



FEDERACIÓ CATALANA DE TWIRLING

Adscrita a NBT A Europe

(Inscrita en el Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya amb el núm. 56 – secció 2ª)

EXERCICIS TECNICS PER DIVISIONS CAT.A / CAT.B

CATEGORIA B

- Temps cat. 1.30 a 1.50, exceptuant la Cat.Aleví 1.00 a 1.20.
- S' ha de fer la U amb tota la seva varietat.
- La salutació s'ha d'aguantar mínim 2 segons. S'ha de fer de peu i amb els dos peus a terra.
- Aconsellable no treballar en plans laterals.
- Rolados de Primer Nivell (veieu annexa a peu de pàg.).
- Dits sortida de 4 (no sortida de 8). Vertical I Horizontal.
- Llançaments simples, màxim una volta. No es poden fer recepcions en reversé ni cegues.
- No es poden fer llançaments a terra ni recepcions a terra.
- No es poden fer exercicis a terra ni amb bastó ni sense.
- Només es pot fer la il.lusió N°1 i sense llançament.
- No es poden fer acrobàcies.
- No es poden fer flips cecs verticals ni horitzontals, els flips han de ser simples, poden ser combinats esquerra-dreta, exterior-interior.
- PER QUALSEVOL EXERCIXI REALITZAT NO PERMES "VIOLACIO DE REGLAMENT" HI HAURA UNA PENALITZACIO DE 2 PUNTS. Si fan 2 exercicis no permesos, són 4 punts de penalització. Per omissió d'exercici 2 punts de penalització.

ROLADOS CAT.B

- MÀ SIMPLE (Dreta-Esquerra).
- BRAÇ SIMPLE(Dreta-Esquerra).
- CAMA SIMPLE (Dreta-Esquerra).
- COLL. GENOLLS, TORMELLS SIMPLE (per darrera).



FEDERACIÓ CATALANA DE TWIRLING

Adscrita a NBTA Europe

(Inscrita en el Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya amb el núm. 56 – secció 2ª)

www.fcatalanatwirling.com

EXERCICIS TECNICS PER DIVISIONS CAT.A / CAT.B

PRELIMINAR

- Temps 1.30 a 1.50. Obligatori aguantar 2 temps mínim en el saludo. S'ha de fer de peu i amb els dos peus a terra.
- **Obligatori** 2 voltes 2 vegades. (poden ser horitzontals i verticals, interiors i exteriors, recepcionades amb la dreta i amb esquerra).
- Rolats Bàsics (veieu annexa a peu de pàg.).
- **Obligatori** il·lusió a la dreta amb llançament o sense. Només es pot fer aquesta (n.1). **No es pot fer Horitzontal.**
- Flips bàsics verticals. (dreta-esquerra, interior-exterior). Obligatòriament no poden passar del cap, no poden ser cecs ni horitzontals.
- Dits de 4 moviments, sortida de 8. Vertical / Horitzontal.
- Les recepcions seran sempre en el mateix pla del bastó i senzilles. No reversé, no cegues.
- Moviments a terra es poder fer si es fa a l'hora tècnica, sinó no es poden fer.
- No es poden fer llançaments a terra, Ni recepcions a terra.
- Es **obligatori** fer la U.
- PER QUALSEVOL EXERCICI REALITZAT NO PERMES "VIOLACIO DE REGLAMENT" PENALITZACIO 2 PUNTS. Si fan 2 exercicis no permesos, són 4 punts de penalització. Per omisió d'exercicis obligatoris, 2 punts de penalització.

ROLADOS

- MA SIMPLE.
- BRAÇ SIMPLE.
- CAMA SIMPLE.
- COLZE SIMPLE.
- BOCA SIMPLE (ES POT FER PEL COLL).
- 2 COLCES SIMPLES AGAFATS AMB LA MA.
- ESCALA.
- COLL, CINTURA, GENOLLS I TORMELLS SIMPLE (PER DARRERA).



FEDERACIÓ CATALANA DE TWIRLING

Adscrita a NBTA Europe

(Inscrita en el Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya amb el núm. 56 – secció 2^a)

www.fcatalanatwirling.com

EXERCICIS TECNICS PER DIVISIONS CAT.A / CAT.B

INTERMEDIA

- Temps 1.50 a 2.10. La salutació s'ha d'aguantar 2 temps mínim. S'ha de fer de peu i amb els dos peus a terra.
- **Obligatori** 3 voltes mínim 3 vegades, (girant sobre la punta del peu).
- Els llançaments d'un sol exercici. La volta il.lusió i la combinació de cama aixecada i després il.lusió, no es considera doble, per tan es pot fer.
- La il.lusió en les 4 varietats. Vertical i Horitzontal en els llançaments.
- Rolats Bàsics (veieu annexe a peu de pàg.)
- Dits de 8 moviments. Vertical – Horitzontal.
- Flips Vertical i Horitzontals. Es poden fer flips cecs verticals recepcionats a fondo, esquena NO es poden fer flips cecs Horitzontals.
- Les recepcions dels llançaments poden ser: Simples (Dreta i Esquerra) i en reversé.
- Es poden fer llançaments a terra i recepcions a terra.
- NO es poden fer recepcions cegues, (parades o continuades) ni fondos.
- Es obligatori fer la U. Es pot combinar algun moviment.
- PER QUALSEVOL EXERCICI REALITZAT NO PERMES "VIOLACIO DE REGLAMENT" ES PENALITZARÀ 2 PUNTS. Si fan 2 exercicis 4 punts de penalització. Per omissió d'exercici també és penalitzarà 2 punts.

ROLADOS

- SENCER.
- COLZE-COLZE (Normal i reversé).
- TIC-TAC (canell-mà).
- BOCA DIRECTE (Es pot fer pel coll).
- CUA DE PEIX SIMPLE (davant ó darrera) **MINIM TRES SENCERS.**
- CUA DE PEIX (MITJA VOLTA 180°) **.MINIM TRES SENCERS A CADA COSTAT.**
- MIG FUGIMI (Dreta i Esquerra)
- BRAÇ OBERT (dreta i esquerra)
- CAMA BILL
- COLL-CLATELL (Vertical i Horitzontal). Horitzontal permès 1 giro.



FEDERACIÓ CATALANA DE TWIRLING

Adscrita a NBT A Europe

(Inscrita en el Registre d'Associacions de la Generalitat de Catalunya amb el núm. 56 – secció 2ª)

www.fcatalanatwirling.com

EXERCICIS TECNICS PER DIVISIONS CAT.A / CAT.B

AVANÇADA

- Temps 2.20 a 2.30 . Es obligatori aguantar 2 temps mínim el saludo. S'ha de fer de peu i amb els dos peus a terra.
- **Obligatori** 4 voltes 1 vegada.
- **Obligatori** 1 volta llusió.
- Combinacions de rolats de tot tipus. (veieu annexa a peu de pàgina)
- Varietat de dits.
- Les recollides poder ser de qualsevol tipus: fons, esquena, cega parada, cega continuada, amb llusió ...
- Varietat de flips (cecs H-V, fons ...)
- La U pot ser variada.
- EN EL CAS DE NO EFECTUAR EL EXERCICIS OBLIGATORIS I MINIMS 2 PUNTS DE PENALITZACIÓ PER VIOLACIÓ DE REGLAMENT.

ROLADOS

- FUJIMI
- FUJIMI AMB CANVI DE DIRECCIÓ
- CUA DE PEIX (360°)
- CLATELL AMB ROTACIÓ I ESTÀTIC (360°)
- AMERICA TANCAT (COLZE-COLZE AMB VOLTES)
- AMERICA OBERT (AMB BRAÇOS ESTIRATS I VOLTES)
- CAMES-COLL
- VIOLI
- ROLATS CONVINATS I AMB LLANÇAMENTS
- COLL-CLATELL (AMB MANS VERTICAL "DUMBO")
- GIRAVOLT. (GIR 360° SOBRE MA, CANELL, BRAÇ)