



# SECCIÓN 1: GENERALIDADES



# CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

## ÍNDICE DE LA SECCIÓN:

Portada	Página 1
Índice de la Sección	Página 2
1. Definición del Twirling	Página 3
2. Descripción del aparato	Página 3
3. Características del Twirling	Página 3
4. Análisis del Twirling	Página 4
5. Fundamentos de la técnica	Página 6
6. Actividad deportiva	Página 7
7. Actividad agonística	Página 7
8. Edades y categorías en competición	Página 8
9. Listado de eventos	Página 8
10. Formación de los entrenadores	Página 9
11. Formación de los jueces	Página 10
12. Normas generales para la actividad deportiva	Página 11
13. Sustancias, objetos y vendajes	Página 12

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

Cualquier punto de este Código de Competición, en cualquiera de sus secciones, podrá ser modificado por la Comisión Twirling en beneficio de todo el colectivo.

## **1. DEFINICIÓN DEL TWIRLING**

El Twirling Baton es una disciplina gimnástico-deportiva caracterizada por el uso de un pequeño aparato denominado “bastón” y por los movimientos del cuerpo coordinados con gracia y armonía, ejecutados sobre una base musical, siguiendo los métodos y normas internacionales. Es una actividad practicada por miembros de ambos sexos.

## **2. DESCRIPCIÓN DEL APARATO Y USO DE CINTA ADHESIVA**

El Bastón de Twirling es una barra metálica de una longitud entre 50 y 70 cm y en cuyos extremos se encuentran dos tapones de caucho, uno pequeño denominado “tip” y otro más grande denominado “Ball”.

El uso de la cinta adhesiva es opcional pero sólo puede cubrir la mitad del bastón sin contar el tip y el ball, dividida de manera equitativa desde el centro del bastón. Podrá ponerse en espiral o sólida y sólo podrá ser de un color. No podrá ponerse en el bastón ninguna otra aplicación.

Los componentes de un conjunto, en caso de aplicar cinta adhesiva en sus bastones, deberán usar el mismo color y formato (espiral o sólida).

## **3. CARACTERÍSTICAS DEL TWIRLING**

Las características principales son:

- La utilización de nuestro instrumento, el bastón, para crear imágenes visuales, realizadas con destreza, suavidad, fluidez, y velocidad, tanto cerca como alrededor del cuerpo y por lanzar al aire el bastón.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

- La expresión del cuerpo por medio del baile y movimiento para crear una demostración de fuerza, flexibilidad, salud física, belleza, estética y armonía en coordinación con la utilización del bastón.
- La incorporación de movimientos de la gimnasia adaptados al Twirling para crear los elementos adicionales de riesgo y entusiasmo.

La disciplina requiere la mezcla simultánea de estas características fundamentales con la música, la utilización del tiempo y espacio para demostrar un nivel óptimo de técnica y expresión artística para crear un conjunto total para quien nos mira y quien nos juzga.

El Twirling abarca la resistencia física y la agilidad de la gimnasia y el baile, la belleza del patinaje artístico y del ballet clásico y la destreza de todos estos deportes combinados. Es un deporte divertido y apasionante para mirar. El engranaje de todo esto y la precisión requerida para realizarlas es un reto difícil. El Twirling requiere una precisión y coordinación completa la cual requiere un gran acondicionamiento físico.

Los ejercicios de competición son diseñados para los deportistas, desde el principiante hasta el deportista élite, por medio de etapas de desarrollo, experiencia y capacidad. Los ejercicios en Individual utilizan uno, dos, o tres bastones, con el fin de poner pasión a la música, mientras que los ejercicios en Conjunto se realizan con diferentes componentes que trabajan juntos con precisión y armonía.

## **4. ANÁLISIS DEL TWIRLING**

**ES FÍSICO** - El Twirling requiere la coordinación fantástica de dedos, brazos, manos, pies y piernas, además del control extraordinario de la espalda, estómago y del tronco, todos utilizados para responder al instante al son de lo que nuestro oído escucha y lo que la vista ve. Esto requiere la resistencia, la agilidad, la fuerza y el equilibrio.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

**ES PSICOLÓGICO** - El Twirling permite a los deportistas aprender más sobre su propia confianza en sí mismo y sobre sus temores, sobre su amor propio y su auto imagen. Nadie ni nada dará la posibilidad para darse cuenta que la actitud tomada creará o romperá el espíritu competitivo.

Esto es un tipo de mente con un incremento de conciencia que desafía a un deportista para realizar el potencial que puede poseer. Ello requiere de la auto disciplina.

**ES EMOCIONAL** - El Twirling provee la interacción social con otros deportistas. Esto ofrece la oportunidad de participar y divertirse en una actividad divertida y sana y desarrollar amistades duraderas. Proporciona la posibilidad para reconocer la excelencia y la belleza, ser sensible, desarrollar un buen carácter y tener grandes recuerdos de juventud que durarán toda la vida.

**ES UNA CIENCIA** - El Twirling es exacto y exige la ejecución exacta. El Bastón es empujado a desafiar las leyes de la física con la fuerza y la velocidad, la acción y la reacción, y la relatividad.

**ES UN DEPORTE ARTÍSTICO** - Es un espectáculo que puede ser divertido e ilustrativo. Esto abarca la dirección, la interpretación, la producción, etc. Tiene colorido, es espectacular, tiene aptitud, entusiasmo, sofisticación y sutileza.

**ES EDUCATIVO** - Permite a nuestra juventud aprender y tomar todos estos elementos, unos duros y técnicamente pesados, unos difíciles y desafiantes, y crean emoción, sentimientos, pasión, desarrollan una ética de trabajo buena, entienden sus propias fuerzas internas y debilidades, aprenden a trabajar con otros y a encontrar una razón por la que enfocar su vida hacia un modo de vivir con calidad.

## **5. FUNDAMENTOS DE LA TÉCNICA TWIRLING**

Los movimientos básicos del Twirling son:

- SÉRIES DE BASE: Figuras “ocho” verticales y horizontales, movimientos verticales y horizontales.
- SÉRIES DE DEDOS: (2,4,8) donde el bastón pasa entre los dedos de la mano, girando en vertical u horizontal con continuidad y rapidez.
- SÉRIE DE ROLADOS: Movimientos donde el bastón hace sus rotaciones alrededor de diferentes partes del cuerpo sin el uso de las manos.
- SÉRIE DE FLIPS: El flip es una rotación aérea del bastón, sobre una posición vertical u horizontal, ya sea en plano, frontal, longitudinal o transversal, obtenido con la torsión del puño y un primer giro alrededor del dedo pulgar.
- SÉRIE DE LANZAMIENTOS: Son dos o más rotaciones del bastón en horizontal o vertical. El bastón pasa de una fase estática a una fase de vuelo mediante diferentes formas de lanzar.
- SÉRIE DE MATERIAL DE CONTACTO: Son movimientos de enlace donde el bastón gira a la altura del cuerpo, pasando de una mano a la otra.

Todos o casi todos los movimientos se deberían ejecutar del mismo modo tanto con la mano derecha como con la izquierda.

## **6. ACTIVIDAD FORMATIVA**

La preparación de los deportistas que practican Twirling prevé etapas sucesivas:

1. La base es la gimnasia formativa que tiene como objetivo principal la adquisición de dotes de orden físico y psíquico, como soltura y movilización, coordinación de los movimientos, potencia, etc.
2. En la fase sucesiva se pasa a la danza y a los movimientos fundamentales de la gimnasia rítmica, con el objetivo de estudiar el movimiento de todas las partes del cuerpo, en el ámbito de un desplazamiento, hecho con armonía, fluidez y continuidad en la ejecución del movimiento.
3. Paralelamente a la danza y la gimnasia se introducen la gimnasia artística o deportiva. Se toman en consideración los movimientos de pre-acrobacias y acrobacias para aumentar la dificultad de los movimientos de Twirling.
4. La técnica del aparato deberá de impartirse al mismo tiempo que la preparación física. Se deberá empezar como siempre desde los movimientos más básicos o de base, distribuidos en los siete niveles de aprendizaje que una vez adquiridos podrán ser unidos a los elementos de danza, rítmica y deportiva, también estos movimientos debidamente asimilados.

## **7. ACTIVIDAD AGONÍSTICA**

Los deportistas practicantes de Twirling en España están divididos por edades en diferentes categorías, subdivididos en 4 niveles técnicos y disputan competiciones de forma Individual y en Conjuntos, en eventos que pueden ser artísticos o técnicos.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

Los ejercicios deberán estar compuestos y seguidos con relación a la música, han de presentar variedad y dificultad además de precisión y coordinación entre todos los componentes. Es por eso que podemos decir que El Twirling es una coordinación de movimientos del cuerpo y el bastón, enlazados entre ellos por una sucesión lógica, armoniosa y equilibrada rimada sobre una base musical y coreográfica.

## **8. EDADES Y CATEGORÍAS EN COMPETICIÓN**

El paso de una categoría a otra se fundamenta a razón de la edad de los deportistas con relación al año solar (1 de enero hasta el 31 de diciembre), independientemente del día y mes de nacimiento. Según la edad, y teniendo en cuenta el sexo, el evento y los distintos niveles, existen diferentes categorías en competición que se detallan en las secciones correspondientes.

## **9. LISTADO DE EVENTOS**

<b>EVENTOS TÉCNICOS</b>	<b>EVENTOS ARTÍSTICOS</b>
Solo 1 Bastón	Estilo Libre
Solo 2 Bastones	Parejas
Solo 3 Bastones	Manos Libres
X-Strut	Equipos Artísticos
Artistic Twirl	Grupos Artísticos
<b>Programa Corto</b>	Grupos Libres de Técnica
Duet	Grupos de Majorettes
Artistic Pair	
Equipos Técnicos	



## **10. FORMACIÓN DE LOS ENTRENADORES**

Es un deber de la Comisión Twirling de la FEBD, a través de sus formadores, prever los cursos para la formación de Entrenadores Niveles Base y B, A y Élite. En estos cursos sólo podrán tomar parte personas cuyos Clubes estén afiliados a la FEBD y que cumplan 16 años en el año de la temporada deportiva. Se organizan de la siguiente manera:

1. Entrenador de Nivel 1: Eventos Técnicos
2. Entrenador de Nivel 2: Eventos Artísticos

Durante estos cursos se deberán realizar diferentes fases en las cuales se trataran argumentos de Técnica Twirling, videos, coreografía, gimnasia, preparación física, pedagogía, primeros auxilios, organización de sesiones de entreno, entre otros.

Una vez finalizado el curso los aspirantes deberán someterse a un examen. Los contenidos del mismo serán establecidos por el órgano competente y serán dirigidos por los formadores que proponga el Director Técnico bajo la aceptación del Comité Ejecutivo de la Comisión Twirling.

Todo Club federado deberá tener, al menos, un entrenador titulado en cualquiera de los Niveles establecidos con la excepción de los Clubes federados por primera vez que, durante el primer año, podrán federar técnicos sin titulación. A partir del segundo año deberán obtener el título.

En caso de que un Club no tuviera entrenador titulado deberá comunicar a la Comisión Twirling de la FEBD con qué entrenador (federado con otro Club) van a participar sus deportistas en las competiciones anuales.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

Para concluir, es obligatorio que un técnico mínimo por Club asista al Congreso Anual de Técnicos. Únicamente los entrenadores asistentes podrán estar presentes en las reuniones que se realizan al inicio de las competiciones.

## **11. FORMACIÓN DE LOS JUECES**

Es un deber de la Comisión Twirling de la FEBD, a través de sus formadores, prever los cursos para la formación de **Jueces Penalizadores y de Tabulación**, Niveles de Iniciación y B, A (**incluye Majorettes**) y Élite. En estos cursos sólo podrán tomar parte personas cuyos Clubes estén en proceso de afiliación o estén afiliados a la FEBD. La edad mínima para participar en un curso es de 16 años y para formar parte del Cuerpo de Jueces activos y juzgar las competiciones la edad mínima requerida y cumplida es de 18 años (mayoría de edad).

Para poder juzgar una competición, los jueces deben haber realizado el curso pertinente y aprobar el correspondiente examen teórico y de video. Después de estas pruebas, los futuros jueces de Nivel de Iniciación y B deberán realizar dos competiciones Nacionales de prácticas mínimo por evento y los futuros jueces de Nivel A y Élite deberán realizar tres competiciones de prácticas mínimo.

Por el beneficio de una competición y de forma excepcional, un juez que no haya terminado sus prácticas podrá ser convocado a juzgar una competición si el Comité de Jueces lo considera oportuno.

Los jueces obtendrán diferentes titulaciones según el examen al cual se hayan presentado tal y como determina el Reglamento de Jueces, al que deben tener acceso todos los miembros del Cuerpo y en el que se detallan otros temas importantes de los que deben ser conocedores.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

Todos los jueces titulados deberán participar del Congreso Anual de Jueces, justo antes de iniciarse la Temporada deportiva. Aquellos jueces que no asistan a este Congreso, sin una causa debidamente justificada (motivos laborales o de enfermedad con su correspondiente certificación de empresa o médica), serán penalizados sin juzgar en la Temporada presente. Aquellos que lo justifiquen debidamente serán convocados a una “Puesta al día” por parte del Comité de Jueces con fecha fija (no modificable) y en la que será injustificable la falta de asistencia.

Los Jueces que después de 2 años no hayan juzgado ninguna competición deberán realizar el examen que corresponda al nivel más alto al que hayan juzgado para volver a juzgar. Deberán abonar las tasas establecidas en vigor.

Durante las competiciones se contará con la figura del Juez de pista, que no necesita una formación específica y cuyas funciones son, básicamente, la revisión de las edades de los inscritos si requiere, del vestuario y del bastón, y de mantener libre de personas u objetos el área de entrada al campo de competición. Este cargo puede ser atribuido a un Juez en activo o en prácticas o a un miembro del Comité Ejecutivo.

### **12. NORMAS GENERALES PARA LA ACTIVIDAD DEPORTIVA**

En las competiciones federales podrán tomar parte todos aquellos deportistas miembros de algún Club federado a la FEBD y, de la misma forma, para tomar parte en una competición tutelada por la FEBD los participantes deberán tener la licencia federativa expedida por la FEBD o por una federación territorial afiliada a la FEBD.

## **13. SUSTANCIAS, OBJETOS Y VENDAJES**

Los participantes podrán utilizar spray y polvos antisudor que serán aplicados únicamente fuera del área de competición y antes de entrar en pista pero, en el momento de su actuación, no podrán llevar consigo ningún objeto que no sea el bastón.

Se permite a los participantes el uso, por motivo de lesiones leves, de vendas, muñequeras o tobilleras con un justificante médico que acredite que el o la deportista está en condiciones de poder competir. Así mismo se permite el uso de gafas de visión pero con la sujeción precisa. Es importante tener en cuenta que cualquier deportista lesionado gravemente no podrá tomar parte de las competiciones.