



Competizioni Sportive Scolastiche a.s. 2024/2025

Istituzione scolastica secondaria di II grado

TWIRLING

Programma Tecnico

Esercizio collettivo a corpo libero, con l'utilizzo del bastone da twirling, di libera composizione da eseguire con accompagnamento musicale (orchestrato e/o cantato). Nell'esercizio devono essere inseriti movimenti di bastone e di corpo, coordinati tra loro secondo un logico sviluppo coreografico delle forme.

Rappresentativa d'istituto

Cat. ALLIEVI/E 2008-2009-2010-2011 (se in anticipo scolastico); CAT. Juniores m./f. 2007-2006

La rappresentativa d'istituto è composta da squadre formate da 4 componenti (anche misti).

Casi di parità

In caso di parità in classifica fra le rappresentative prevarrà quella in cui l'età media degli alunni risulterà più giovane.

Impianti ed attrezzature

Il campo di gara deve essere situato in un impianto sportivo di misura 12 m di lunghezza e 8 m di larghezza.

Ogni campo di gara deve essere provvisto di un impianto d'amplificazione e computer o lettore file mp3 e cronometro.

Ogni squadra dovrà presentarsi alle gare con l'attrezzo (bastone di metallo da twirling/ legno/ pvc con due pomelli di gomma di dimensioni diverse alle estremità).

Il pubblico deve essere collocato a distanza di sicurezza dal campo di gara.

Abbigliamento

Gli atleti possono indossare una tenuta sportiva libera tenendo presente che si tratta di un avvenimento sportivo. Devono essere indossate scarpe sportive possibilmente leggere.

Non sono ammessi orecchini, bracciali, collane ed anelli (penalità 0,20 ogni volta).

I giudici di gara saranno tenuti a controllare la regolarità dell'abbigliamento prima dell'inizio della competizione.

Le squadre che non rispetteranno il regolamento non saranno ammesse alla competizione.

Giudici

Dalla fase provinciale e successive l'esercizio di squadra verrà giudicato da una giuria composta da due giudici/tecnici delegati dalla Federazione.

Dalla media dei due punteggi si detraggono eventuali penalità e si ottiene il punteggio totale definitivo.

Per esprimere il proprio punteggio, il giudice, oltre a considerare la tecnica di corpo e di bastone, la varietà dei movimenti, l'utilizzo del tempo e dello spazio, lo sviluppo delle forme e l'originalità, considererà anche gli scambi, le difficoltà create dal lavoro di squadra, la precisione e l'insieme (come definito da scheda allegata). Per quanto non previsto dal presente regolamento si fa riferimento alle norme federali vigenti.

PROGRAMMA TECNICO (secondaria 2° grado)

Esercizio Libero a Squadre

Indicazioni generali

L'ingresso in campo della squadra dovrà avvenire senza accompagnamento musicale.

La musica dell'esercizio, su supporto USB, potrà durare da 1'30" ad un massimo di 2'00".

La musica non potrà essere arrestata o sfumata manualmente.

Il punteggio massimo raggiungibile dalla squadra è di 100 punti.

Indicazioni per la costruzione dell'esercizio

L'esercizio di twirling a squadra di libera ideazione, dovrà presentare varietà di movimenti di corpo e di bastone eseguiti con precisione e sincronismo.

La maggior parte del tempo verrà spesa per eseguire movimenti in sincronia.

Importanti sono il livello di perfezione, la varietà, la creatività e l'innovazione.

Usando in modo originale l'inserimento degli elementi obbligatori del twirling in sincronia, scambi e varietà coreografica la squadra acquisirà valore.

L'esercizio dovrà contenere **2** elementi obbligatori per ogni categoria di movimento scelti fra quelli riportati nel seguente elenco, eccetto per la categoria scambi per la quale se ne richiedono almeno **3** scambi di attrezzo tra i componenti la squadra. Gli elementi obbligatori dovranno essere eseguiti da tutti i componenti della squadra contemporaneamente. Sono richiesti almeno 2 scambi di attrezzo tra i componenti la squadra e 2 collaborazioni.

Elementi Obbligatori

| Elementi obbligatori tecnica corpo | Punteggio max 2,5 p. |
|---|-------------------------|
| 1. Ruota | 1,5 p. |
| 2. Un giro del corpo di 360° in appoggio su una sola parte del corpo | 0,5 p. |
| 3. Un salto artistico di libera scelta | 0,5 p. |
| 4. Una capovolta rotolata avanti | 1,0 p. |
| Elementi obbligatori tecnica twirling | |
| LANCI Si definisce lancio ogni movimento in cui il bastone viene lanciato in aria. Nel lancio si distinguono 3 momenti successivi: tempo di lancio, di volo e di ripresa. | Punteggio max 3,5 p. |
| 1. Lancio orizzontale a 2 mani senza rotazione con ripresa ad una mano | 0,5 p. |
| 2. Lancio a mano aperta dx o sx | 1,0 p. |
| 3. Lancio da pomello dx o sx | 1,0 p. |
| 4. Lancio orizzontale dx o sx | 1,5 p. |

| | |
|---|---------------------------------|
| 5. Lancio al diritto dx o sx | 2,0 p. |
| ROLLS Si definisce rolls qualsiasi movimento in cui il bastone compie una o più evoluzioni sulla superficie del corpo senza essere tenuto con le mani | Punteggio max 1,5 p. |
| 1. Rolls polso/braccio/gomito | 0,5 p. |
| 2. Rolls gomito sx apertura avanti rip sx | 0,5 p. |
| 3. Rolls 2 gomiti ripreso mano sx | 1,0 p. |
| MATERIALE DI CONTATTO Si definisce materiale di contatto quella serie di movimenti di bastone che permettono di collegare tra loro lanci e rolls in modo da conferire all'esercizio la giusta continuità | Punteggio max 1,5 p |
| 1. Grande cerchio, ricciolo dietro e cambio al gomito davanti | 0,5 p. |
| 2. Ruota rovescio, flip e grande cerchio | 1,5 p. |
| 3. Ricciolo orizzontale sopra la testa, ricciolo orizzontale sotto il braccio e passaggio collo | 0,5 p. |
| SCAMBI La squadra dovrà presentare un numero minimo di 3 scambi scelti tra: | Punteggio max 4,0 p. |
| 1. Passaggi diretti dell'attrezzo senza fase di volo | 1,0 p. |
| 2. Passaggi diretti dell'attrezzo con fase di volo senza rotazione | 1,5 p. |
| 3. Lanci al diritto o orizzontali con rotazione del bastone | 2,0 p. |
| COLLABORAZIONI Definizione di collaborazione: gli elementi di collaborazione fra i componenti della squadra sono tutti quei movimenti che non potrebbero essere realizzati senza la partecipazione attiva o passiva di un compagno. Nello specifico si intende: atleti in totale o parziale contatto tra loro, il contatto può essere diretto o per mezzo dell'attrezzo – formazioni con contatto o tipi di spostamenti con contatto - prese/sollevamenti/etc. La squadra dovrà presentare un numero minimo di 2 collaborazioni di libera invenzione | Punteggio max 2,0 p. |

Gli scambi possono essere eseguiti con spostamento del solo attrezzo oppure con cambi di posizione degli allievi.

Essi possono essere eseguiti simultaneamente, in successione, a coppie, fra tutti i componenti, ecc., secondo la creatività del costruttore.

Lo scambio può presentare una varietà rispetto a: direzione, piani, livello, traiettorie, aree di twirling, tipo di lancio, lavoro di corpo, numero di elementi e di bastoni coinvolti, da fermi o in spostamento.

Ripartizione del punteggio

Il punteggio viene ripartito tra le seguenti voci

| | |
|---|------------|
| Valore dei singoli elementi presentati (15p x 4 alunni) | Max 60 p. |
| Sviluppo logico delle forme nello spazio | Max 6,0 p. |
| Postura | Max 6,0 p. |
| Insieme | Max 7,0 p. |
| Ritmo e adattamento musicale | Max 7,0 p. |

| | |
|--|---------------|
| Qualità degli Scambi (rischio, uso dei piani, posizionamento dello scambio, ecc) | Max 8,0 p. |
| Materiale accessorio | Max 6,0 p. |
| Totale | 100 p. |

Il punteggio per il materiale accessorio comprende:

- La qualità del materiale libero presentato tra gli elementi obbligatori scelti
- movimenti di danza
- movimenti di ginnastica
- movimenti di twirling
- varietà
- originalità

Penalità Generali

| | |
|--|--------------------|
| Esercizio più corto o più lungo dei tempi indicati | -0,5 p. |
| Esercizio senza accompagnamento musicale | -2,0 p. |
| Omissione di un elemento obbligatorio | -1,0 p. |
| Caduta dell'atleta | -0,5 p. |
| Perdita dell'attrezzo | -0,1 p. ogni volta |



Scheda di Giudizio Competizioni Sportive Scolastiche secondaria 2° grado

| | | | | | |
|--|-------|-------------------------|-----|-------------------------|-----|
| Scuola: | | | | | |
| Data: | Fase: | GIUDICE 1 □ | | GIUDICE 2 □ | |
| ELEMENTI CORPO | | Assente | Min | Med | Max |
| Ruota | | 0 | 0.5 | 1.0 | 1.5 |
| Un giro del corpo di 360° in appoggio su una sola parte del corpo | | 0 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| Un salto artistico di libera scelta | | 0 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| Una capovolta rotolata avanti | | 0 | 0.3 | 0.6 | 1.0 |
| LANCI | | | | | |
| Lancio orizzontale a 2 mani senza rotazione con ripresa ad una mano | | 0 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| Lancio a mano aperta dx o sx | | 0 | 0.3 | 0.6 | 1.0 |
| Lancio da pomello dx o sx | | 0 | 0.5 | 1.0 | 1.5 |
| Lancio orizzontale dx o sx | | 0 | 1.0 | 1.5 | 2.0 |
| Lancio al diritto dx o sx | | 0 | 1.0 | 1.5 | 2.0 |
| ROLLS | | | | | |
| Rolls polso/braccio/gomito | | 0 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| Rolls gomito sx apertura avanti rip sx | | 0 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| Rolls 2 gomiti ripreso mano sx | | 0 | 0.3 | 0.6 | 1.0 |
| MATERIALE DI CONTATTO | | | | | |
| Grande cerchio, ricciolo dietro e cambio al gomito davanti | | 0 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| Ruota rovescio, flip e grande cerchio | | 0 | 0.5 | 1.0 | 1.5 |
| Ricciolo orizzontale sopra la testa, ricciolo orizzontale sotto il braccio e passaggio collo | | 0 | 0.1 | 0.3 | 0.5 |
| SCAMBI | | | | | |
| Passaggi diretti dell'attrezzo senza fase di volo | | 0 | 0.3 | 0.6 | 1.0 |
| Passaggi diretti dell'attrezzo con fase di volo senza rotazione | | 0 | 0.5 | 1.0 | 1.5 |
| Lanci al diritto o orizzontali con rotazione del bastone | | 0 | 1.0 | 1.5 | 2.0 |
| COLLABORAZIONI | | | | | |
| Collaborazione 1 | | 0 | 0.3 | 0.6 | 1.0 |
| Collaborazione 2 | | 0 | 0.3 | 0.6 | 1.0 |
| Totale 1 | | x 4 = | | | |
| Sviluppo logico delle forme nello spazio | | | 1.0 | 3.0 | 6.0 |
| Postura | | | 1.0 | 3.0 | 6.0 |
| Insieme | | | 1.0 | 3.5 | 7.0 |
| Ritmo e adattamento musicale | | | 1.0 | 3.5 | 7.0 |
| Qualità degli Scambi (rischio, uso dei piani, posizionamento dello scambio,ecc) | | | 1.0 | 4.0 | 8.0 |
| Materiale accessorio | | | 1.0 | 3.0 | 6.0 |
| Totale 2 | | | | | |
| Penalità | | | | | |
| Esercizio più corto o più lungo dei tempi indicati | | -0,5 p. | | | |
| Esercizio senza accompagnamento musicale | | -2,0 p | | | |
| Omissione di un elemento obbligatorio | | -1,0 p. | | | |
| Caduta dell'atleta | | -0,5 p. | | | |
| Perdita dell'attrezzo | | -0,1 p. ogni volta | | | |
| Totale 3 | | | | | |
| Gran Totale | | | | | |
| Totale 1 | | + Totale 2 | | - Totale 3 | |
| = | | | | | |



