



**SECCIÓN 5:**

**INFORMACIÓN**

**GENERAL DE LOS**

**EVENTOS**



# CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

## ÍNDICE DE LA SECCIÓN:

	Portada	Página 1
	Índice de la Sección	Página 2
1.	Estilo Libre	Página 3
2.	Solo 1 Bastón	Página 4
3.	Solo 2 y 3 Bastones	Página 4
4.	X-Strut	Página 4
5.	Artistic Twirl	Página 7
6.	Programa Corto	Página 7
7.	Duet	Página 8
8.	Pareja	Página 8
9.	Artistic Pair	Página 9
10.	Manos Libres	Página 9
11.	Equipos Artísticos	Página 10
12.	Equipos Técnicos	Página 10
13.	Grupos Artísticos	Página 12
14.	Grupos Libres de Técnica	Página 12
15.	Grupos de Majorettes	Página 13
A1.	Documento “Movimientos del Programa Corto”	Página 14

## **1. ESTILO LIBRE**

Este evento es la mezcla simultánea de todas las habilidades del Twirling combinadas con movimientos corporales y del baile, ambientadas con música de elección personal y utilizando todo el suelo. El ejercicio se realiza con un único bastón.

El enfoque debe centrarse en la combinación de movimientos de baile con rolados, lanzamientos y material de contacto.

Es importante la mezcla simultánea de bastón y cuerpo con excelencia técnica, la interpretación y ejecución musical y la representación de los 3 modos de Twirling (rolados, lanzamientos y material de contacto), tanto estacionarios como en movimiento, en un programa artísticamente lógico.

En cuanto a la coreografía, deben utilizarse elementos de bastón y cuerpo simultáneamente combinados para crear una actuación lógica e impresionante, mostrando las habilidades del atleta en todos los modos de Twirling y combinados con elementos de movimiento y danza.

En cuanto a la técnica del bastón se evalúa la habilidad técnica y la excelencia en el manejo del bastón creada a través de elementos como el control, la rapidez, la fluidez, el pattern del bastón y la suavidad. Se premia la ambidestreza y utilización de todos los planos y direcciones a la hora de ejecutar cualquier tipo de elemento técnico así como la ejecución de lanzamientos de todos los tipos: desplazados, estáticos y de giros.

Respecto a la técnica corporal se evalúa la habilidad técnica adecuada de los movimientos corporales al tiempo que se mantiene el equilibrio, el estilo, el ritmo, el tiempo y el uso de la frase musical durante la actuación. La ejecución de los giros, la postura, las líneas de piernas y brazos, el punto de los dedos, el equilibrio y el control son algunas de las consideraciones clave. Todos los estilos de baile son aceptables cuando la técnica adecuada para el estilo elegido está presente y la interpretación completa con el cuerpo es imprescindible, independientemente del estilo elegido.

## **2. SOLO 1 BASTÓN**

Coreografía individual con música predeterminada en la que se muestran todas las capacidades del deportista a nivel técnico y con un único bastón. Es importante trabajar sobre el eje (evitando el desplazamiento por la pista) y la incorporación de movimientos de danza durante la ejecución del bastón y la musicalidad no son imprescindibles, pero sí a tener en cuenta.

Para deportistas principiantes se aconseja seguir el orden de la U: material de contacto vertical, dedos verticales, rolados, dedos horizontales y material de contacto horizontal.

## **3. SOLOS 2 Y 3 BASTONES**

Ejercicio realizado con dos o tres bastones por una misma persona y con una música predeterminada. En este ejercicio se combina la técnica y habilidades con dos o tres bastones con movimientos que requieren un dominio de cronometración, coordinación, concentración, control y habilidad. La ambidestreza es muy importante y premiada en esta modalidad.

Se recomienda, sobre todo, utilizar distintos tipos de lanzamientos como pueden ser las duchas, dos o tres bastones juntos, altos-bajos, altos-altos...

## **4. X-STRUT**

La disciplina X-Strut es una disciplina única que incorpora formas de movimiento y estilo militar de marcha con un trabajo de bastón restrictivo, pero complementario, ejecutado rítmicamente en una formación de "X" prescrita y con música de marcha prescrita.

Es una disciplina dominada por el cuerpo que tiene una coreografía de movimiento que se muestra rítmicamente mejorada con un trabajo de bastón creativo, pero restrictivo, que nunca puede dejar de estar en contacto con la mano.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

Lazos, bucles, ruedas de bastón combinadas, torbellinos, etc. creativos y variados, combinados con una variedad de saltos, ilusiones, equilibrios y poses complementarán la coreografía fluida junto con otras formas apropiadas de habilidades de movimiento.

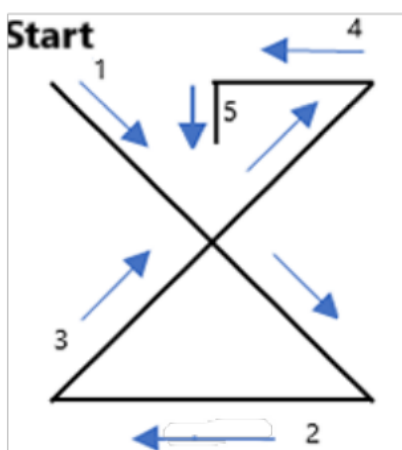
La sincronización y el flujo rítmico continuo serán perfectos y la coordinación del cuerpo y el bastón es de suma importancia. La formación "X" es la puesta en escena de la rutina con los 4 pasos básicos de marcha necesarios para comenzar la primera, segunda, tercera y quinta "patas" de la formación "X".

El tiempo de la rutina X-Strut comienza con el primer movimiento y termina con el saludo final.

Las habilidades presentadas en la disciplina X-Strut deben tener una conexión perfecta y demostrar una prioridad de la técnica adecuada del cuerpo y el bastón y reflejar la responsabilidad de tiempo prescrita según lo dicta la música.

Aunque no es interpretativa musicalmente, la rutina X-Strut debe ajustarse al ritmo y a la estructura de tiempo de la música.

Los pasos de marcha básicos requeridos deben ejecutarse comenzando con el pie izquierdo y avanzando. Cuando no está en el modo de marcha básico, el atleta mostrará una serie de movimientos de "forma libre" manteniéndose al ritmo de la música.



## CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

Las atletas deberán actuar individualmente siguiendo el mismo orden que en la imagen anterior y dentro del piso “X” prescrito. Los pasos de marcha básicos requeridos con el trabajo del bastón complementario que se deben realizar están representados por los números en la 1ª, 2ª, 3ª y 5ª pierna.

Los movimientos de la atleta ejecutados antes del saludo inicial debe ser realizado sin alejarse demasiado de su posición inicial.

El saludo de la WFNBTB se debe dar al principio después de la sección inicial y al final de la rutina, con el saludo inicial mirando hacia la primera diagonal y el saludo final mirando hacia los jueces, manteniendo la posición de saludo por un mínimo de dos tiempos y con los dos pies en contacto con el suelo.

Una vez finalizados los cuatro pasos de la 5ª pierna el atleta puede concluir la actuación en cualquier punto dentro del área designada dentro de la X.

No se permite el movimiento hacia adelante en la misma dirección antes de las secciones de marcha básicas requeridas. Tampoco se permiten más de dos revoluciones continuas del bastón cuando el bastón está sostenido por el eje.

El bastón debe permanecer en contacto con una mano u otra durante toda la actuación y no se permiten lanzamientos, volteretas, dedos o cualquier forma de twirling. Tampoco se permiten movimientos acrobáticos y ninguna parte del cuerpo que no sean los pies debe tocar el suelo durante la rutina. El contacto con el suelo del bastón está permitido cuando es intencional y no como resultado de una pérdida de control que luego resultaría penalizado o reduciría la nota de puntuación en el apartado de técnica de ejecución.

No se permiten bastones ni elementos corporales después del saludo final.

## **5. ARTISTIC TWIRL**

Coreografía individual y con un bastón con música predeterminada en la que se busca la perfección de los movimientos ejecutados mostrando todas las habilidades técnicas del deportista combinados con la danza y trabajo corporal. Así pues, se tendrá en cuenta la elegancia en la ejecución y la ejecución correcta de la danza.

La musicalidad es importante y se deberá aprovechar para la realización de los movimientos a distintas velocidades.

Se premiará la utilización de todo el área de competición.

## **6. PROGRAMA CORTO**

El Programa Corto es un evento que consiste en una estructura de 8 elementos técnicos obligatorios que deben ejecutarse estrictamente según lo prescrito, en el mismo orden y mirando hacia el frente, al ritmo de una pieza musical estándar.

Las mujeres y los hombres realizan sus programas con selecciones musicales diferentes. La música es seleccionada y proporcionada por la IBTF y se puede encontrar en este apartado de la [página oficial de Twirling FEBD](#).

El Programa Corto utilizará entre 1/3 y 1/2 del suelo de la competición.

- Programa Corto Juvenil y/o Junior: realizará sólo los Elementos Requeridos con música, sin material accesorio. Se dará primordial consideración a la técnica del bastón y del cuerpo durante la ejecución de los ocho elementos requeridos derivados de los tres modos de Twirling (lanzamientos, rolados y material de contacto) y una adhesión total a las especificaciones prescritas de los elementos requeridos.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

- El Programa Corto Sénior requiere las responsabilidades adicionales de ajustarse a la música y mostrar habilidades de actuación, desarrollando interpretación musical, movimiento en el espacio, puesta en escena y fluidez. Estos factores se tendrán en cuenta en la composición / ejecución. El Programa Corto Sénior se juzga en técnica, composición y ejecución, y una adhesión total a las especificaciones prescritas de los elementos requeridos.

### **7. DUET**

En este evento se busca que dos deportistas utilicen simultáneamente las 3 áreas básicas del Twirling (lanzamientos, rolados y material de contacto). Es similar al Solo 1 Bastón pero en pareja y se le podría describir como “una pareja técnica”.

Los dos miembros de la pareja deben ser imprescindibles para el funcionamiento de la misma y se va a valorar la variedad, la dificultad, la velocidad y control, el cuerpo y fluidez así como el efecto general y la gracia en los movimientos.

### **8. PAREJA**

El evento de Parejas es una combinación de los conceptos de Estilo Libre y Equipo Artístico. Se espera que los miembros de la Pareja se conformen no solo a la música y a los estándares establecidos de la técnica correcta, sino también entre ellos. Esto incluye el mantenimiento de la forma y la intención geométrica a través de la conciencia de la posición en formas estacionarias y en movimiento.

Se debe dedicar tiempo a ejecutar movimientos sincrónicamente mientras se muestra variedad y dificultad de movimiento juntos. Se espera que una pareja exhiba variedad en el trabajo de los cambios, planos, niveles, direcciones, lanzamientos, recepciones, trabajo corporal, movimientos estacionarios y en desplazamiento.



# CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

A menudo, habrá responsabilidades separadas que requieren un alto grado de demanda mental en los miembros, lo que les exige adaptarse a circunstancias variables con un mínimo de orientación visual hacia el otro miembro de la Pareja.

## **9. ARTISTIC PAIR**

Coreografía en pareja con música predeterminada en la que se busca la perfección de los movimientos ejecutados mostrando todas las habilidades técnicas de los deportistas combinados con la danza y trabajo corporal. Así pues se tendrá en cuenta la elegancia en la ejecución y la ejecución correcta de la danza tal como los cambios de bastón entre los deportistas y el trabajo en pareja.

La musicalidad es importante y se deberá aprovechar para la realización de los movimientos a distintas velocidades.

Se premiará la utilización de todo el área de competición.

## **10. MANOS LIBRES**

Es un conjunto formado por 2 o más personas a través del cual trabajaremos la base de danza, baile y gimnasia con nuestros deportistas más noveles.

En este evento no se podrá utilizar el bastón ya que la prioridad recae en enseñar a nuestros atletas a trabajar en equipo, a saber contar y escuchar una música, a competir de forma sana y a saber moverse en una coreografía como corresponde a parte de los 3 otros puntos tan importantes ya comentados en el párrafo anterior.

Los movimientos y música a utilizar son completamente libres.

## **11. EQUIPOS ARTÍSTICOS**

El evento de Equipo Artístico debe ser una mezcla perfecta de movimientos técnicos de bastón y corporales. Debe estar compuesta entre 5 y 9 deportistas. Los estándares generales del Equipo Artístico son los mismos que los del Estilo Libre, con responsabilidades adicionales. Se espera que los y las componentes del conjunto se adapten a la música y a los estándares establecidos de la técnica correcta. Esto incluye el desarrollo de las coreografías y la de los cambios geométricos a través de la conciencia de la posición en formas estacionarias y en movimiento.

Se debe dedicar tiempo a girar sincrónicamente mientras se muestra variedad y dificultad de movimiento juntos. Se espera que un Equipo Artístico exhiba variedad en el trabajo de los cambios con planos, niveles, direcciones, patterns, lanzamientos, recepciones, trabajo corporal, número de miembros involucrados, número de bastones involucrados (múltiples o individuales)...

No solo esperamos ver diversidad de movimientos, sino también una variedad de formas de usar el espacio a través de giros, crecer más pequeño o más grande, mover la forma de un lado a otro / de adelante hacia atrás / diagonalmente, cambiar posiciones de forma fluida y usar diferentes niveles y direcciones (o planos). Pero el desarrollo lógico de ideas es extremadamente importante al mover a las personas en la pista.

La evolución de una coreografía a otra debe parecer natural y ejecutarse de manera fluida.

## **12. EQUIPOS TÉCNICOS**

El objetivo de un Equipo Técnico es tener una fuerte unidad y a la vez una fuerte coreografía, con cambios, intercambios, 3 modos de twirling (rolls, material de contacto, lanzamientos y recepciones de aéreos) y un buen trabajo en equipo.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

Un ejercicio bien equilibrado consiste en sincronizar el bastón y sus movimientos, con movimientos corporales, intercambios, bien definidos en la coreografía. Pueden ser estáticos o en desplazamiento.

Las habilidades presentadas deben estar perfectamente conectadas, demostrando una prioridad de la técnica adecuada del cuerpo y el bastón y reflejando los 3 niveles de Twirling: aéreos, material de contacto y rolados.

La base de habilidades dentro de la coreografía debe ser rítmica y ajustarse a las consideraciones de tiempo de la música.

El ejercicio debe dar énfasis a la sincronización musical y no a la interpretación como lo haría un Equipo Artístico y las habilidades de bastón entrenadas y unificadas con trabajo corporal complementario son primordiales.

El Equipo Técnico debe trabajar y parecer que gira y se mueve como "uno", lo que se deriva de las habilidades de bastón, cuerpo y trabajo en equipo entrenados. La técnica perfecta de un líder no garantiza la habilidad de los otros miembros. Se debe juzgar a cada miembro por su mérito técnico individual y luego el grupo en la técnica general como uno solo, buscando más allá de la primera impresión.

Un ejercicio de Equipo Técnico tendrá un ritmo coreográfico con momentos de impacto, altibajos, contrastes de cualidades dinámicas de interpretación, interrelación, interacción y expresión que produce un manejo de calidad y habilidades profundas de bastón que tienen un resultado estético en la interpretación.

El saludo será obligatorio al principio y final del ejercicio. Lo puede hacer una atleta o todo el equipo. Se ha de mantener durante 2" y se ha de hacer de pie y con los dos pies en contacto con el suelo.

Las acrobacias no están permitidas.

# CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

---

## **13. GRUPOS ARTÍSTICOS**

El evento de Grupo Artístico es un evento que comprende desde un mínimo de 10 atletas a un máximo no estipulado tanto femeninos como masculinos.

Este evento debe estar compuesto por un conjunto de atletas de Twirling que priorizan el efecto y el entretenimiento como base principal de su trabajo. Esto debe lograrse a través de un uso efectivo de la caracterización, stagings interesantes, creatividad, detalles artísticos y un gran sentido de la interpretación musical, todo interconectado para crear un gran valor de entretenimiento.

Se esperará observar un ejercicio que aspire a la perfección con una ejecución excelente.

Los eventos de Grupo Artístico y Equipo Artístico son diferentes y por tanto se juzgará diferente. Las prioridades de un Grupo Artístico serán lograr una muestra de perfección y claridad, y éstas deberán ser mostradas utilizando las mejores habilidades de todos los atletas apoyados por una composición repleta de formas, dibujos, patterns y transiciones correctas en los movimientos. Estas prioridades producirán un efecto visual que puede reflejar (aunque no es requerido) un tema musical o en otros casos un carácter o una historia.

## **14. GRUPOS LIBRES DE TÉCNICA**

El evento de Grupo Libre de Técnica tiene como objetivo mantener un equilibrio de bastón y cuerpo combinado con una buena coreografía, con la música y usando todo el espacio del practicable.

Un ejercicio bien equilibrado consiste en un Twirling sincronizado mezclado con danza y cambios de bastón. La coreografía utilizada debe tener tanto series estacionarias como en desplazamiento de acuerdo con las exigencias de la música.

## CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

La musicalidad ha de tener concordancia visual y auditiva y la música elegida debe reflejar el nivel de destreza y habilidad de los movimientos corporales y una buena variedad de la técnica del bastón y de los movimientos del cuerpo con la correcta técnica.

La creatividad y la innovación podrían ser una consideración importante en el diseño del ejercicio y se debe mantener dentro del nivel de habilidad técnico y corporal.

El uso de todas las partes corporales en los movimientos (brazos, piernas, pies, manos ...) deben estar involucrados. El estilo puede incluir secuencias y movimientos corporales rápidos y dinámicos o movimientos lentos y suaves así como secuencias y movimientos corporales líricos y continuos.

El Grupo Libre de Técnica debe estar compuesto por, al menos, 12 deportistas y las acrobacias no están permitidas.

### **15. GRUPOS DE MAJORETTES**

Toda la información referente a los Grupos de Majorettes se encuentra en la Sección 11 de este Código de Competición.

# ANEXO 1.

## MOVIMIENTOS

## PROGRAMA

## CORTO

## DESCRIPCIÓN MOVIMIENTOS SHORT PROGRAM

### **ELEMENTOS OBLIGATORIOS**

#### Observaciones generales:

- a. La cabeza se mantiene recta durante la ejecución de todos los elementos obligatorios.
- b. Las expresiones faciales durante la ejecución de los elementos obligatorios son aceptables y se espera que se ajusten a la música.
- c. Los “tiempos” específicos para los elementos #1 y #7 están establecidos únicamente con fines de aprendizaje. El o la atleta puede ejecutar el movimiento en menos de 8 tiempos.

### **1. GRAND JETÉ**

#### **→ Pierna derecha:**

1-2 La dirección del cuerpo mirando de frente hacia la izquierda en diagonal (cabeza, cadera y hombros miran a la izquierda en diagonal); chassé pie derecho con una figura 8 al revés con la mano derecha, el brazo izquierdo se mantiene extendido a la altura del hombro en el lado izquierdo.

3 Paso con el pie izquierdo mientras el pulgar derecho suelta el bastón en un lanzamiento vertical.

4 Grand Jeté pierna derecha (développé o pierna estirada) (+ aterrizaje). El brazo izquierdo se desplaza hacia abajo junto al lado izquierdo del cuerpo, después va hacia arriba en 3ª posición arabesque (brazo estirado delante del cuerpo, ligeramente sobre la altura del hombro, con la palma de la mano mirando hacia abajo) mientras que el brazo derecho se desplaza en un movimiento natural hacia el lado derecho en 3ª posición arabesque. Los hombros y las caderas deben estar en perpendicular a la pierna izquierda durante el salto. La cabeza debe estar posicionada para divisar el bastón.

5 Paso pie izquierdo (demi plié) mientras se recoge el bastón (recepción estándar mano derecha). El brazo izquierdo se mueve a la 2ª posición (estirado al lado izquierdo a la altura del hombro y con la palma de la mano mirando hacia abajo).

6 Paso pie derecho sobre el dedo en 4ª posición. El brazo izquierdo se desplaza hacia abajo al lado izquierdo del cuerpo. El bastón acaba el círculo para llegar a una posición cerrada sobre el brazo derecho. El brazo derecho continúa el círculo en el sentido de las agujas del reloj (des del punto de vista del o la atleta).

7 Finalizar en relevé en 4ª posición, pierna derecha delante. Los brazos acaban en 2ª posición arabesque (brazo izquierdo estirado hacia delante ligeramente por encima de la altura del hombro, brazo derecho estirado hacia atrás ligeramente por debajo de la altura del hombro. Las dos palmas de las manos miran hacia abajo).

#### → Pierna izquierda:

1-2 La dirección del cuerpo mirando de frente hacia la derecha en diagonal (cabeza, cadera y hombros miran a la derecha en diagonal); chassé pie izquierdo con una figura 8 al revés con la mano derecha, el brazo izquierdo se mantiene extendido a la altura del hombro en el lado izquierdo.

3 Paso con el pie derecho mientras el pulgar derecho suelta el bastón en un lanzamiento vertical.

4 Grand Jeté pierna izquierda (développé o pierna estirada) (+ aterrizaje). El brazo derecho se desplaza en un movimiento natural a la 3ª posición arabesque (brazo estirado delante del cuerpo, ligeramente por encima de la altura del hombro, con la palma de la mano mirando hacia abajo) mientras que el brazo izquierdo se mantiene estirado a la altura del hombro en el lado izquierdo. Los hombros y las caderas deben estar en perpendicular a la pierna derecha durante el salto. La cabeza debe estar posicionada para divisar el bastón.

5 Paso pie derecho (demi plié) mientras se recoge el bastón (recepción estándar mano derecha). El brazo izquierdo se mantiene al lado izquierdo del cuerpo.

6 Paso pie izquierdo sobre el dedo en 4ª posición. El brazo izquierdo se desplaza hacia abajo al lado izquierdo del cuerpo. El bastón acaba el círculo para llegar a una posición cerrada sobre el brazo derecho. El brazo derecho continúa el círculo en el sentido de las agujas del reloj (des del punto de vista del o la atleta).



7 Realizar paso con pie izquierdo, continuando en la dirección del salto, hacia la 4ª posición en relevé, pierna izquierda delante. Los brazos acaban en 2ª posición arabesque (brazo izquierdo estirado hacia delante ligeramente por encima de la altura del hombro, brazo derecho estirado hacia atrás ligeramente por debajo de la altura del hombro. Las dos palmas de las manos miran hacia abajo).

GRAND JETÉ para atletas masculinos: Trabajo del cuerpo – la calidad está más concentrada en la potencia, la fuerza y la altura.

GRAND JETÉ para atletas femeninas: Trabajo del cuerpo – la calidad está basada en la agilidad, la elegancia, la elevación y la flexibilidad.

## **2. LANZAMIENTO VERTICAL MANO DERECHA, 1 GIRO Y MEDIO HACIA LA IZQUIERDA, RECOGIDA MANO IZQUIERDA CIEGO.**

Bucle vertical mano derecha (estirando el brazo derecho) con Pulgar hacia el Tip o Pulgar hacia el Ball mientras se realiza paso hacia adelante sobre el pie derecho. Mientras se realiza un fouetté, empujar el pie izquierdo hacia el pie derecho en 5ª posición relevé; brazo izquierdo estirado a la altura del hombro en el lado izquierdo del cuerpo.

Paso hacia adelante sobre el dedo del pie derecho en 4ª posición en relevé.

Lanzamiento mano derecha con el dedo pulgar (centro del bastón, centro del cuerpo); 2-3 revoluciones de bastón. Empujar en un giro y medio hacia la izquierda sobre el tercio anterior del pie izquierdo.

(Pie derecho pegado sobre tobillo izquierdo), se mantiene la postura recta con la cabeza en línea con el cuerpo durante el giro; las manos situadas al lado de las caderas, palmas de las manos sobre el cuerpo, dedos juntos mirando hacia abajo.

Se acaba de girar mirando hacia atrás en 4ª posición empujando el pie derecho hacia atrás (sobre el suelo) hacia los jueces.

Recogida ciego con la mano izquierda (Pulgar hacia el Tip o Pulgar hacia el Ball) con la mano izquierda sobre el hombro izquierdo cerca de la oreja, brazo izquierdo doblado,

centro del bastón (el último contacto visual con el bastón es sobre el hombro derecho). La mano derecha se mantiene al lado de la cadera en la recepción.

Mover el brazo izquierdo hacia debajo de espaldas para hacer un cambio de mano debajo de espaldas (codos estirados) mientras se gira hacia la derecha para mirar hacia delante. Bucle vertical con la mano derecha mientras se realiza un paso hacia la derecha con el pie derecho. Los brazos pasan a la posición "V" con la palma de la mano mirando hacia el lado izquierdo.

Pierna izquierda estirada en 2ª posición.

### **3. 4 ROLADOS DE CODOS CONTINUOS CON APERTURA LATERAL BRAZO DERECHO**

Pies en 5ª posición en relevé (pie derecho delante); bucle vertical con la mano derecha (brazo derecho estirado), Pulgar hacia el Ball. Brazo Izquierdo estirado a la altura del hombro al lado Izquierdo. Mover el bastón hacia abajo por delante de las piernas (mientras se desplaza la mano derecha desde el centro del bastón hacia la parte de abajo) y se cambia la posición hacia el lado Izquierdo en diagonal.

Paso con el pie izquierdo hacia la diagonal izquierda; la posición del cuerpo mira hacia la izquierda en diagonal (cabeza, caderas y hombros hacia la diagonal izquierda); se empieza el rolado en el codo (pattern oblicuo).

El trabajo de pies se ejecuta en un arco (semicírculo) como se especifica a continuación:

Paso #1 con el pie izquierdo, caderas hacia la diagonal izquierda (codo #1). Paso #2 es un giro con el pie derecho (codo #2). Paso #3 es un paso hacia delante sobre el pie izquierdo con las caderas mirando hacia el lado derecho (codo #3), se ejecuta una ligera vacilación del cuerpo entre los pasos #3 y #4 (con el codo #4, la cabeza, las caderas y los hombros miran hacia adelante). Paso #4 sobre el pie derecho directamente hacia el lado derecho (o ligeramente hacia delante), dedo del pie derecho puede estar mirando hacia la diagonal del lado derecho durante el paso, las caderas miran hacia delante. Rolado de apertura lateral con el brazo derecho (brazo derecho se abre directamente hacia el lado derecho, a la altura del hombro, abriendo el brazo izquierdo con la palma de la mano mirando hacia arriba). La cabeza, los

hombros y las caderas miran hacia delante. El peso del cuerpo se situa en el pie derecho, pierna izquierda estirada en 2ª posición.

#### **4. 2 Y ½ ROLADOS CONTINUOS HORIZONTALES LIBRES DE NUCA**

Una figura 8 interior horizontal con giro a la izquierda (círculo abajo y arriba) con el bastón en frente del cuerpo entre la anchura de los hombros. Mano izquierda estirada a la altura del hombro al lado izquierdo del cuerpo. Se realiza paso con el pie izquierdo, después con el derecho mientras se gira hacia la izquierda en diagonal hacia delante.

Se desplaza ligeramente la mano derecha desde el centro del bastón hacia la parte de abajo mientras se desplaza el bastón por delante del cuerpo (pattern oblicuo hacia abajo) hacia el lado izquierdo del cuello.

Cuando el bastón está situado en la parte izquierda del cuello, la dirección del cuerpo mira hacia la derecha en diagonal (hombros, caderas y cabeza miran hacia la diagonal izquierda).

2 y ½ libres de nuca (pattern del bastón oblicuo). El trabajo de pies para toda la ejecución del rolado es arco (semicírculo). Los dos brazos hacia abajo y separados del torso durante el rolado (codos estirados). Las palmas de las manos miran hacia abajo y los dedos pulgares de las manos al mismo nivel que el resto de dedos.

Rolado tiempo 1 – El bastón se suelta en el lado izquierdo del cuello, paso pie izquierdo hacia la diagonal izquierda (cabeza, hombros y caderas miran a la diagonal izquierda).

Rolado tiempo 2 – El bastón se desplaza al lado derecho del cuello, paso pie derecho girando.

Rolado tiempo 3 – El bastón se desplaza al lado izquierdo del cuello, paso pie izquierdo con el cuerpo mirando hacia el lado derecho.

Rolado tiempo 4 – El bastón se desplaza al lado derecho del cuello, paso pie derecho girando.

Rolado tiempo 5 – El bastón se desplaza al lado izquierdo del cuello, paso pie izquierdo directamente al lado izquierdo con el cuerpo mirando hacia atrás. Ligera vacilación antes de recibir el bastón en la mano izquierda, con la palma mirando hacia abajo, sobre el hombro derecho con el brazo derecho paralelo al suelo estirado al lado

derecho. La dirección del cuerpo es directamente mirando hacia atrás, con los pies en 2ª posición en relevé.

## **5. LANZAMIENTO HORIZONTAL 1 Y ½ GIRO HACIA LA DERECHA RECOGIDA MANO DERECHA HORIZONTAL ESPALDA.**

Pies en 5ª posición en relevés, pierna izquierda delante. Figura 8 horizontal con la mano izquierda (círculo arribar y abajo), con el Pulgar hacia el Ball. El brazo derecho estirado a la altura del hombro hacia el lado derecho.

Lanzamiento horizontal con la mano izquierda (centro del bastón, centro del cuerpo), 2-3 revoluciones del bastón. Se empuja para realizar un giro y medio hacia la derecha sobre el tercio anterior del pie derecho. El pie izquierdo se sitúa pegado sobre el tobillo derecho durante el giro. Se mantiene la postura recta del cuerpo, la cabeza en línea con el cuerpo durante el giro. Las manos se sitúan sobre las caderas con los dedos juntos durante el giro.

Recogida con la mano derecha en la espalda (centro del bastón, centro de la cintura); (el último contacto visual con el bastón es sobre el hombro izquierdo), mientras se empuja el pie izquierdo hacia atrás (sobre el suelo) hacia los jueces en la 4ª posición y simultáneamente se estira el brazo izquierdo en diagonal hacia arriba (la cabeza en línea con el brazo, espalda estirada y parte superior del cuerpo en línea con la pierna estirada hacia atrás).

Paso sobre el pie izquierdo hacia la 2ª posición en relevé y hacia el lado derecho. Se gira hacia la derecha mirando hacia delante con un bucle vertical con la mano derecha (estirando brazo derecho) mientras se realiza un paso con el pie derecho hacia el lado derecho del cuerpo mirando hacia delante. Pierna izquierda estirada en 2ª posición. El brazo izquierdo se mantiene en diagonal para formar una "V" mirando hacia delante con el bucle vertical. La palma de la mano mira hacia el lado izquierdo

## 6. SERIES DE MATERIAL DE CONTACTO

### → Serie de 8 tiempos vertical

Tiempo	Cuerpo	Bastón
Posición inicial	Mirando hacia el lado izquierdo. Pie derecho estirado delante (en frente del cuerpo). Brazos en una "V" hacia abajo.	Bastón en la mano derecha con el Pulgar hacia el Ball.
1	Paso hacia atrás con el pie derecho a través de la 1ª posición usando el pie entero, hasta la 4ª posición atrás sobre media punta.	Figura 8 vertical al revés mano derecha a la altura del hombro.
2	Pie izquierdo estirado hacia atrás bajando el talón derecho y acabando en 4ª posición sobre el pie derecho con la pierna izquierda estirada hacia atrás.	Flip con dedo pulgar con la mano derecha (1 o 1,5 revoluciones de bastón), recogido con la mano izquierda con la palma de la mano hacia arriba. Brazo derecho en una "V" hacia abajo durante la recepción.
3,4	Desplazar el peso del cuerpo hacia el pie izquierdo, pie derecho estirado al lado derecho del cuerpo.	Bucle con la mano izquierda hacia la izquierda (plano de espalda) mirando hacia atrás. El brazo derecho se mantiene en una "V" abajo.
5,6	¼ de giro de la parte superior del cuerpo para mirar sobre el hombro izquierdo hacia delante. El peso se mantiene en el pie izquierdo. El pie derecho se mantiene estirado hacia el lado derecho (misma posición que al final del tiempo 4). El cuerpo en los flips (tiempos 5,6 y 7,8) se gira de acuerdo con la flexibilidad de los hombros de los y las atletas para mantener un pattern correcto de bastón.	Flip espalda mano izquierda (1 o 1,5 revoluciones de bastón). Recogida mano derecha en la espalda en plano frontal. El flip debe ser lanzado y recogido en el centro de la espalda.
7,8	Aún mirando hacia atrás, mirar por encima del hombro derecho para lanzar y mirar por encima del hombro izquierdo antes de recoger con la mano derecha (Flashback). El peso del cuerpo se mantiene sobre el pie izquierdo con el pie derecho estirado al lado derecho.	Flip mano derecha (1 o 1,5 revoluciones de bastón), recogida mano derecha en la espalda (Flashback). Plano frontal, los brazos terminan en posición de "V" hacia abajo. El flip debe ser lanzado y recogido en el centro de la espalda. Los dos flips (tiempos 5,6 y 7,8) deben realizarse en la misma posición.

**NOTA:** La posición durante el bucle es con el brazo estirado.

- Los y las atletas junior dispondrán de 8 tiempos de música entre la serie vertical y la horizontal.
- Los y las atletas sénior dispondrán de 8 tiempos de material accesorio entre la serie vertical y la horizontal.

→ Serie de 8 tiempos horizontal

Tiempo	Cuerpo	Bastón
Posición inicial	Mirando hacia la derecha en diagonal. Pie derecho estirado delante (diagonal hacia la derecha). Brazos en una "V" hacia abajo.	Bastón en la mano derecha con el Pulgar hacia el Ball.
1	Paso hacia delante con el pie derecho, paso hacia delante con el pie izquierdo (hacia la 4ª posición de ballet) con el pie izquierdo delante sobre media punta. El brazo izquierdo estirado des del hombro en la 2ª posición (el cuerpo se mantiene mirando hacia la derecha en diagonal).	Un círculo horizontal con la mano derecha bajo el brazo derecho.
2	El brazo izquierdo se mantiene estirado des del hombro. En la recepción, el cuerpo se mantiene mirando hacia la derecha en diagonal.	Flip horizontal con el dedo pulgar de la mano derecha en plano horizontal alto (1 revolución). Recogida con la mano derecha en frente sobre la altura de la cabeza.
3,4	El brazo izquierdo se mantiene estirado des del hombro hacia el lado izquierdo (2ª posición). En la recogida con la mano izquierda, el brazo derecho se estira des del hombro hacia el lado derecho (2ª posición). NOTA: la recepción con la mano izquierda es en frente sobre la cabeza, mirando hacia delante.	Flip horizontal con el dedo pulgar de la mano derecha en plano horizontal alto (1 revolución). Paso con el pie izquierdo hacia la izquierda (mirando hacia delante). Recogida en frente sobre la cabeza (los dedos hacia arriba con la palma de la mano izquierda mirando hacia el cuerpo) con la mano izquierda.
5,6	Girar hacia la izquierda para finalizar mirando hacia atrás. El peso del cuerpo se mantiene en la pierna izquierda durante el giro. Pierna izquierda estirada.	Des de la recogida con la mano izquierda, ½ giro horizontal con círculo bajo el brazo izquierdo.
7,8	Mirando hacia atrás, poner el peso hacia la derecha, con la pierna izquierda estirada al lado en 2ª posición. Los brazos finalizan en la posición de "V" hacia abajo, a la altura de la cintura.	Se lanza el bastón con la mano izquierda (con los ojos y la cabeza mirando hacia atrás). La palma de la mano hacia arriba, en plano frontal (detrás del cuerpo) en un pattern horizontal a la altura de la cintura hacia la mano derecha, que recoge a la espalda en plano frontal detrás del cuerpo (1 o 1,5 revoluciones de bastón).

## **7. LANZAMIENTO ESTACIONARIO – ILUSIÓN AL REVÉS (\*)**

- 1- La pierna derecha es la pierna de apoyo.
- 2- Fouetté vertical mano derecha – paso hacia delante con pie derecho.
- 3- Bucle vertical mano derecha – empujar pie izquierdo hacia el pie derecho hasta la 5ª posición en relevé.
- 4- Paso hacia delante o ligeramente en diagonal hacia el lado izquierdo sobre el dedo del pie derecho en 4ª posición en relevé con el lanzamiento (brazo izquierdo estirado al lado izquierdo del cuerpo a la altura del hombro).
- 5- Ilusión al revés con la pierna derecha – brazos estirados al lado y completar el giro para terminar en 5ª posición en relevé (pies cerrados juntos) (- terminar con el cuerpo mirando hacia el lado derecho, los pies en 5ª posición en relevé, pie derecho delante).
- 6- Rotar el cuerpo para mirar hacia delante en 5ª posición en relevé (los pies cerrados juntos), divisando el bastón.
- 7- Recogida con la mano derecha.

\* Para la ilusión con la pierna izquierda como punto de apoyo: exactamente lo contrario pero finalizando también en 5ª posición en relevé (pie izquierdo delante).

## **8. LANZAMIENTO VERTICAL MANO DERECHA, 2 GIROS HACIA LA IZQUIERDA, RECOGIDA MANO IZQUIERDA.**

Bucle mano derecha vertical (con el brazo derecho estirado), con Pulgar hacia el Tip o Pulgar hacia el Ball mientras se realiza un paso hacia delante con el pie derecho. Fouetté mientras se empuja el pie izquierdo hacia el pie derecho en 5ª posición en relevé. El brazo izquierdo estirado a la altura del hombro hacia el lado izquierdo.

Paso hacia delante con el pie derecho sobre el dedo en 4ª posición en relevé mientras se realiza el lanzamiento con el dedo pulgar de la mano derecha (centro del bastón, centro del cuerpo), 2-4 revoluciones de bastón.

Impulsar para realizar dos giros hacia la izquierda sobre el tercio anterior del pie izquierdo (el pie derecho pegado al tobillo izquierdo). La posición se mantiene recta

con la cabeza en línea con el cuerpo durante los giros (ninguna preparación extra de trabajo de pies estará permitido antes del impulso). Las manos se sitúan en las caderas, con los dedos juntos durante los giros.

Recogida con la mano izquierda (con Pulgar hacia el Tip o Pulgar hacia el Ball) en 4ª posición estirada de frente (pie derecho delante, pie derecho detrás (estirar des del centro realizando un paso con el pie izquierdo ligeramente en frente del pie izquierdo mientras la pierna izquierda resbala hacia atrás sobre el suelo hacia la 4ª posición)). La mano derecha estirada a la altura del hombro hacia el lado derecho.

Bucle al revés vertical con la mano izquierda (estirando el brazo izquierdo), girando hacia la izquierda (empezar el giro cambiando el peso hacia el tercio anterior del pie izquierdo arrastrando ligeramente) mientras bajamos el brazo derecho hacia la pierna dibujando un círculo sobre la parte superior de la espalda.

Paso con la pierna derecha estirando la pierna izquierda en 2ª posición (con los brazos abajo a ambos lados).

**NOTA: TODOS LOS ELEMENTOS OBLIGATORIOS DEBEN SER REALIZADOS  
MIRANDO HACIA DELANTE, TAL Y COMO ESTAN DESCRITOS.**



## **MATERIAL ACCESORIO PARA EL SHORT PROGRAM CATEGORÍA SENIOR**

El material accesorio son aquellos movimientos que se ejecutan entre los movimientos obligatorios y se limita a:

1. Elementos de material de contacto (*flips\**, *swings*, *wraps*, *full hand*, *fingers* y *dead stick material*).
2. Movimientos de cuerpo y de danza.
3. Rolados de manos y otros elementos únicos de rolados serán permitidos.

\* Definición de flip vertical: cualquier bastón lanzado con la mano derecha o la mano izquierda donde el centro del bastón, en su máxima altura, no sea nunca más alto que la largada de un brazo estirado sobre la cabeza o un flip de 1 revolución a cualquier altura.

\* Definición de flip horizontal: cuando el bastón, con la mano derecha o la mano izquierda, rote no más de 1 y ½ revoluciones en pattern horizontal en cualquier plano.

Elementos únicos de rolados: Un único elemento de rolados es cuando el bastón rueda solamente sobre un segmento del cuerpo con 1 o menos revoluciones del bastón. No son permitidos rolados continuos o repetidos.

Algunos ejemplos de rolados únicos son:

- Rolado de brazo
- Rolado de mano
- Rolado de pierna
- Rolado de codo
- Una única eyección en el codo
- ½ rolado Ángelo
- ½ cola de pez
- Rolado de hombro
- Rolado de cintura
- Rolado de cuello

Algunos ejemplos de rolados no permitidos son:

- Colas de pez enteras
- Ángeles completos

Todos los movimientos de danza están permitidos.

Los movimientos acrobáticos que están permitidos incluyen: ruedas (con una o dos manos), ilusiones, palomas (con una o dos manos, hacia delante o hacia atrás), spagats, rotaciones en el suelo o pinos con las manos.

El resto de movimientos acrobáticos no serán permitidos, como por ejemplo acrobacias aéreas.