



SECCIÓN 6:

NORMATIVA

TÉCNICA Y DE

COMPETICIÓN



CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

ÍNDICE DE LA SECCIÓN:

Portada	Página 1
Índice de la Sección	Página 2
1. Listado de competiciones nacionales	Página 3
2. Edades por categorías y eventos	Página 3
2.1. Edades en eventos artísticos	Página 4
2.2. Edades en eventos técnico	Página 6
3. Músicas y tiempos	Página 9
3.1. Músicas en eventos artísticos	Página 9
3.2. Músicas en eventos técnicos	Página 11
3.3. Músicas en el evento de Programa Corto	Página 11
4. Vestuario para la competición	Página 14
4.1. Vestuario específico para el evento de Programa Corto	Página 14
5. Revisión de vestuario y bastón	Página 15
6. Periodos de prueba de pista oficial	Página 16
7. Entrada y salida del “Área de competición”	Página 16
8. No aparición de los deportistas	Página 17
9. Abandonos de pista	Página 17
10. Restricción técnica para los distintos niveles	Página 18
• Nivel Iniciación	Página 18
• Estilo Libre y Artístico Twirl	Página 20
• Solo 1 Bastón	Página 22
• Solo 2 Bastones	Página 24
• Solo 3 Bastones	Página 25
• X-Strut	Página 25
• Parejas y Artístico Pair	Página 26
• Duet	Página 27
• Equipos Artísticos	Página 28
• Equipos Técnicos	Página 29
• Grupos Artísticos y Libres de Técnica	Página 30

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

1. LISTADO DE COMPETICIONES NACIONALES

Por lo general, y pudiendo haber modificaciones según las necesidades organizativas de las distintas competiciones, la Temporada de competiciones se organiza de la siguiente forma:

- Torneo Nacional “Twirl for Fun”: eventos artísticos Nivel Iniciación en todas las categorías y Nivel B en categorías Benjamín, Infantil y Cadete.
- Campeonato de España Artístico: eventos artísticos Niveles Élite y A en todas las categorías y Nivel B en categorías Juvenil, Júnior y Sénior.
- Campeonato de España Técnico: eventos técnicos en todos los Niveles y categorías.
- Gran Premio FEBD - Eventos Artísticos: eventos artísticos Niveles Élite y A en todas las categorías y Nivel B en categorías Juvenil, Júnior y Sénior.
- Gran Premio FEBD - Eventos Técnicos: eventos técnicos Niveles Élite y A en todas las categorías y Nivel B en categorías Juvenil, Júnior y Sénior.

2. EDADES POR CATEGORÍAS Y EVENTOS

La edad de los deportistas se cuenta en el año natural, es decir, del 1 de enero al 31 de diciembre, sin contar el mes de nacimiento. Ningún ejercicio podrá inscribirse en una categoría que no sea la suya y, en caso de que al detectar un error la categoría ya se haya disputado, quedará descalificado.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

2.1. EDADES EN EVENTOS ARTÍSTICOS

ESTILO LIBRE	FEMENINO				MASCULINO			
	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
ALEVÍN	-			0 a 5 años	-			0 a 5 años
BENJAMÍN	-		6 y 7 años	6 y 7 años	-			
INFANTIL	-	8 y 9 años	8 y 9 años	8 y 9 años	-			
CADETE	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	8 a 11 años	6 a 11 años	6 a 11 años
JUVENIL	12 a 14 años	12 a 14 años	12 a 14 años	12 a 14 años	-			
JÚNIOR	15 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años
SÉNIOR	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años

PAREJAS	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
ALEVÍN	-			0 a 5 años
BENJAMÍN	-		6 y 7 años	6 y 7 años
INFANTIL	-	8 y 9 años	8 y 9 años	8 y 9 años
CADETE	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años
JUVENIL	-	12 a 14 años	12 a 14 años	12 a 14 años
JÚNIOR	12 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años
SÉNIOR	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años

*Se tendrán en cuenta los años del deportista de mayor edad.

MANOS LIBRES (mínimo 3 componentes)	INICIACIÓN
ALEVÍN	0 a 8 años (media)

*Edad máxima de un deportista: 8 años.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

EQUIPOS ARTÍSTICOS (5 a 9 componentes)	SELECCIÓN	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
INFANTIL	-	-		6 a 8.99 años (media)	6 a 8.99 años (media)
JUVENIL	-	-	9 a 11.99 años (media)	9 a 11.99 años (media)	9 a 11.99 años (media)
ABSOLUTA	12 o + años (media)	12 o + años (media)	12 o + años (media)	12 o + años (media)	12 o + años (media)

*Equipos Categoría Absoluta: premiación independiente para Júnior (12 a 17,99 años) y Sénior (18 o + años).

GRUPOS ARTÍSTICOS (mínimo 10 componentes)	(ÚNICO NIVEL)
JUVENIL	6 a 11.99 años (media)
ABSOLUTA	12 o + años (media)

*Grupos Artísticos Categoría Absoluta: premiación independiente para Júnior (12 a 17,99 años) y Sénior (18 o + años).

GRUPOS LIBRES DE TÉCNICA (mínimo 12 componentes)	(ÚNICO NIVEL)
JUVENIL	6 a 11.99 años (media)
ABSOLUTA	12 o + años (media)

GRUPOS DE MAJORETTES En todos los Estilos (mínimo 10 componentes)	(ÚNICO NIVEL)
JÚNIOR	12 a 16,99 años (media)
SÉNIOR	17 o + años (media)

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

2.2. EDADES EN LOS EVENTOS TÉCNICOS

SOLO 1 BASTÓN	FEMENINO				MASCULINO			
	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
ALEVÍN	-			0 a 5 años	-			0 a 5 años
BENJAMÍN	-		6 y 7 años	6 y 7 años	-			
INFANTIL	-	8 y 9 años	8 y 9 años	8 y 9 años	-			
CADETE	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	8 a 11 años	6 a 11 años	6 a 11 años
JUVENIL	12 a 14 años	12 a 14 años	12 a 14 años	12 a 14 años	-			
JÚNIOR	15 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años
SÉNIOR	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años

SOLO 2 BASTONES	FEMENINO			MASCULINO		
	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B
ALEVÍN	-			-		
BENJAMÍN	-			-		
INFANTIL	-	8 y 9 años	8 y 9 años	-	8 y 9 años	8 y 9 años
CADETE	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años
JUVENIL	12 a 14 años	12 a 14 años	12 a 14 años	-		
JÚNIOR	15 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años
SÉNIOR	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años

SOLO 3 BASTONES	FEMENINO	MASCULINO
ALEVÍN	-	-
BENJAMÍN	-	-
INFANTIL	-	-
CADETE	10 y 11 años	10 y 11 años
JUVENIL	12 a 14 años	-
JÚNIOR	15 a 17 años	12 a 17 años
SÉNIOR	18 o + años	18 o + años

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

X-STRUT	FEMENINO	MASCULINO
ALEVÍN	-	.
BENJAMÍN	-	-
INFANTIL	8 y 9 años	8 y 9 años
CADETE	10 y 11 años	6 a 11 años
JUVENIL	12 a 14 años	-
JÚNIOR	15 a 17 años	12 a 17 años
SÉNIOR	18 o + años	18 o + años

ARTISTIC TWIRL	FEMENINO				MASCULINO			
	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
ALEVÍN	-			0 a 5 años	.			0 a 5 años
BENJAMÍN	-		6 y 7 años	6 y 7 años	-			
INFANTIL	-	8 y 9 años	8 y 9 años	8 y 9 años	-			
CADETE	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	8 a 11 años	6 a 11 años	6 a 11 años
JUVENIL	12 a 14 años	12 a 14 años	12 a 14 años	12 a 14 años	-			
JÚNIOR	15 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años	12 a 17 años
SÉNIOR	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años

PROGRAMA CORTO (evento independiente)	FEMENINO	MASCULINO
JUVENIL	12 a 14 años	12 a 14 años
JÚNIOR	15 a 17 años	15 a 17 años
SÉNIOR	18 o + años	18 o + años

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

ARTISTIC PAIR	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
ALEVÍN	-			0 a 5 años
BENJAMÍN	-		6 y 7 años	6 y 7 años
INFANTIL	-	8 y 9 años	8 y 9 años	8 y 9 años
CADETE	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años	10 y 11 años
JUVENIL	-	12 a 14 años	12 a 14 años	12 a 14 años
JÚNIOR	12 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años	15 a 17 años
SÉNIOR	18 o + años	18 o + años	18 o + años	18 o + años

*Se tendrán en cuenta los años del deportista de mayor edad.

DUET	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
ALEVÍN	-			entre 0 y 10 años
BENJAMÍN	-		entre 11 y 15 años	entre 11 y 15 años
INFANTIL	-	entre 16 y 18 años	entre 16 y 18 años	entre 16 y 18 años
CADETE	entre 19 y 23 años	entre 19 y 23 años	entre 19 y 23 años	entre 19 y 23 años
JUVENIL	entre 24 y 29 años	entre 24 y 29 años	entre 24 y 29 años	entre 24 y 29 años
JÚNIOR	entre 30 y 35 años	entre 30 y 35 años	entre 30 y 35 años	entre 30 y 35 años
SÉNIOR	36 o + años	36 o + años	36 o + años	36 o + años

*Se tendrá en cuenta la suma de la edad de los dos componentes.

EQUIPOS TÉCNICOS (5 a 9 componentes)	SELECCIÓN	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
INFANTIL	-	-		6 a 8.99 años (media)	6 a 8.99 años (media)
JUVENIL	-	-	9 a 11.99 años (media)	9 a 11.99 años (media)	9 a 11.99 años (media)
ABSOLUTA	12 o + años (media)	12 o + años (media)	12 o + años (media)	12 o + años (media)	12 o + años (media)

*Equipos Técnicos Categoría Absoluta: premiación independiente para Júnior (12 a 16,9 años) y Sénior (17 o + años).

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

3. MÚSICAS Y TIEMPOS

3.1. MÚSICAS EN EVENTOS ARTÍSTICOS

La música de cada ejercicio la escogerá el entrenador y/o deportista ya que es de elección libre. Es importante que se adapte a las cualidades artísticas del atleta.

La música será cronometrada desde la primera nota musical y hasta la última nota de ésta. Cualquier movimiento ejecutado fuera de la música no será contabilizado por los jueces.

Las músicas podrán contener una señal acústica, como aviso del inicio de la pieza musical. Será cronometrada.

En caso de no llegar o sobrepasar los límites de tiempo establecidos el ejercicio será penalizado según lo establecido en la Sección correspondiente.

ESTILO LIBRE	FEMENINO				MASCULINO			
	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
ALEVÍN	-			0.45 a 1.00	-			0.45 a 1.00
BENJAMÍN	-		1.30 a 2.00	1.00 a 1.15	-			
INFANTIL	-	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.00 a 1.15	-			
CADETE	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.00 a 1.15	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.00 a 1.15
JUVENIL	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.15 a 1.30	-			
JÚNIOR	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.15 a 1.30	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.15 a 1.30
SÉNIOR	2.00 a 2.30	2.00 a 2.30	2.00 a 2.30	1.15 a 1.30	2.00 a 2.30	2.00 a 2.30	2.00 a 2.30	1.15 a 1.30

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

PAREJAS	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
ALEVÍN	-			0.45 a 1.00
BENJAMÍN	-		1.30 a 2.00	1.00 a 1.15
INFANTIL	-	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.00 a 1.15
CADETE	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.00 a 1.15
JUVENIL	-	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.15 a 1.30
JÚNIOR	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.30 a 2.00	1.15 a 1.30
SÉNIOR	2.00 a 2.30	2.00 a 2.30	2.00 a 2.30	1.15 a 1.30

MANOS LIBRES	INICIACIÓN
ALEVÍN	1.00 a 2.00

EQUIPOS ARTÍSTICOS	SELECCIÓN	NIVEL ÉLITE	NIVEL A	NIVEL B	INICIACIÓN
INFANTIL	-			2.30 a 3.00	1.30 a 2.00
JUVENIL	-		2.30 a 3.00	2.30 a 3.00	1.30 a 2.00
ABSOLUTA	3.00 a 3.30	3.00 a 3.30	3.00 a 3.30	3.00 a 3.30	2.00 a 2.30

GRUPOS ARTÍSTICOS	(ÚNICO NIVEL)
JUVENIL	3.00 a 3.30
ABSOLUTA	3.00 a 3.30

GRUPOS LIBRES DE TÉCNICA	(ÚNICO NIVEL)
JUVENIL	4.00 a 5.00
ABSOLUTA	4.00 a 5.00

GRUPOS DE MAJORETTES En todas las categorías	(ÚNICO NIVEL)
GRUPOS TRADICIONALES Y DE EXHIBICIÓN	2.00 a 3.00
GRUPOS DE DESFILE	3.00 a 4.00

3.2. MÚSICAS EN EVENTOS TÉCNICOS

Las músicas obligatorias a utilizar serán las oficiales de la IBTF que están disponibles en la página oficial de [Twirling FEBD](#).

No existe un tiempo mínimo límite pero los deportistas deberán finalizar su ejercicio antes de la última nota musical después de haber iniciado con la primera de ellas. Cualquier movimiento ejecutado después de la última nota musical no será contabilizado por los jueces.

- [Música Solo 1 Bastón](#)
- [Música Solo 2 Bastones](#)
- [Música Solo 3 Bastones](#)
- [Música Artistic Twirl](#)
- [Música X-Strut](#)
- [Música Duet](#)
- [Música Artistic Pair](#)
- [Música Equipos Técnicos](#)

3.3. MÚSICAS EN EL EVENTO DE PROGRAMA CORTO

La música obligatoria a utilizar será la oficial IBTF que está disponible en la página oficial de [Twirling FEBD](#).

No existe un tiempo mínimo límite pero los deportistas deberán finalizar su ejercicio antes de la última nota musical después de haber iniciado con la primera de ellas.

Cualquier movimiento ejecutado **fuera de la música** no será contabilizado por los jueces.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

Existe una diferencia clara entre la música de las categorías femeninas y las masculinas.

El título de cada una de las músicas es la siguiente:

- Título de la música femenina: “[Into the Splendid World](#)”.
- Título de la música masculina: “[Challenge to the Future](#)”.

	NIVEL ÉLITE
PROGRAMA CORTO	Con música

Se debe tener en cuenta que en este evento todos los movimientos obligatorios deben realizarse en los tiempos estipulados tal y como se detalla a continuación:

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

Tiempo	Contenido <i>(Júnior realiza únicamente los movimientos obligatorios)</i>
8	Introducción (material accesorio)
8	
8	1. Lanzamiento desplazado (lanzamiento vertical MD, doble paso, zancada, recogida MD simple)
8	Material accesorio
8	2. Lanzamiento vertical 1 ½ giro, recogida nuca, MD bucle vertical de cara
8	Material accesorio
8	3. 4 rolados de codo con apertura lateral (obl. nº7)
8	Material accesorio
8	4. 2 ½ rolados de nuca horizontales (obl. nº8)
8	Material accesorio
8	5. Lanzamiento horizontal ME, 1 ½ giro a derecha, recogida espalda MD, bucle vertical MD cara
8	Material accesorio
8	6A. Serie de material de contacto en vertical
8	Material accesorio
8	6B. Serie de material de contacto en horizontal
8	Material accesorio
8	7. Lanzamiento vertical MD, ilusión al revés, recogida MD simple
8	Material accesorio
8	8. Lanzamiento vertical MD, 2 giros a izquierda, recogida MI (obl. nº9)
8	Final (material accesorio)

4. VESTUARIO PARA LA COMPETICIÓN

El vestuario es libre (excepto para el Programa Corto, cuyo vestuario específico se detalla en el punto 6.1 de esta Sección), pero los participantes deberán recordar que es un evento deportivo **y que debe adecuarse a su edad. Desde Dirección Técnica o del Departamento de Jueces se podrá advertir de que un vestuario es indecente y solicitar su cambio.** Se permite cualquier tejido y color y llevar cualquier ornamento exceptuando alambres, **medias de red** o sujetadores con aro. **Es recomendable evitar el vestuario de calle.**

Las zapatillas podrán ser de Twirling, gimnasia, jazz o danza y de cualquier color.

En la cabeza no se permite el uso de gorras o gorros y capuchas así como tampoco objetos que cubran la cara. **Tampoco se podrán cubrir las palmas de las manos.**

Está prohibido el uso de **gafas de sol**, relojes, pulseras, cadenas, anillos, etc. **Únicamente se permite el uso de pendientes pequeños.**

No se permite el maquillaje de fantasía **ni en la cara ni en el cuerpo** (lentejuelas, piedras o dibujos). **Se recomienda que los tatuajes estén cubiertos.**

4.1. VESTUARIO ESPECÍFICO PARA EL EVENTO DE PROGRAMA CORTO

Para las categorías femeninas será un maillot sin ningún ornamento (se exceptúa el escudo del club o localidad), de color negro o del color/colores del escudo, bandera o eslogan del Club o su localidad.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

Las categorías masculinas incorporarán un pantalón largo y en la parte superior se permite el uso de maillot o camiseta con el escote en forma de “V” o de “U” **que deberá ser de tirantes o manga corta.**

Las zapatillas serán de color beige, negro o blanco, de twirling, gimnasia, jazz o danza y, únicamente para las categorías masculinas, podrán ser además de cualquier otro color que sea el del pantalón.

En las categorías femeninas no se permiten calcetines, solo medias de color carne y sin costuras visibles.

El maquillaje no está permitido (únicamente base y raya de los ojos en negro).

El cabello estará recogido en un moño. En el caso de los chicos, únicamente si es largo.

No se permite ningún aplique o adorno en el cabello.

5. REVISIÓN DE VESTUARIO Y BASTÓN

Será obligación de los participantes hacer el repaso de bastón y vestuario unos minutos antes de su actuación **siempre que se disponga de la figura de Juez de Pista.**

Si un participante, intencionadamente, no repara la infracción notificada por el Juez de Pista, en caso de que la haya, éste lo notificará al Presidente del Jurado o al Director Técnico para su descalificación inmediata.

En el caso de que una competición no cuente con la figura de Juez de Pista será responsabilidad del atleta y de su entrenador ajustarse a la normativa vigente y podrá ser penalizado según la tabla de penalizaciones una vez efectuado el ejercicio.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

En caso de querer comprobar la edad del deportista, se podrá solicitar al deportista o entrenador y justo en ese momento, el DNI, el pasaporte, el libro de familia o una fotocopia compulsada de alguno de estos documentos en dónde se pueda comprobar la fecha de nacimiento del deportista.

6. PERÍODOS DE PRUEBA DE PISTA OFICIAL

Todos los eventos y categorías en competición dispondrán de un tiempo concreto en el que los participantes podrán probar la pista siempre que el horario y sistema de organización lo permita. Éstos podrán estar acompañados de sus entrenadores siempre que dispongan de la titulación de técnico.

Durante estos períodos ningún participante al que no le corresponda podrá acceder a la pista.

7. ENTRADA Y SALIDA DEL ÁREA DE COMPETICIÓN

La entrada a pista se efectuará desde el “Área de Calentamiento” y se podrá acompañar a los deportistas a la posición de inicio en las categorías Alevín, Benjamín e Infantil.

Se permite que el entrenador esté en pista, fuera del área de competición, durante los ejercicios de las categorías Alevín, Benjamín e Infantil.

Una vez termine el ejercicio, el o los deportistas se dirigirán al “Área de photocall”, en la que podrán estar acompañados/as por hasta 2 entrenadores.

8. NO APARICIÓN DE LOS PARTICIPANTES

Si un participante o conjunto no se presenta tras ser anunciado por el “speaker” antes de 1 minuto, y sin justificar su ausencia, será directamente descalificado.

Si un participante no puede competir en el lugar que le corresponde por causas mayores ocurridas momentos antes del inicio de la categoría lo comunicará al Director Técnico antes del inicio de la competición y será éste quien determinará si puede retrasar su actuación. Los demás competidores serán informados debidamente.

9. ABANDONOS DE PISTA

Si un deportista está realizando su ejercicio y abandona el área de competición sin motivos justificados, será descalificado inmediatamente. Si está realizando su actuación y abandona o se le hace abandonar el área de competición por parte de Dirección Técnica o del Departamento de Jueces por una causa justificada, el ejercicio será juzgado desde el momento del accidente.

10. RESTRICCIÓN TÉCNICA PARA LOS DISTINTOS NIVELES

NIVEL INICIACIÓN Todos los Eventos disputables (Un máximo de 2 acrobacias sin lanzamiento están permitidas en Solo 1 Bastón) (Los movimientos acrobáticos no están permitidos en Duet ni en Equipos Técnicos)	
TIPO DE MOVIMIENTOS	MOVIMIENTOS PERMITIDOS
Giros	Máximo 1 giro bajo el lanzamiento: Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar.
Gimnasia	Únicos movimientos permitidos sin lanzamiento: - Voltereta - Rueda con dos manos o con dos codos - Paloma con dos manos o con dos codos - Spagat (suelo o aéreo) - Equilibrios sobre una pierna (incluida la ilusión) - Agarres y/o lanzamientos de piernas
Estacionarios y desplazados	Se permite la utilización de un movimiento menor* bajo el lanzamiento. Ej: bajar al suelo de rodillas, doble paso, paso-paso , spagat en el suelo... Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar
Rolados	Únicos movimientos permitidos: - Puños / Brazos (derecho y revés) - Escaleras de manos o brazos (varias sin parar) - Codo / Codo + mano (derecho y revés) - Cintura / Rodillas / Piernas / Espalda / Nuca (media rotación) Estos rolados no podrán ser combinados entre ellos y las recepciones deben ser simples.
Material de contacto	- Figuras de 8 (ruedas, fouettés...) - Pretzels Flips (sin giros corporales ni ningún elemento menor ni mayor bajo el flip): - Lanzamiento sin restricción - Recepción sin restricción

Aclaración: No está permitido añadir un movimiento menor de cuerpo después de lanzar o antes de recoger el bastón.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

Nota: Se recomienda el seguimiento de la “U” en los Solos 1 Bastón y Duet (contacto y lanzamiento vertical, dedos verticales, rolados verticales, rolados horizontales, dedos horizontales, contacto y lanzamiento horizontales y parte libre).

NIVEL INICIACIÓN Estilo Libre	
TIPO DE MOVIMIENTOS	MOVIMIENTOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS
Lanzamientos	<ul style="list-style-type: none">- 1 lanzamiento debe ser en vertical- 1 lanzamiento debe ser en horizontal
Rolados	<ul style="list-style-type: none">- 1 rolado vertical (a elegir de la tabla anterior)- 1 rolado horizontal (a elegir de la tabla anterior)
Material de contacto	<ul style="list-style-type: none">- 1 elemento de material de contacto (con o sin flip) con recepción de dificultad mayor

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

ESTILO LIBRE Y ARTISTIC TWIRL		
TIPO DE MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
Giros	<p>Categorías Benjamín, Infantil y Cadete: Máximo 2 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p> <p>Categorías: Juvenil, Júnior y Sénior Máximo 3 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>	<p>Categorías Infantil y Cadete: Máximo 3 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p> <p>Categorías: Juvenil, Júnior y Sénior Máximo 4 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>
Gimnasia aérea sin manos	No permitida.	<p>Únicamente se permite la rueda sin manos bajo el lanzamiento. Ruedas sin manos no pueden ser combinadas con otros movimientos de cuerpo. No está permitido ningún otro movimiento de gimnasia aérea.</p>
Estacionarios y desplazados	<p>Un único movimiento mayor* de cuerpo bajo el lanzamiento. Ej: Ilusión, rueda o paloma (con una o dos manos) Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>	<p>Un movimiento mayor* de cuerpo combinado con dos giros bajo el lanzamiento. Ej: dos giros + ilusión, rueda o paloma (con una o dos manos). Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p> <p>Un movimiento mayor* de cuerpo combinado con un giro bajo el lanzamiento. Ej: un giro + ilusión, rueda o paloma (con una o dos manos). Bastón: - Lanzamiento sin restricción - Recepción sin restricción</p> <p>Un movimiento mayor* de cuerpo combinado con un grand jeté. Ej: grand jeté + ilusión, rueda o paloma (con una o dos manos). Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p> <p>Un único movimiento mayor* de cuerpo bajo el lanzamiento. Ej: Ilusión, rueda o paloma (con una o dos manos) Bastón: - Lanzamiento sin restricción - Recepción sin restricción</p>

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

Dobles elementos	No permitidos.	Se permite la realización de dos movimientos mayores* bajo el lanzamiento. Ejemplos: - 2 palomas, ruedas, ilusiones... - 1 ilusión + rueda, paloma... - 1 rueda + paloma... Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar
Rolados	- No libre de nuca frontal continuado (con o sin manos) - No figura de 8 en el cuello frontal - No “monsters” (ni totales ni parciales)	Sin restricción.
Material de contacto	Sin restricción.	Sin restricción.

Aclaración: Un movimiento mayor de cuerpo está permitido bajo el lanzamiento en el Nivel B. Dos movimientos mayores de cuerpo están permitidos bajo el lanzamiento en el Nivel A. No está permitido añadir un movimiento menor de cuerpo después de lanzar o antes de recoger el bastón en ninguno de los niveles.

NIVELES B Y A Estilo Libre		
TIPO DE MOVIMIENTOS	MOVIMIENTOS MÍNIMOS OBLIGATORIOS	
Lanzamientos	- 1 lanzamiento debe ser en vertical - 1 lanzamiento debe ser en horizontal - 1 lanzamiento debe ser con recepción de dificultad mayor (Se recomienda realizar 5 lanzamientos técnicos)	
Rolados	NIVEL B	NIVEL A
	- Série de 3 rolados verticales combinados variados (no suman los repetidos) - 2 rolados horizontales Se premia la ambidestreza y la combinación de cuerpo y bastón.	- Série de 4 rolados verticales combinados variados (no suman los repetidos) - 1 rolado horizontal a elegir entre: - Libre de nuca - Figura de 8 en el cuello frontal - “Monsters” (total o parcial) Se premia la ambidestreza y la combinación de cuerpo y bastón.
Material de contacto	- 1 série de material de contacto en vertical (8 tiempos) - 1 série de material de contacto en horizontal (8 tiempos)	

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

SOLO 1 BASTÓN (Un máximo de 2 acrobacias con o sin lanzamiento están permitidas en todos los Niveles)		
TIPO DE MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
Giros	<p>Categorías Benjamín, Infantil y Cadete: Máximo 2 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p> <p>Categorías: Juvenil, Júnior y Sénior Máximo 3 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>	<p>Categorías Infantil y Cadete: Máximo 3 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p> <p>Categorías: Juvenil, Júnior y Sénior Máximo 4 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>
Acrobacias	<p>Un único movimiento acrobático bajo el lanzamiento, con un máximo de solo dos movimientos durante el ejercicio. Los movimientos acrobáticos aéreos no están permitidos ni con ni sin lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>	<p>Un máximo de dos movimientos acrobáticos están permitidos, con o sin lanzamiento. Los dos movimientos pueden estar combinados o pueden efectuarse por separado. Solamente una rueda sin manos está permitida como acrobacia aérea si se elige como uno de los dos movimientos acrobáticos permitidos durante el ejercicio. Otros dobles movimientos mayores* de cuerpo están permitidos bajo el lanzamiento, ya sean estacionarios o desplazados. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>
Estacionarios y desplazados	<p>Un único movimiento mayor* de cuerpo bajo el lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>	<p>Un movimiento mayor* de cuerpo combinado con dos giros bajo el lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar Dobles movimientos mayores* de cuerpo están permitidos bajo el lanzamiento, ya sean estacionarios o desplazados. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>
Rolados	<ul style="list-style-type: none"> - No libre de nuca frontal continuado (con o sin manos) - No figura de 8 en el cuello frontal - No “monsters” (ni totales ni parciales) 	Sin restricción.
Material de contacto	Sin restricción.	Sin restricción.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

Aclaración: Un movimiento mayor de cuerpo está permitido bajo el lanzamiento en el Nivel B. Dos movimientos mayores de cuerpo están permitidos bajo el lanzamiento en el Nivel A. No está permitido añadir un movimiento menor de cuerpo después de lanzar o antes de recoger el bastón en ninguno de los niveles.

Nota: Se recomienda el seguimiento de la “U” en los Solos 1 Bastón (contacto y lanzamiento vertical, dedos verticales, rolados verticales, rolados horizontales, dedos horizontales, contacto y lanzamiento horizontales y parte libre).

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

SOLO 2 BASTONES (Los movimientos acrobáticos no están permitidos en ningún Nivel)		
TIPO DE MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
Giros	Máximo 1 giro Bastón: - Lanzamiento sin restricción - Recepción sin restricción	Máximo 2 giros Bastón: - Lanzamiento sin restricción - Recepción sin restricción
Estacionarios y desplazados <i>Los movimientos acrobáticos no están permitidos</i>	Un único movimiento mayor* de cuerpo bajo el lanzamiento(s). Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar NOTA: Los lanzamientos a mano abierta serán considerados “estándar”.	Un único movimiento mayor* de cuerpo combinado con un giro bajo el lanzamiento(s). Esta combinación no será considerada como un doble elemento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar Dobles movimientos mayores* de cuerpo están permitidos bajo el lanzamiento, ya sean estacionarios o desplazados. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar
Rolados	- No libre de nuca frontal continuado (con o sin manos) - No figura de 8 en el cuello frontal - No “monsters” (ni totales ni parciales)	El “monster” parcial está permitido, haciendo una rotación de 360° alrededor de un brazo.
Material de contacto	Sin restricción.	Sin restricción.
NOTA: Los giros pueden ser ejecutados bajo 1 o 2 bastones. Esto incluye simples o dobles lanzamientos, desde una o desde las dos manos... También incluye las combinaciones: alto/bajo, alto/alto, plano dual, pattern dual, opuestos. NOTA: Los movimientos de cuerpo pueden ejecutarse bajo 1 o 2 bastones. Esto incluye simples o dobles lanzamientos, desde una o desde las dos manos... También incluye las combinaciones: alto/bajo, alto/alto, plano dual, pattern dual, opuestos.		

Aclaración: Un movimiento mayor de cuerpo está permitido bajo el lanzamiento en el Nivel B. Dos movimientos mayores de cuerpo están permitidos bajo el lanzamiento en el Nivel A. No está permitido añadir un movimiento menor de cuerpo después de lanzar o antes de recoger el bastón en ninguno de los niveles.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

SOLO 3 BASTONES
(Los movimientos acrobáticos no están permitidos)

X STRUT
Restricciones generales

- Los movimientos acrobáticos no están permitidos.
- El contacto del cuerpo con el suelo no está permitido con otra parte del cuerpo que no sean los pies.
- El contacto intencionado del bastón con el suelo está permitido.
- Lanzamientos, rolados, dedos o cualquier forma de lanzar no está permitida.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

PAREJAS Y ARTISTIC PAIR		
TIPO DE MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
Giros	<p>Categoría Cadete: Máximo 2 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p> <p>Categorías: Juvenil, Júnior y Sénior Máximo 3 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>	<p>Categoría Cadete: Máximo 3 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p> <p>Categorías: Juvenil, Júnior y Sénior Máximo 4 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>
Acrobacias aéreas	No permitidas, ni con ni sin lanzamiento.	Únicamente se permite la rueda sin manos bajo el lanzamiento. Ruedas sin manos no pueden ser combinadas con otros movimientos de cuerpo. No está permitido ningún otro movimiento de gimnasia aérea.
Estacionarios y desplazados	<p>Un único movimiento mayor* de cuerpo bajo el lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p>	<p>Un movimiento mayor* de cuerpo combinado con dos giros bajo el lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p> <p>Dobles movimientos mayores* de cuerpo están permitidos bajo el lanzamiento, ya sean estacionarios o desplazados. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar</p> <p>Los lanzamientos con dobles elementos están permitidos, ya sean estacionarios o desplazados. No hay límite de número.</p>
Rolados	<ul style="list-style-type: none"> - No libre de nuca frontal continuado (con o sin manos) - No figura de 8 en el cuello frontal - No “monsters” (ni totales ni parciales) 	Sin restricción.
Material de contacto	- SIN restricciones	- SIN restricciones

Aclaración: Un movimiento mayor de cuerpo está permitido bajo el lanzamiento en el Nivel B. Dos movimientos mayores de cuerpo están permitidos bajo el lanzamiento en el Nivel A. No está permitido añadir un movimiento menor de cuerpo después de lanzar o antes de recoger el bastón en ninguno de los niveles.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

DUET (Los movimientos acrobáticos no están permitidos en ningún Nivel)		
TIPO DE MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
Giros	Categoría Cadete: Máximo 2 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar (menos de 2 giros: sin restricción) Categorías: Juvenil, Júnior y Sénior Máximo 3 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar (menos de 3 giros sin restricción)	Categoría Cadete: Máximo 3 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar (menos de 3 giros: sin restricción) Categorías: Juvenil, Júnior y Sénior Máximo 4 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar (menos de 4 giros: sin restricción)
Estacionarios y desplazados <i>Los movimientos acrobáticos no están permitidos</i>	Un único movimiento mayor* de cuerpo bajo el lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar	Un movimiento mayor* de cuerpo combinado con dos giros bajo el lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar Dobles movimientos mayores* de cuerpo están permitidos bajo el lanzamiento, ya sean estacionarios o desplazados. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar Los lanzamientos con dobles elementos están permitidos, ya sean estacionarios o desplazados. No hay límite de número.
Rolados	<ul style="list-style-type: none"> - NO libre de nuca frontal continuado (con o sin manos) - NO figura 8 en el cuello frontal - NO “monsters” (ni totales ni parciales) 	<ul style="list-style-type: none"> - SIN restricciones
Material de contacto	<ul style="list-style-type: none"> - SIN restricciones 	<ul style="list-style-type: none"> - SIN restricciones

Aclaración: Un movimiento mayor de cuerpo está permitido bajo el lanzamiento en el Nivel B. Dos movimientos mayores de cuerpo están permitidos bajo el lanzamiento en el Nivel A. NO está permitido añadir un movimiento menor de cuerpo después de lanzar o antes de recoger el bastón en ninguno de los niveles.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

EQUIPOS ARTÍSTICOS (Restricciones aplicables a uno o a todos los miembros del Equipo)		
TIPO DE MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
Giros	Máximo 2 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar	Máximo 3 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar
Acrobacias aéreas (Consideradas como movimientos mayores del cuerpo)	No permitidas, ni con ni sin lanzamiento.	No permitidas, ni con ni sin lanzamiento.
Estacionarios y desplazados	Un único movimiento mayor* de cuerpo bajo el lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar	Un movimiento mayor* de cuerpo combinado con un giro bajo el lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar
Lanzamientos con dobles elementos	Dobles elementos no permitidos bajo el lanzamiento.	Dobles elementos no permitidos bajo el lanzamiento.
Rolados	- No libre de nuca frontal continuado (con o sin manos) - No figura de 8 en el cuello frontal - No “monsters” (ni totales ni parciales)	Sin restricción.
Material de contacto	Sin restricción.	Sin restricción.

Aclaración: Un movimiento mayor de cuerpo está permitido bajo el lanzamiento en el Nivel B. Un movimiento mayor de cuerpo con un giro está permitido bajo el lanzamiento en el Nivel A. No está permitido añadir un movimiento menor de cuerpo después de lanzar o antes de recoger el bastón en ninguno de los niveles.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

EQUIPOS TÉCNICOS (Restricciones aplicables a uno o a todos los miembros del Equipo) (Los movimientos acrobáticos NO están permitidos en ningún Nivel)		
TIPO DE MOVIMIENTOS	NIVEL B	NIVEL A
Giros	Máximo 2 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar	Máximo 3 giros Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar
Estacionarios y desplazados	Un único movimiento mayor* de cuerpo bajo el lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar	Un movimiento mayor* de cuerpo combinado con un giro bajo el lanzamiento. Bastón: - Lanzamiento estándar - Recepción estándar
Lanzamientos con dobles elementos	Dobles elementos no permitidos bajo el lanzamiento.	Dobles elementos no permitidos bajo el lanzamiento.
Rolados	- No libre de nuca frontal continuado (con o sin manos) - No figura de 8 en el cuello frontal - No “monsters” (ni totales ni parciales)	Sin restricción.
Material de contacto	Sin restricción.	Sin restricción.

Aclaración: Un movimiento mayor de cuerpo está permitido bajo el lanzamiento en el Nivel B. Un movimiento mayor de cuerpo con un giro está permitido bajo el lanzamiento en el Nivel A. NO está permitido añadir un movimiento menor de cuerpo después de lanzar o antes de recoger el bastón en ninguno de los niveles.

CÓDIGO DE COMPETICIÓN ESPECIALIDAD TWIRLING

GRUPO ARTÍSTICO (Restricciones aplicables a uno o a todos los miembros del equipo)	
TIPO DE MOVIMIENTOS	NIVEL ÚNICO
Giros	Máximo 2 giros Bastón: <ul style="list-style-type: none">- Lanzamiento sin restricción- Recepción sin restricción
Acrobacias aéreas	No permitidas, ni con ni sin lanzamiento.
Estacionarios y desplazados	Un único movimiento mayor de cuerpo bajo el lanzamiento. Bastón: <ul style="list-style-type: none">- Lanzamiento sin restricción- Recepción sin restricción
Lanzamientos con dobles elementos	Dobles elementos no permitidos bajo el lanzamiento.
Rolados	<ul style="list-style-type: none">- No libre de nuca frontal continuado (con o sin manos)- No figura de 8 en el cuello frontal- No “monsters” (ni totales ni parciales)
Material de contacto	Sin restricción

Aclaración: Un movimiento mayor de cuerpo está permitido bajo el lanzamiento. No está permitido añadir un movimiento menor de cuerpo después de lanzar o antes de recoger el bastón en ninguno de los niveles.

GRUPOS LIBRES DE TÉCNICA (Los movimientos acrobáticos no están permitidos)
<ul style="list-style-type: none">- Todos los componentes deben realizar 1,30min de Twirling sincronizado al unísono y sin dejar de mover el bastón.

DEFINICIÓN DE TÉRMINOS:

- ***Recogida Estándar*** – se refiere al tipo de recogida. Recogida Vertical o Horizontal MD – MI (mano Derecha/Izquierda).
- ***Lanzamiento estándar***- lanzamiento con dedo (flip) Vertical MD o MI. Lanzamiento mano abierta Vertical MD o MI o lanzamiento Horizontal MD o MI. En los 2 y 3 Bastones, lanzar ambos bastones a mano abierta también es lanzamiento estándar.
- ***Movimientos mayores de cuerpo***: Un movimiento que requiere de un control, flexibilidad, fuerza, amplitud y extensión significativa. Cualquier movimiento de cuerpo que para ejecutarlo se precisen **tres pasos**: rueda, paloma, remontado, ilusión, agarre de pierna, bajada al suelo “croqueta”, voltereta, attitude, spagat, grand jeté, tour jeté...
- ***Movimientos menores de cuerpo***: un movimiento que no requiere un control, flexibilidad, fuerza, amplitud o extensión significativos y, además, no requiere rotaciones corporales o maniobrar el cuerpo boca abajo. Estos movimientos tendrán **2 pasos** de ejecución. Esta clasificación incluye movimientos como: bajadas al suelo de rodillas, bajadas al suelo spagat (frontal o lateral), lanzamientos de piernas...