



**ANALISI DEGLI
ESERCIZI OBBLIGATORI
cat. Es. A – Ragazze
ESERCIZI OBBLIGATORI
cat. Juniores - Assoluta
ELEMENTI OBBLIGATI P.T.

2017-2021**

a cura del

GRUPPO FORMAZIONE NAZIONALE UFFICIALI GARA

INDICE

Esercizi Obbligatori cat. ESORDIENTI A	pag. 2
Esercizi Obbligatori cat. RAGAZZE	pag. 20
Esercizi Obbligatori cat. JUNIORES-ASSOLUTA	pag. 39
Programma Tecnico: requisiti generali	pag. 72
Elementi Obbligati SOLO cat. JUNIORES	pag. 73
Elementi Obbligati DUO cat. JUNIORES	pag. 85
Elementi Obbligati SQUADRA cat. ASSOLUTA	pag. 100
Guida della scala di voto per le ALTEZZE	pag. 116
Guida della scala di voto per le SPACCATE	pag. 117

Aggiornamento 28 Dicembre 2017
Aggiornamento 19 Gennaio 2018

ESERCIZI OBBLIGATORI FINA 2017-2021

CATEGORIA ESORDIENTI fino a 12 anni

FISSI

106	Gamba di balletto Tesa	1.6
301	Barracuda	1.9

GRUPPO 1

420	Passeggiata Indietro	1.9
327	Ballerina	1.8

GRUPPO 2

311	Kip	1.6
401	Pescespada	2.0

GRUPPO 3

226	Swan (Cigno)	2.1
363	Goccia d'Acqua	1.5

106 - GAMBA DI BALLETO TESA

1.6

Dalla **posizione supina** una gamba si solleva tesa fino ad assumere la posizione di **gamba di balletto in superficie**. Dalla posizione di **gamba di balletto in superficie** la gamba verticale si piega, senza movimento della coscia, fino ad assumere la **posizione supina gamba flessa**. La punta del piede si muove lungo la parte interna della gamba distesa fino ad assumere la **posizione supina**.



106 Gamba di balletto Tesa 1.6

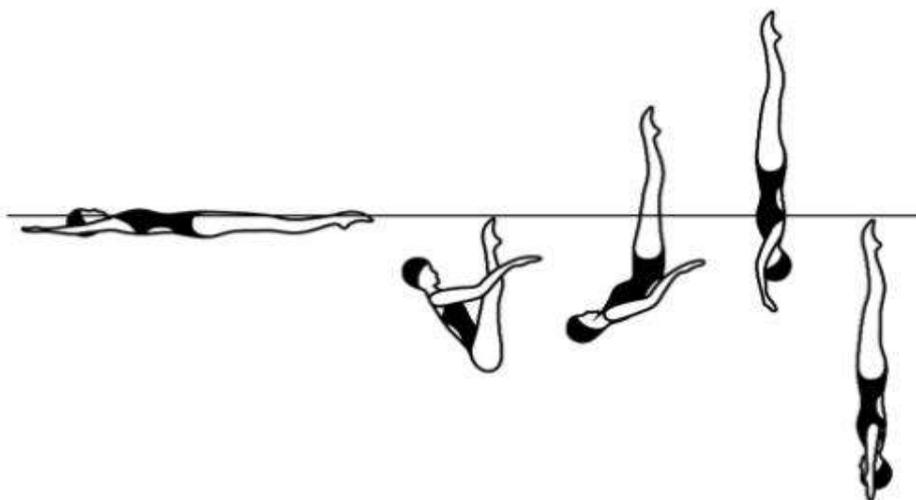
					Total
NVT=		18.5	11.0	10.5	40
PV =		4.63	2.75	2.63	

<p>1. Dalla posizione supina, una gamba rimane costantemente in superficie mentre l'altra gamba si alza tesa fino ad assumere la posizione di gamba di balletto in superficie.</p>	<p>18.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Per raggiungere la posizione di gamba di balletto in superficie la gamba che si alza deve rimanere costantemente in estensione. - Durante la transizione il movimento fluido e uniforme. - In posizione di gamba di balletto in superficie la gamba in verticale mantiene i 90° con la superficie. Le spalle, le anche e la caviglia della gamba distesa sono il più possibile vicino all'allineamento orizzontale. - Valutare l'altezza della posizione di gamba di balletto in superficie.
<p>2. Dalla posizione di gamba di balletto in superficie si flette la gamba in verticale senza muovere la coscia fino alla posizione supina di gamba flessa. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>11.0 10.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Velocità e altezza rimangono costanti mentre si raggiunge la posizione supina di gamba flessa. - In questa posizione la punta del piede della gamba piegata è a contatto con la parte interna della gamba distesa. Spalle anche e caviglia della gamba in superficie sono il più possibile allineate orizzontalmente. La posizione va tenuta il tempo necessario per dimostrare stabilità e controllo. Alla massima altezza bisogna vedere la vela. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. - In posizione supina il corpo deve essere allungato orizzontalmente al massimo.

301 - BARRACUDA

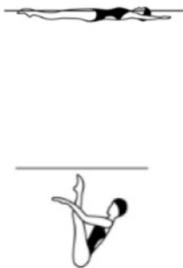
1.9

Dalla **posizione supina** le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge in **posizione carpiata indietro**, con i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **posizione verticale**. Si esegue una *Verticale Discendente* alla stessa velocità del *Thrust*.



301 Barracuda - 1.9

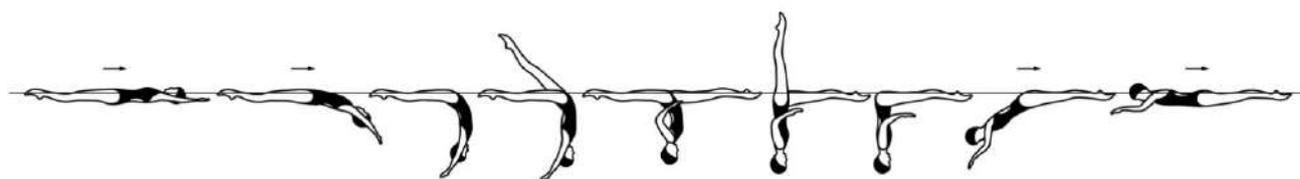
					Total
NVT=	10.0	31.0	15.0	56	
PV =	1.79	5.54	2.68		

<p>1. Dalla posizione supina la gambe si sollevano fino alla posizione verticale mentre il corpo si immerge per assumere la posizione carpiata indietro, con i piedi appena sotto la superficie.</p>	10.0		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione di partenza il corpo deve essere allungato orizzontalmente al massimo. - Dalla posizione supina si raggiunge la posizione carpiata indietro con un movimento continuo ed uniforme. - In posizione carpiata indietro vedere i piedi leggermente sott'acqua e le gambe perpendicolari alla superficie, il corpo deve formare un angolo acuto di 45° o meno con il busto in estensione, il dorso piatto e la testa in linea. I fianchi sono esattamente sotto la posizione che occupavano nella posizione supina.
<p>2. Dalla posizione carpiata indietro con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile.</p>	31.0		<ul style="list-style-type: none"> - Parte più importante dell'esercizio. - Il movimento di srotolamento inizia con i piedi sotto la superficie. - Il <i>Thrust</i> deve essere eseguito con un movimento rapido, non caricato e alla massima altezza. - Durante la transizione il corpo si srotola sotto le gambe per raggiungere la posizione verticale lungo la linea perpendicolare delle gambe. - La verticale e la massima altezza devono essere raggiunte contemporaneamente e devono essere chiaramente definite. - In posizione verticale mostrare altezza, solidità ed allineamento del corpo.
<p>3. Dalla posizione verticale massima altezza si esegue una <i>verticale discendente</i> alla stessa velocità del <i>Thrust</i>.</p>	15.0		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>verticale discendente</i> è sul proprio asse longitudinale che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. Considerare l'allineamento della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie. - La discesa è alla stessa velocità del <i>Thrust</i>.

420 - PASSEGGIATA INDIETRO

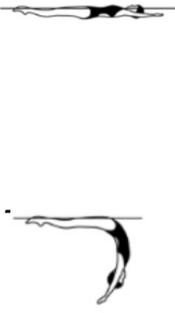
1.9

Si inizia un *delfino* con la testa che conduce. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente fino ad arrivare in **posizione di arco in superficie**. Si solleva una gamba, che descrivendo un arco sulla superficie di 180° al di sopra della superficie, arriva in **posizione di spaccata**. Si esegue un *passo di uscita indietro*.



420 Passeggiata indietro 1.9

						Total
NVT=	12.0	22.0	19.0	6.0	59	
PV =	2.03	3.73	3.22	1.02		

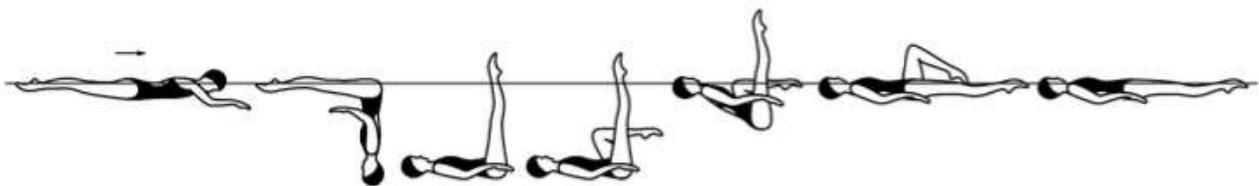
<p>1. Si inizia un <i>delfino</i>. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente fino ad arrivare in posizione di arco in superficie.</p>	12.0		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Durante lo scivolamento, la testa conduce il movimento e la parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino) finché il bacino raggiunge il punto in cui si trovava la testa nella posizione di partenza. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente le gambe continuano a scivolare sulla superficie. - Movimento continuo fino ad assumere la posizione di arco in superficie. - In posizione di arco in superficie vedere la parte bassa della schiena il più possibile inarcata. Testa allineata con le anche. Anche il più possibile vicino la superficie ed in linea.
<p>2. Dalla posizione arco in superficie si solleva una gamba, che descrivendo un arco sulla superficie di 180°, arriva in posizione di spaccata.</p> 	22.0		<ul style="list-style-type: none"> - Parte importante dell'esercizio. - La gamba posteriore rimane completamente distesa ed in superficie per tutta la transizione. - Le anche rimangono ferme ed allineate orizzontalmente con la superficie. - Movimento uniforme e continuo della gamba che si solleva per raggiungere la posizione di spaccata. - In posizione di spaccata le gambe sono sulla stessa linea. Piedi e cosce sulla superficie. Spalle, fianchi ed anche in linea. - Estensione della posizione.
<p>3. Dalla posizione di spaccata la gamba posteriore si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta ed assumere la posizione carpiata in avanti e, con un movimento continuo, il corpo si distende scivolando in direzione dei piedi, fino ad assumere la posizione prona. La testa affiora nello stesso posto occupato precedentemente dalle anche.</p>	19.0 + 6.0		<ul style="list-style-type: none"> - L'altezza delle anche rimane costante e il più possibile vicina alla superficie per tutta la transizione. - Movimento uniforme e continuo della gamba che descrive l'arco. - Distensione delle gambe per tutta la transizione. - Non ci sono movimenti del busto. Il busto rimane nella stessa posizione fino al raggiungimento della posizione carpiata in avanti. - In posizione carpiata importante i 90° tra il busto e le gambe. Estensione delle gambe con le caviglie allineate alle anche. Schiena piatta. - Si deve vedere la posizione carpiata prima di iniziare la distensione e l'emersione del busto, ma non c'è pausa. - Il corpo si distende ed emerge muovendosi lungo la superficie e si ferma al raggiungimento della posizione prona. Importante lo scivolamento. - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente al massimo con allineamento della testa, delle anche e delle caviglie.

327 - BALLERINA

1.8

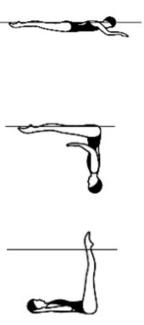
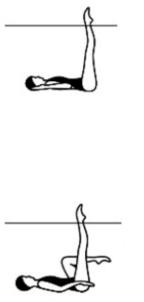
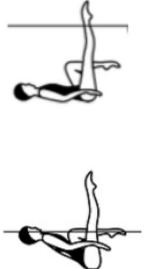
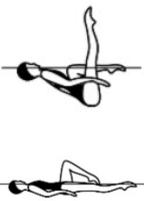
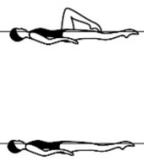
Dalla **posizione prona** si esegue una capovolta carpiata in avanti fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in immersione**. Una gamba si flette fino ad assumere la posizione di **fenicottero in immersione**. Mantenendo questa posizione il corpo risale fino ad assumere la posizione di **fenicottero in superficie**.

La gamba di balletto si abbassa descrivendo un arco di 90° al di sopra della superficie mentre l'altra gamba si sposta per assumere la posizione di **gamba flessa**. La punta del piede si muove all'interno della gamba in estensione fino a raggiungere la **posizione supina**.



327 Ballerina 1.8

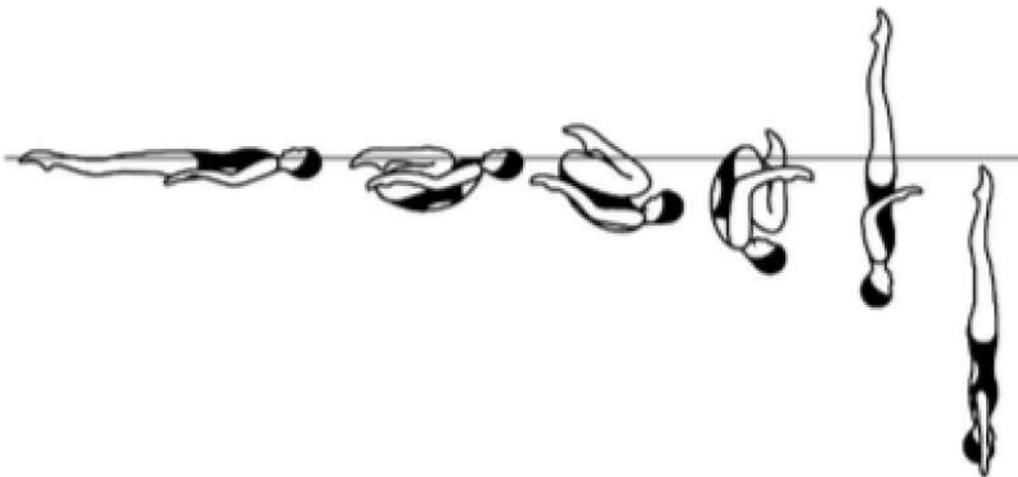
							Total
NVT=	6.0	8.0	3.0	10.0	15.0	10.5	52.5
PV =	1.14	1.52	0.57	1.90	2.86	2.00	

<p>1. Dalla posizione prona si esegue una <i>capovolta carpiata in avanti</i> e mantenendo questa posizione il corpo continua a ruotare fino ad assumere la posizione di gamba di balletto doppia in immersione.</p>	<p>6.0 8.0 6.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente al massimo. Testa, glutei e talloni in linea. - Scivolamento dalla posizione prona, con il viso dentro l'acqua, alla posizione carpiata in avanti, fino a quando i glutei prendono il posto della testa. Il movimento è fluido e la testa e i glutei raggiungono la posizione carpiata simultaneamente. - Mantenere sempre i 90° tra le gambe e il resto del corpo durante la rotazione. - In posizione di doppia gamba di balletto in immersione le gambe devono essere perpendicolari alla superficie e il busto parallelo, con l'acqua tra le caviglie e le ginocchia.
<p>2. Dalla posizione di gamba di balletto doppia in immersione si flette una gamba tenendo la tibia parallela alla superficie e portando metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, con il busto e la gamba in estensione che mantengono 90°, raggiungendo la posizione di fenicottero in immersione.</p>	<p>3.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantenere i 90° tra la gamba in estensione ed il busto mentre la gamba si flette per raggiungere la posizione di fenicottero in immersione. - Il livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba in immersione.
<p>3. Dalla posizione di fenicottero in immersione il corpo risale fino ad assumere la posizione di fenicottero in superficie.</p>	<p>10.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il viso e la tibia devono emergere contemporaneamente - Durante la transizione la gamba in verticale rimane in asse e la gamba flessa rimane con la tibia parallela alla superficie. - Il movimento di risalita eseguito in modo fluido e uniforme. - Nella posizione di fenicottero la gamba in estensione è perpendicolare alla superficie. L'altra gamba è flessa e accostata al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede e il ginocchio asciutti e paralleli alla superficie. Il viso in superficie.
<p>4. Dalla posizione di fenicottero in superficie si assume la posizione di gamba flessa in superficie.</p>	<p>15.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba estesa si abbassa descrivendo un arco di 90° con movimento fluido ed uniforme e contemporaneamente la gamba piegata ruota fino ad arrivare con la coscia perpendicolare alla superficie dell'acqua. Il piede della gamba piegata è a contatto con la parte interna della gamba distesa. - Il movimento è uniforme e costante mentre si raggiunge la posizione di gamba flessa.
<p>5. Dalla posizione di gamba flessa la punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>10.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Nella posizione di gamba flessa la punta del piede della gamba piegata è a contatto con la parte interna della gamba distesa. Spalle anche e caviglia della gamba in superficie sono il più possibile allineate orizzontalmente. La posizione va tenuta il tempo necessario per dimostrare stabilità e controllo. Alla massima altezza bisogna vedere la vela. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie e formare il più possibile i 90° con il busto. - In posizione supina il corpo deve essere allungato orizzontalmente al massimo.

311 - KIP

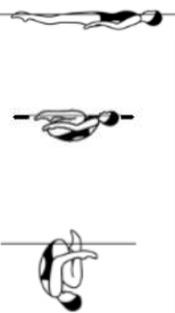
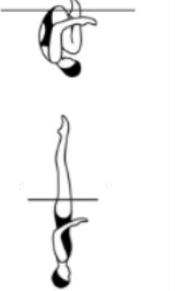
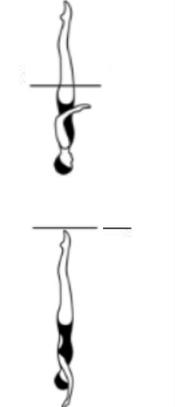
1.6

Dalla **posizione supina** si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in **posizione verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si effettua una *verticale discendente*.



311 Kip 1.6

						Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	14.0		42
PV =	0.71	0.48	5.48	3.33		

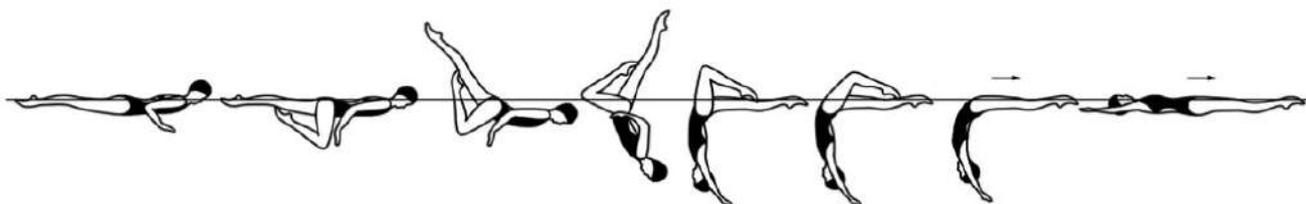
<p>1. Dalla posizione supina si esegue parzialmente una capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie.</p>	<p>3.0 2.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Movimento continuo per tutta la transizione. - Passare dalla posizione di tub senza fare pause. - In posizione di tuck corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo, i talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia. - Importante che il corpo ruoti in posizione di tuck fino a quando le tibie siano <u>perpendicolari alla superficie</u>.
<p>2. Dalla posizione di tuck il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in posizione verticale sulla linea intermedia tra quella del bacino e delle gambe.</p>	<p>23.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Transizione importante dell'esercizio. - Contemporaneità dello srotolamento. Le spalle e la testa arrivano perpendicolari alla superficie contemporaneamente alla distensione delle gambe e al raggiungimento della massima altezza. - La testa in linea con le tibie, fino al raggiungimento della verticale. - In posizione verticale le spalle, la testa e le gambe sono sulla stessa linea. Far vedere altezza, stabilità e controllo della posizione. - Attenzione agli spostamenti.
<p>3. Dalla posizione verticale si esegue una <i>verticale discendente</i>.</p>	<p>14.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Importante la stabilità e l'allineamento della posizione per tutta la transizione. - La <i>verticale discendente</i> deve essere eseguita con un movimento fluido e sullo stesso asse. Considerare l'allineamento della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie.

401 - PESCE SPADA

2.0

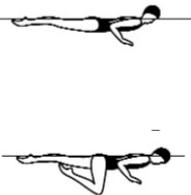
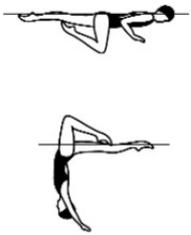
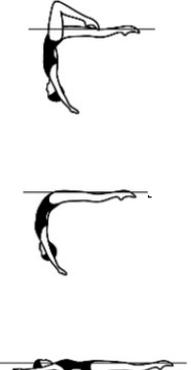
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione gamba flessa**. Il dorso si inarca maggiormente mentre la gamba in estensione si solleva dalla superficie descrivendo un arco di 180° per arrivare in **posizione di arco gamba flessa in superficie**.

La gamba flessa si distende e con un movimento continuo si esegue il *movimento di arco di finale*.



401 Pesce spada 2.0

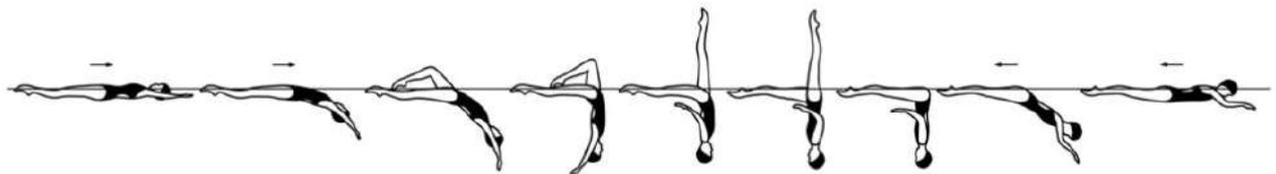
					Total	
						
NVT=	4.0	35.0	14.5	8.0	61.5	
PV =	0.65	5.69	2.36	1.30		

<p>1. Dalla posizione prona si assume la posizione gamba flessa.</p>	<p>4.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente al massimo. Testa, glutei e talloni in linea. - Nella posizione prona ginocchio piegato i punti di allineamento della gamba, del busto e della testa devono rimanere invariati. La testa può stare sia sopra la superficie sia sotto. La punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione. - La posizione della punta del piede della gamba piegata sulla gamba in estensione deve rimanere invariata fino al raggiungimento della posizione di arco gamba flessa in superficie.
<p>2. Dalla posizione gamba flessa il dorso si inarca maggiormente mentre la gamba in estensione si alza sulla superficie descrivendo un arco di 180° per arrivare in posizione di arco gamba flessa in superficie.</p>	<p>35.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Transizione importante. - L'alzata della gamba distesa e la presa dell'arco avvengono simultaneamente. Le anche mantengono l'altezza e diventano il perno sul quale il corpo ruota fino a raggiungere la posizione di arco gamba flessa. Valutare il busto maggiormente inarcato con le anche il più possibile vicino alla superficie. - In posizione di arco in superficie gamba flessa importante vedere la coscia della gamba flessa perpendicolare alla superficie e in linea con la testa; le anche in linea.
<p>3. Dalla posizione di arco gamba flessa in superficie la gamba flessa si distende e con un movimento continuo le anche, il petto e il viso affiorano in superficie scivolando fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>14.5 + 8.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Transizione importante. - Durante la transizione la punta del piede della gamba flessa scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie. La posizione delle anche deve rimanere costante. - Quando le gambe sono distese le anche devono essere il più possibile vicino alla superficie ed in linea. - Una volta assunta la posizione di arco in superficie, questa deve essere visibile, ma non ci deve essere una pausa prima di iniziare il movimento di arco finale. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata. - Il corpo inizia a distendersi, emerge e si muove lungo la superficie contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione supina. L'estensione del corpo e' sempre mantenuta. - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo.

226 – SWAN (Cigno)

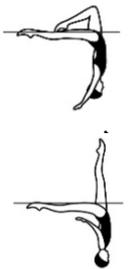
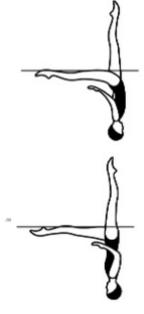
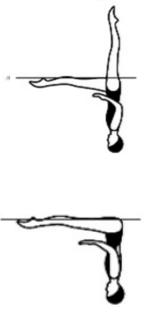
2.1

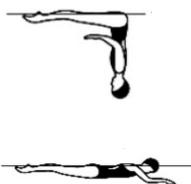
Si esegue una Nova fino alla **posizione di arco in superficie gamba flessa**. La gamba piegata si distende per assumere la posizione di **cavaliere**. Il corpo ruota di 180° per assumere la posizione di **coda di pesce**. La gamba verticale è abbassata alla superficie per raggiungere la gamba opposta nella posizione di **carpiata in avanti** e con un movimento continuo il corpo si distende per assumere la **posizione prona**. La testa raggiunge la superficie nel punto occupato dalle anche all'inizio dell'azione.



226 Swan (Cigno) 2.1

						Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	14.5	6.0	66
PV =	2.65	2.12	2.12	2.20	0.91	

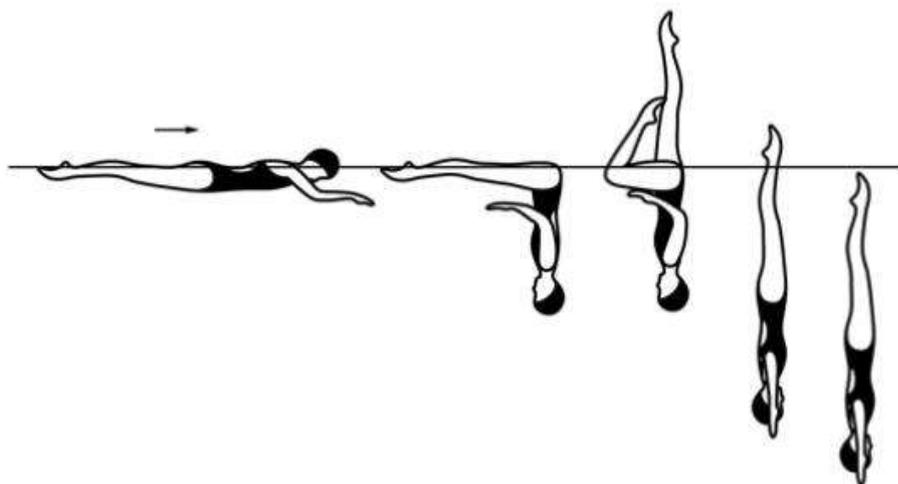
<p>1. Si esegue una Nova fino alla posizione di arco in superficie gamba flessa</p>	17.5		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina il corpo è esteso in superficie. - La testa conduce il movimento. - La parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino), finché il bacino raggiunge il punto in cui la testa si trovava all'inizio. - Le gambe e i piedi sono in superficie. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente, le gambe ed i piedi continuano a scivolare sulla superficie. La punta del piede della gamba che si flette è a contatto con la parte interna della gamba in estensione. - In posizione di arco in superficie gamba flessa la coscia è perpendicolare ed in linea con le anche, le spalle e la testa. - Tempi: l'azione di presa dell'arco e di scivolamento del piede dell'altra gamba sulla parte interna della gamba estesa inizia e termina allo stesso tempo.
<p>2. Dalla posizione di arco in superficie gamba flessa la gamba piegata si distende per assumere la posizione di cavaliere.</p>	14.0		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba piegata si distende nell'asse verticale della coscia. - La gamba verticale è perpendicolare. - In posizione di cavaliere la parte bassa della schiena è inarcata. - Vedere una linea verticale tra la testa, le spalle e le anche. Le anche allineate in un piano perpendicolare alla linea orizzontale. - Maggiore estensione della gamba distesa indietro.
<p>3. Dalla posizione di cavaliere il corpo ruota di 180° per assumere la posizione di coda di pesce.</p>	14.0		<ul style="list-style-type: none"> - Non ci sono movimenti laterali del busto. - L'angolo delle gambe rimane sempre lo stesso per tutta la rotazione. La gamba verticale è perpendicolare rispetto alla superficie fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce. - In posizione di coda di pesce importante l'allineamento verticale di spalle, anche e caviglia. Il piede della gamba orizzontale deve essere alla superficie. Le anche in linea.
<p>4. Dalla posizione di coda di pesce la gamba verticale si abbassa alla superficie per raggiungere l'altra gamba in posizione di carpiata in avanti.</p>	14.5		<ul style="list-style-type: none"> - L'altezza delle anche rimane costante e il più possibile vicina alla superficie per tutta la transizione. - Movimento uniforme e continuo della gamba che descrive l'arco. - Distensione delle gambe per tutta la transizione. - Non ci sono movimenti del busto. Il busto rimane nella stessa posizione fino al raggiungimento della posizione carpiata in avanti. - In posizione carpiata importante i 90° tra il busto e le gambe. Estensione delle gambe con le caviglie allineate alle anche. Schiena piatta. - Si deve vedere la posizione carpiata prima di iniziare la distensione e l'emersione del busto, ma non c'è pausa.

<p>5. Dalla posizione carpiata in avanti e con un movimento continuo il corpo si distende per assumere la posizione prona. La testa raggiunge la superficie nel punto occupato dalle anche all'inizio dell'azione.</p>	<p>6.0</p>		<p>- Il corpo si distende ed emerge muovendosi lungo la superficie e si ferma al raggiungimento della posizione prona. Importante lo scivolamento. In posizione prona corpo allungato orizzontalmente al massimo con allineamento della testa, delle anche e delle caviglie</p>
--	------------	---	---

363 – GOCCIA D'ACQUA

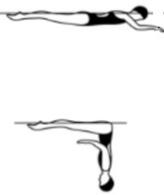
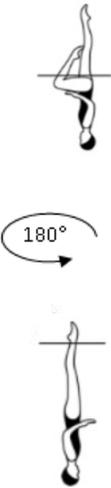
1.5

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Le gambe si sollevano simultaneamente per raggiungere la posizione di **verticale gamba flessa**. Si esegue un *avvitamento di 180°* mentre la gamba flessa si distende fino alla **posizione verticale** prima che le caviglie raggiungano la superficie dell'acqua. La figura termina con una discesa in verticale.



363 Goccia d'Acqua 1.5

						Total
NVT=	6.0	15.0	15.0	-	36	
PV =	1.67	4.17	4.17	-		

<p>1. Dalla posizione prona si assume la posizione di carpiata.</p>	6.0		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente al massimo. Testa, glutei e talloni in linea. - Scivolamento dalla posizione prona, con il viso dentro l'acqua, alla posizione carpiata in avanti, fino a quando i glutei prendono il posto della testa. Il movimento è fluido e la testa e i glutei raggiungono la posizione carpiata simultaneamente.
<p>2. Dalla posizione carpiata le gambe si alzano simultaneamente fino a raggiungere la posizione verticale gamba flessa.</p>	15.0		<ul style="list-style-type: none"> - Mentre una gamba si alza distesa per descrivere un angolo di 90° ed arriva in posizione verticale, l'altra si piega con la punta del piede costantemente a contatto della parte interna della gamba in estensione. - Il busto rimane costantemente nell'asse verticale. - Fluidità e uniformità dei movimenti durante la transizione. - Mantenere sempre la massima altezza durante la transizione. - La posizione di verticale gamba flessa è ben definita. - Importante massima estensione del corpo ed allineamento verticale della testa, spalle, anche e caviglia. La punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in verticale. - Stabilità e controllo devono essere mostrati.
<p>3. E' eseguito un avvitamento di 180° mentre la gamba flessa si distende fino ad assumere la posizione verticale prima che le caviglie raggiungano la superficie dell'acqua.</p>	15.0		<ul style="list-style-type: none"> - Durante l'avvitamento l'asse longitudinale attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. La rotazione è sul posto attorno a questo asse. - Il movimento deve essere uniforme. - Stabilità ed allineamento della verticale prima, durante e dopo la rotazione. - La discesa della verticale deve iniziare contemporaneamente con la rotazione. - I 180° devono essere proporzionati alla discesa della verticale. A metà percorso, quindi al termine dei 90°, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie ed il piede della gamba piegata deve essere a metà percorso. - Vedere il livello dell'acqua alle caviglie al termine del ½ giro. La rotazione deve essere di 180° precisi. - La verticale discendente deve essere eseguita con un movimento fluido, mantenendo lo stesso asse. Considerare l'allineamento della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie.

CATEGORIA RAGAZZE 13/14/15 anni

FISSI		
423	Ariana	2.2
143	Rio	3.1
GRUPPO 1		
351	Jupiter (Giove)	2.8
437	Oceanea	2.1
GRUPPO 2		
240a	Albatross Mezza Torsione	2.2
403	Swordtail	2.3
GRUPPO 3		
355f	Marsuino Avv. Continuo 720°	2.1
315	Seagull (Gabbiano)	2.1

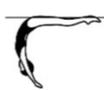
423 – ARIANA

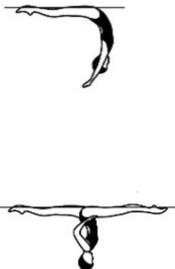
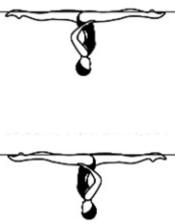
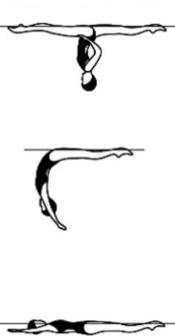
2.2

Si esegue una passeggiata indietro fino alla **posizione di spaccata**. Mantenendo le gambe in superficie le anche ruotano di 180°. Si esegue un *passo di uscita in avanti*.



423 Ariana 2.2

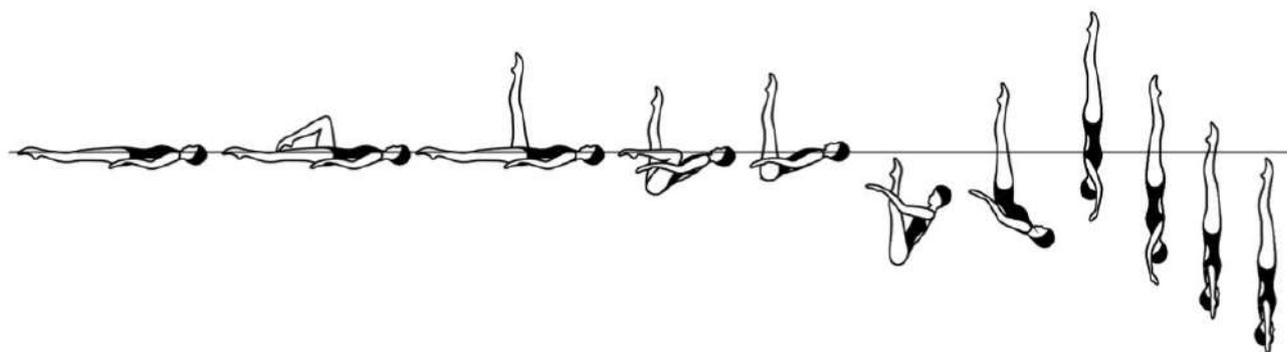
							Total
NVT=	12.0	22.0	10.0	23.0	8.0	75	
PV =	1.60	2.93	1.33	3.07	1.07		

<p>1. Si inizia un <i>delfino</i>. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente fino ad arrivare in posizione di arco in superficie.</p>	12.0		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Durante lo scivolamento la testa conduce il movimento e la parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino) finché il bacino raggiunge il punto in cui si trovava la testa nella posizione di partenza. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente, le gambe continuano a scivolare sulla superficie. - Movimento continuo fino ad assumere la posizione di arco in superficie. - In posizione di arco in superficie vedere la parte bassa della schiena il più possibile inarcata. Testa allineata con le anche. Anche il più possibile vicino la superficie ed in linea.
<p>2. Dalla posizione arco in superficie si solleva una gamba, che descrivendo un arco sulla superficie di 180°, arriva in posizione di spaccata.</p> 	22.0		<ul style="list-style-type: none"> - Parte importante dell'esercizio. - La gamba posteriore rimane completamente distesa ed in superficie per tutta la transizione. - Le anche rimangono ferme ed allineate orizzontalmente con la superficie. - Movimento uniforme e continuo della gamba che si solleva per raggiungere la posizione di spaccata. - In posizione di spaccata le gambe sono sulla stessa linea. Piedi e cosce sulla superficie. Spalle, fianchi ed anche in linea. - Estensione della posizione.
<p>3. Dalla posizione di spaccata, mantenendo le gambe in superficie, le anche ruotano di 180°.</p>	10.0		<ul style="list-style-type: none"> - Il corpo ruota di 180° attorno al proprio asse longitudinale, mentre le gambe ruotano orizzontalmente alla superficie. - L'altezza delle anche rimane costante e il più possibile vicina alla superficie per tutta la transizione. - Movimento uniforme e continuo durante la rotazione. - Distensione delle gambe per tutta la transizione.
<p>4. Dalla posizione di spaccata la gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di arco in superficie e, con un movimento continuo, le anche, il petto e il viso affiorano in superficie scivolando fino a raggiungere la posizione supina.</p>	23.0 + 8.0		<ul style="list-style-type: none"> - Transizione importante. - Le anche rimangono ferme, in linea, e vicine il più possibile alla superficie; la gamba che descrive l'arco si muove in modo uniforme e continuo. Mantenere l'estensione delle gambe e la posizione del busto. - Una volta assunta la posizione arco in superficie, questa deve essere visibile, ma non ci deve essere una pausa prima di iniziare il movimento di arco finale. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata. - Il corpo inizia a distendersi, emerge e si muove lungo la superficie contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione supina. L'estensione del corpo è sempre mantenuta. - In posizione supina il corpo deve essere allungato orizzontalmente al massimo.

143 – RIO

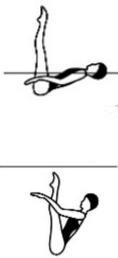
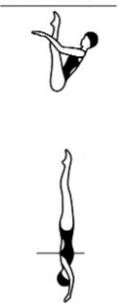
3.1

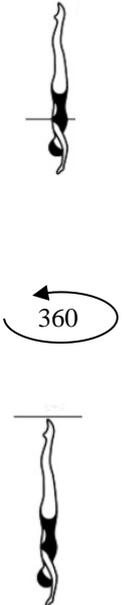
E' eseguito un Fenicottero fino alla posizione di **fenicottero in superficie**. La gamba orizzontale è distesa per assumere la **posizione di doppia gamba di balletto**. Il corpo si immerge verticalmente fino alla posizione **carpiata indietro** con la punta dei piedi appena sotto la superficie. La figura termina con un Barracuda *Avvitamento 360°*.



143 Rio 3.1

								Total
NVT=	10.5	11.0	13.0	13.0	15.0	31.0	30.0	123.5
PV =	0.85	0.89	1.05	1.05	1.21	2.51	2.43	

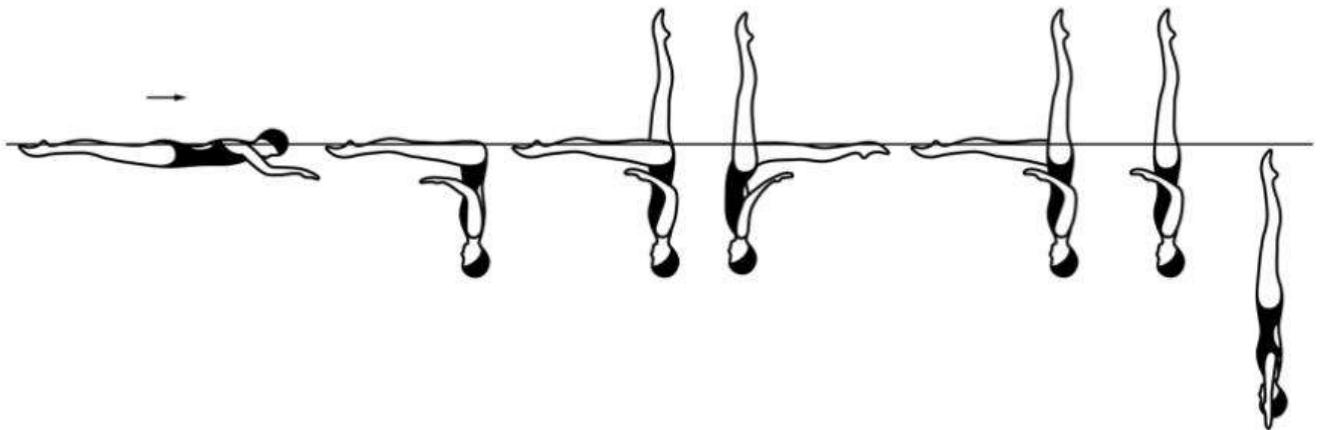
<p>1. Dalla posizione supina, una gamba rimane costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la posizione supina gamba flessa; la gamba flessa si distende, mantenendo la coscia perpendicolare alla superficie, fino ad assumere la posizione di gamba di balletto.</p>	<p>10.5 11.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo. - La punta del piede della gamba piegata rimane a contatto con la parte interna della gamba distesa fino al raggiungimento della posizione supina gamba flessa. - In posizione supina gamba flessa importante vedere la vela, premiare chi ha una vela completamente in superficie con la coscia perpendicolare al livello dell'acqua e le anche possibilmente vicino la superficie. - Per raggiungere la posizione di gamba di balletto la coscia deve rimanere ferma e perpendicolare. - In posizione di gamba di balletto la gamba in verticale mantiene i 90° con la superficie. Le spalle, le anche e la caviglia della gamba distesa sono il più possibile vicino all'allineamento orizzontale. - Valutare le altezze delle due posizioni di base.
<p>2. Dalla la posizione di gamba di balletto la tibia, della gamba orizzontale si muove sulla superficie per assumere la posizione di fenicottero in superficie. La gamba flessa si distende per assumere la posizione di gamba di balletto doppia in superficie.</p>	<p>13.0 + 13.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La tibia della gamba orizzontale rimane costantemente parallela e alla superficie. - Durante la transizione il movimento è fluido e uniforme e la gamba in verticale rimane costantemente in asse. - Nella posizione di fenicottero la gamba in estensione è perpendicolare alla superficie. L'altra gamba è flessa e accostata al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede e il ginocchio asciutti e paralleli alla superficie. Il viso in superficie. - La gamba flessa si distende con movimento fluido e uniforme. - Durante la transizione la gamba verticale rimane in asse e il busto nella stessa posizione. - Nella posizione di gamba di balletto doppia le gambe sono unite, in estensione e perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il tronco, il viso in superficie.
<p>3. Dalla posizione di gamba di balletto doppia in superficie il corpo si immerge verticalmente fino alla posizione carpiata indietro con la punta dei piedi appena sotto la superficie.</p>	<p>15.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Durante la transizione le gambe rimangono nell'asse verticale. - Movimento fluido e uniforme. - Nella posizione di carpiata indietro il corpo è flesso all'altezza delle anche a formare un angolo acuto di 45° o meno. Le gambe unite, in estensione e perpendicolari alla superficie. Il busto in estensione, il dorso piatto e la testa in linea. La punta del piede appena sotto la superficie. - I fianchi sono esattamente sotto la posizione che occupavano nella posizione supina.
<p>4. Dalla posizione carpiata indietro con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile.</p>	<p>31.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Parte più importante dell'esercizio. - Il movimento di srotolamento inizia con i piedi sotto la superficie. - Il <i>Thrust</i> deve essere eseguito con un movimento rapido, non caricato e alla massima altezza. - Durante la transizione il corpo si srotola sotto le gambe per raggiungere la posizione verticale lungo la linea perpendicolare delle gambe. - La verticale e la massima altezza devono essere raggiunte contemporaneamente e devono essere chiaramente definite. - In posizione verticale mostrare altezza, solidità ed allineamento del corpo.

<p>4. Dalla posizione verticale si esegue un <i>avvitamento</i> di 360°.</p>	<p>30.0</p>	 <p>The diagram illustrates a 360-degree rotation. It starts with a vertical figure of a diver at the top. Below it is a circular arrow labeled '360' with a curved arrowhead pointing to the left. At the bottom is another vertical figure of a diver, representing the end of the rotation.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La discesa della verticale deve essere omogenea e deve iniziare contemporaneamente alla rotazione. - Il giro deve essere proporzionato alla discesa della verticale. A metà percorso, quindi al termine di metà giro, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie. - Vedere il livello dell'acqua alle anche al termine del giro. La rotazione è di 360° precisi. - Al termine dei 360° si effettua una verticale discendente. - L'<i>avvitamento</i> deve essere eseguito con movimento uniforme, controllato e sul proprio asse longitudinale che si trova al centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.
---	-------------	---	---

351 – JUPITER (GIOVE)

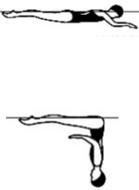
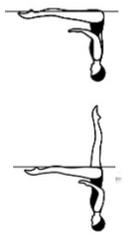
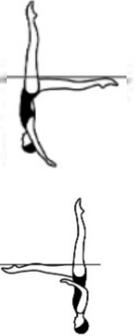
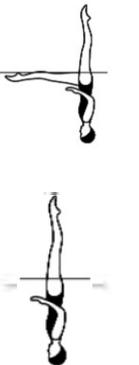
2.8

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si solleva fino ad assumere la **posizione di coda di pesce**. Mantenendo invariato l'angolo tra le gambe, la gamba orizzontale si solleva per arrivare in verticale, mentre la gamba verticale si abbassa, continuando il suo arco, fino ad arrivare sulla superficie per assumere la **posizione di cavaliere**. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo la gamba orizzontale si sposta sulla superficie dell'acqua descrivendo un arco di 180° per assumere la **posizione di coda di pesce**. La gamba orizzontale si solleva per raggiungere la **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* per terminare la figura.



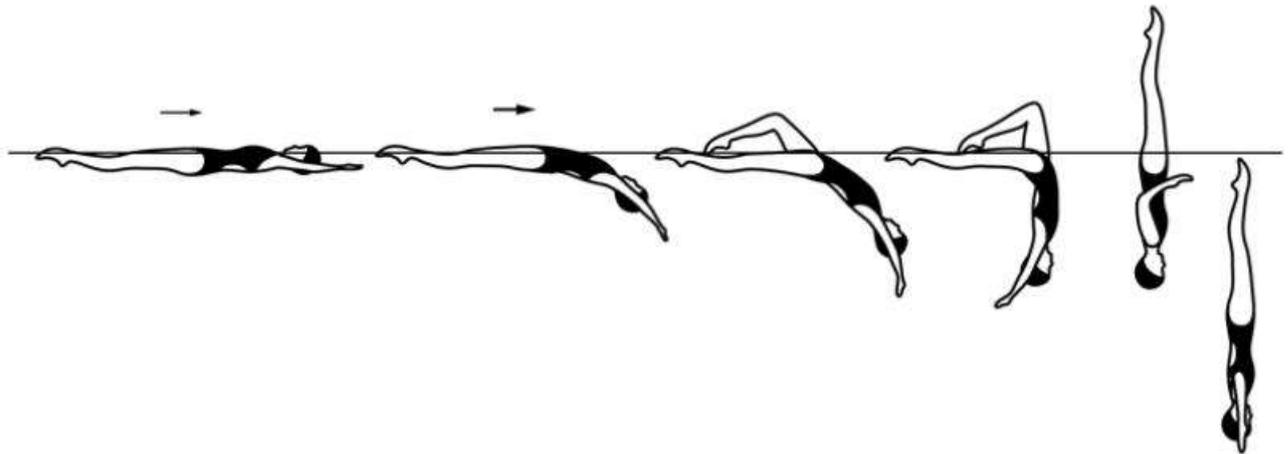
351 Jupiter 2.8

								Total
NVT=	6.0	14.5	31.0	18.0	20.5	14.0	104	
PV=	0.58	1.39	2.98	1.73	1.97	1.35		

<p>1. Dalla posizione prona si esegue una <i>capovolta carpiata in avanti</i>.</p>	6.0		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente al massimo. Testa, glutei e talloni in linea. - Scivolamento dalla posizione prona, con il viso dentro l'acqua, alla posizione carpiata in avanti, fino a quando i glutei prendono il posto della testa. Il movimento è fluido e la testa e i glutei raggiungono la posizione carpiata simultaneamente. - Mantenere sempre i 90° tra le gambe e il resto del corpo.
<p>2. Dalla posizione carpiata in avanti una gamba si solleva fino ad assumere la posizione di coda di pesce.</p>	14.5		<ul style="list-style-type: none"> - Una gamba descrive un arco di 90° fino a raggiungere la linea verticale. - Nella posizione di coda di pesce il corpo in estensione in posizione verticale con una gamba distesa in avanti. - Il piede della gamba frontale è in superficie, indipendentemente dall'altezza delle anche. - Altezza ed allineamento del corpo in verticale. - Mantenere stabilità e controllo.
<p>3. Mantenendo invariato l'angolo tra le gambe, la gamba orizzontale si solleva per arrivare in verticale, mentre la gamba verticale si abbassa, continuando il suo arco, fino ad arrivare sulla superficie per assumere la posizione di cavaliere.</p>	31.0		<ul style="list-style-type: none"> - Durante la transazione il busto rimane nell'asse verticale. - L'angolo tra le gambe rimane costante. - Durante la transizione fluidità e uniformità di movimento. - Nella posizione di cavaliere la parte bassa della schiena è inarcata con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. La gamba in estensione e in verticale, l'altra è distesa dietro con il piede in superficie, il più possibile vicino alla posizione orizzontale. - Altezza e allineamento verticale del corpo. - Stabilità e controllo. - Altezza costante con le anche allo stesso livello durante la transizione.
<p>4. Mantenendo l'allineamento verticale del corpo, la gamba orizzontale si sposta sulla superficie dell'acqua descrivendo un arco di 180° per assumere la posizione di coda di pesce. La gamba orizzontale si solleva per raggiungere la posizione verticale.</p>	18.0		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba verticale rimane in posizione stazionaria con il livello costante dell'acqua. - Durante la transizione movimento fluido e uniforme, la gamba orizzontale è in superficie. - Nella posizione di coda di pesce il corpo in estensione in posizione verticale con una gamba distesa in avanti. - Il piede della gamba frontale è in superficie, indipendentemente dall'altezza delle anche. - Altezza ed allineamento del corpo in verticale. - Mantenere stabilità e controllo.
<p>5. Dalla posizione di coda di pesce la gamba orizzontale si solleva per raggiungere la posizione verticale.</p>	20.5		<ul style="list-style-type: none"> - Durante l'alzata della gamba orizzontale si raccomanda altezza costante delle anche e allineamento del corpo in verticale. - La testa in linea con le tibie, fino al raggiungimento della verticale. - In posizione verticale le spalle, la testa e le gambe sono sulla stessa linea. Far vedere stabilità e controllo della posizione. - Attenzione agli spostamenti Importante la stabilità e l'allineamento della posizione per tutta la transizione e l'altezza

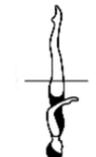
<p>5. Si esegue una <i>verticale discendente</i> per terminare la figura.</p>	<p>14.0</p>		<p>- La <i>verticale discendente</i> deve essere eseguita con un movimento fluido e sullo stesso asse. Considerare l'allineamento della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie.</p>
---	-------------	---	--

Si esegue una Nova fino alla **posizione di arco in superficie gamba flessa**. La gamba orizzontale si solleva in verticale mentre la gamba flessa si distende per assumere la **posizione verticale**. Si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°* (2 rotazioni).



437 Oceanea 2.1

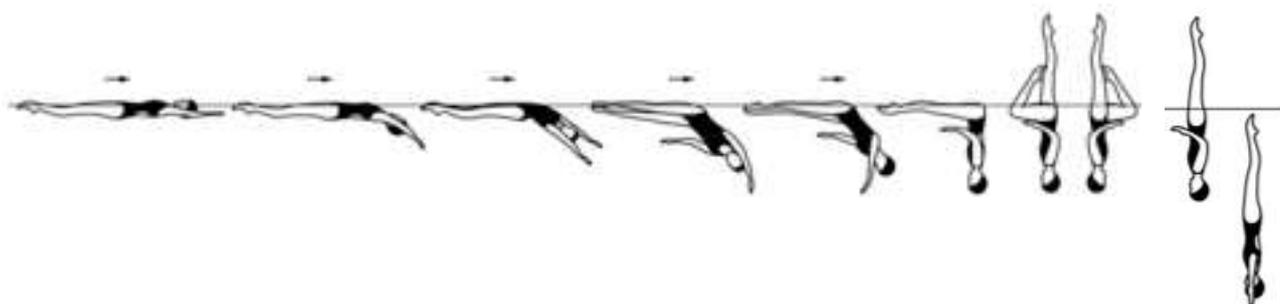
		 720° 	Total	
NVT=	17.5	21.0	31.0	69.5
PV =	2.52	3.02	4.46	

<p>1. Si esegue una Nova fino alla posizione di arco in superficie gamba flessa</p>	17.5	 	<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina il corpo è esteso in superficie. - La testa conduce il movimento. - La parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino), finché il bacino raggiunge il punto in cui la testa si trovava all'inizio. - Le gambe e i piedi sono in superficie. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente, le gambe ed i piedi continuano a scivolare sulla superficie. La punta del piede della gamba che si flette è a contatto con la parte interna della gamba in estensione. - In posizione di arco la coscia è perpendicolare ed in linea con le anche, le spalle e la testa. - Tempi: l'azione di presa dell'arco e di scivolamento del piede dell'altra gamba sulla parte interna della gamba estesa inizia e termina allo stesso tempo.
<p>2. Dalla posizione di arco in superficie gamba flessa la gamba orizzontale si solleva in verticale mentre la gamba piegata si distende per assumere la posizione di verticale.</p>	21.0	 	<ul style="list-style-type: none"> - La gamba piegata si distende nell'asse verticale della coscia. - La gamba orizzontale si alza in estensione. - Il movimento della transizione fluido e uniforme. - In posizione verticale le spalle, la testa e le gambe sono sulla stessa linea. Far vedere stabilità e controllo della posizione. - Attenzione agli spostamenti - Importante la stabilità e l'allineamento della posizione per tutta la transizione.
<p>3. Si esegue un <i>Avvitamento Continuo di 720°</i> (2 rotazioni).</p>	31.0	  	<ul style="list-style-type: none"> - L'avvitamento deve essere omogeneo e deve iniziare contemporaneamente alla rotazione. Vedere subito un cambio di velocità. - I due giri devono essere proporzionati alla discesa della verticale. A metà percorso, quindi al termine del primo giro, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie. - Vedere il livello dell'acqua alle caviglie al termine dei due giri. La rotazione è di 720° precisi. - Al termine dei 720° la rotazione continua alla stessa velocità anche sott'acqua. - L'<i>avvitamento continuo</i> deve essere un avvitamento rapido, uniforme, controllato e sul proprio asse longitudinale di rotazione che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie

240a – ALBATROSS MEZZA TORSIONE

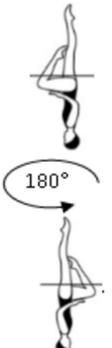
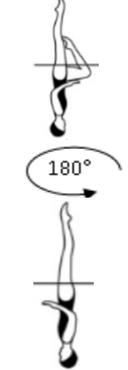
2.2

Si inizia un *delfino*, con la testa che conduce, fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie, mentre il corpo ruota verso il basso per assumere la **posizione carpiata in avanti**. Le gambe si sollevano contemporaneamente fino alla **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue *mezza torsione*. Un'altra *mezza torsione* è eseguita mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente*.



240a Albatros mezza torsione 2.2

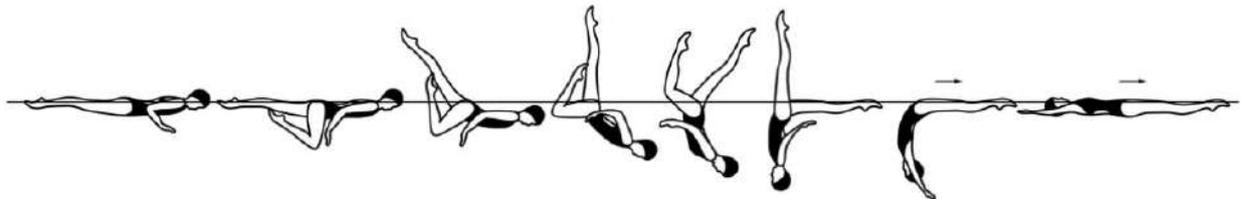
							Total
NVT=		11.0	15.0	15.0	16.5	14.0	71.5
PV =		1.54	2.10	2.10	2.31	1.96	

<p>1. Si inizia un <i>delfino</i> fino a quando le anche stiano per immergersi. Le anche, le gambe e i piedi continuano a muoversi sulla superficie, mentre il corpo ruota verso il basso per assumere la posizione carpiata in avanti.</p>	11.0		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Durante lo scivolamento, la testa conduce il movimento e la parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino) finché il bacino raggiunge il punto in cui si trovava la testa nella posizione di partenza. - Contemporaneità tra la rotazione del corpo e il movimento delle anche, delle gambe e dei piedi lungo la superficie. - Movimento uniforme e continuo. - Il busto arriva in posizione verticale solo quando le anche prendono il posto della testa in superficie. - In posizione carpiata in avanti vedere i 90° tra le gambe ed il resto del corpo. Busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.
<p>2. Dalla posizione carpiata in avanti le gambe si sollevano contemporaneamente fino alla posizione verticale gamba flessa.</p>	15.0		<ul style="list-style-type: none"> - Importante vedere durante la transizione i glutei in superficie e il busto perpendicolare alla superficie. La massima altezza e la verticale vengono raggiunte contemporaneamente. - In posizione verticale gamba flessa importante massima estensione del corpo ed allineamento verticale della testa, spalle, anche e caviglia. La punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in verticale. - Stabilità e controllo devono essere mostrati.
<p>3. Si esegue una $\frac{1}{2}$ torsione.</p>	15.0		<ul style="list-style-type: none"> - Il livello dell'acqua rimane costante per tutta la rotazione. - Stabilità ed allineamento del corpo devono essere tenuti prima durante e dopo la transizione. - Durante la $\frac{1}{2}$ torsione l'asse longitudinale attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. La rotazione è sul posto attorno a questo asse. - La rotazione deve essere di 180° precisi.
<p>4. Dalla posizione verticale gamba flessa un'altra <i>mezza torsione</i> è eseguita mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la posizione verticale.</p>	16.5		<ul style="list-style-type: none"> - L'altezza e l'allineamento del corpo rimangono costanti durante la distensione della gamba. - Stabilità e controllo della posizione devono essere mostrati. - Durante la $\frac{1}{2}$ torsione l'asse longitudinale attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. La rotazione è sul posto attorno a questo asse. - La rotazione deve essere di 180° precisi. - In posizione verticale le spalle, la testa e le gambe sono sulla stessa linea. Far vedere stabilità e controllo della posizione. - Attenzione agli spostamenti.
<p>5. Dalla posizione verticale si esegue una <i>verticale discendente</i>.</p>	14.0		<ul style="list-style-type: none"> - La verticale discendente deve essere eseguita con un movimento fluido mantenendo lo stesso asse. Considerare l'allineamento della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie.

403 – SWORDTAIL

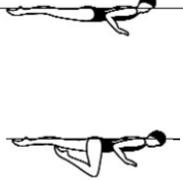
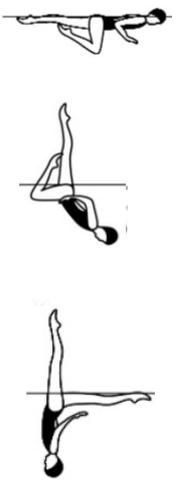
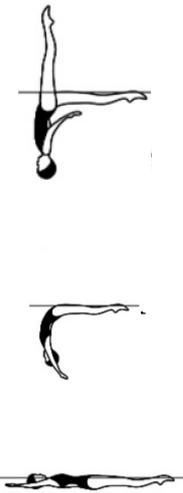
2.3

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione prona gamba flessa**. Il dorso si inarca maggiormente mentre la gamba in estensione si solleva dalla superficie descrivendo un arco di 180°. Mentre la gamba in estensione passa sulla linea verticale, la gamba flessa si distende, con il piede che segue una linea verticale per assumere la **posizione di cavaliere**. La gamba verticale si abbassa fino alla **posizione di arco in superficie**. Si esegue un *movimento di arco finale* per assumere la **posizione supina**.



403 Swordtail 2.3

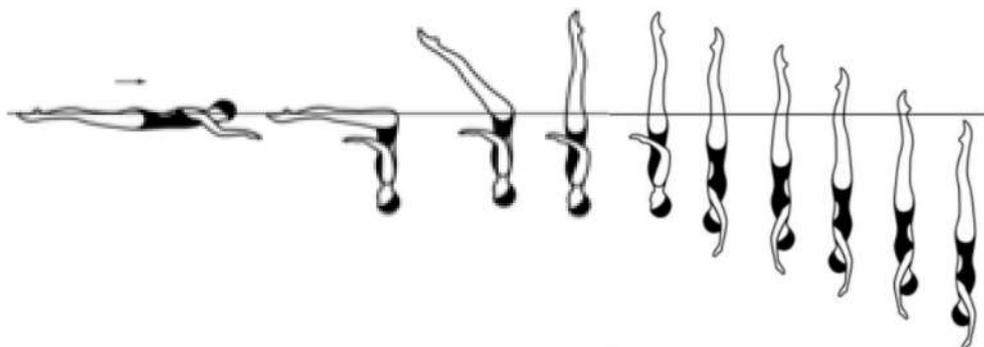
							Total
NV=	4.0	29.0	20.0	18.5	8.0	79.5	
PV =	0.50	3.65	2.52	2.33	1.01		

<p>1. Dalla posizione prona si assume la posizione gamba flessa.</p>	<p>4.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente al massimo. Testa, glutei e talloni in linea. - Nella posizione prona ginocchio piegato i punti di allineamento della gamba, del busto e della testa devono rimanere invariati. La testa può stare sia sopra la superficie sia sotto. La punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione. - La posizione della punta del piede della gamba piegata sulla gamba in estensione deve rimanere invariata fino al raggiungimento della posizione di arco gamba flessa in superficie.
<p>2. Dalla posizione prona gamba flessa il dorso si inarca maggiormente mentre la gamba in estensione si alza sulla superficie descrivendo un arco di 180°. Mentre la gamba in estensione passa sulla linea verticale, la gamba flessa si distende, con il piede che segue una linea verticale per assumere la posizione di cavaliere.</p>	<p>29.0 + 20.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Transizione importante. - L'alzata della gamba distesa e la presa dell'arco avvengono simultaneamente. Le anche mantengono l'altezza e diventano il perno sul quale il corpo ruota fino a raggiungere la posizione di cavaliere. - Nel momento in cui la gamba in estensione raggiunge la verticale il piede della gamba flessa si stacca e si alza nella linea verticale fino a distendersi completamente lungo lo stesso asse verticale della gamba in estensione. - Nella posizione di cavaliere la parte bassa della schiena è inarcata con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. La gamba in estensione e in verticale, l'altra è distesa dietro con il piede in superficie, il più possibile vicino alla posizione orizzontale. - Altezza e allineamento verticale del corpo. - Stabilità e controllo. - Altezza costante con le anche allo stesso livello durante la transizione.
<p>3. La gamba verticale si abbassa fino alla posizione di arco in superficie. Si esegue un <i>movimento di arco finale per assumere la posizione supina</i>.</p>	<p>18.5 + 8.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Transizione importante. - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibile alla superficie; la gamba che descrive l'arco si muove in modo uniforme e continuo. - Mantenere l'estensione delle gambe e la posizione del busto. - Una volta assunta la posizione arco in superficie, questa deve essere visibile, ma non ci deve essere una pausa prima di iniziare il movimento di arco finale. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata. - Il corpo inizia a distendersi, emerge e si muove lungo la superficie contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione supina. L'estensione del corpo e' sempre mantenuta. - In posizione supina il corpo deve essere allungato orizzontalmente al massimo.

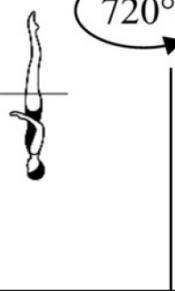
355f – MARSUINO AVV. CONTINUO 720°

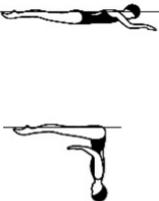
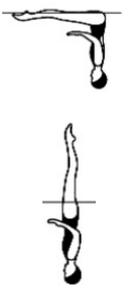
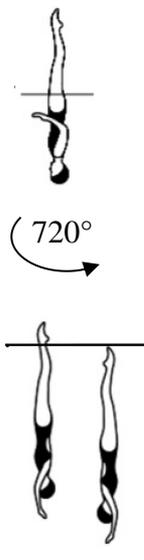
2.1

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Le gambe si sollevano fino alla **posizione verticale**. Si esegue un *avvitamento continuo 720°*.



355f Marsuino Avv. Continuo 720° 2.1

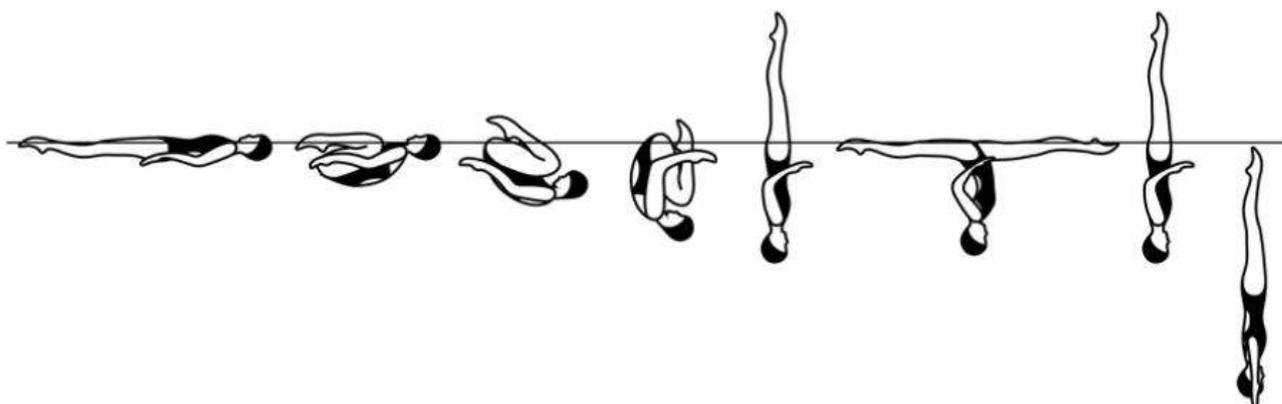
				Total
NVT=	6.0	33.0	31.0	70
PV =	0.86	4.71	4.43	

<p>1. Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in avanti.</p>	6.0		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente al massimo. Testa, glutei e talloni in linea. - Scivolamento dalla posizione prona, con il viso dentro l'acqua, alla posizione carpiata in avanti, fino a quando i glutei prendono il posto della testa. Il movimento è fluido e la testa e i glutei raggiungono la posizione carpiata in avanti simultaneamente. - In posizione carpiata in avanti vedere i 90° tra le gambe ed il resto del corpo. Busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.
<p>2. Dalla posizione carpiata in avanti le gambe si sollevano contemporaneamente fino a raggiungere la posizione verticale.</p> 	33.0		<ul style="list-style-type: none"> - Parte più importante dell'esercizio. - Importante vedere durante la transizione i glutei in superficie e il busto perpendicolare alla superficie. La massima altezza e la verticale vengono raggiunte contemporaneamente. - In posizione verticale mantenere la linea tra la testa, le spalle e le caviglie. - Mantenere l'asse longitudinale che si trova al centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.
<p>3. Dalla posizione verticale si esegue un Avvitamento Continuo 720°.</p>	31.0		<ul style="list-style-type: none"> - La discesa della verticale deve essere omogenea e deve iniziare contemporaneamente alla rotazione. Vedere subito un cambio di velocità. - I due giri devono essere proporzionati alla discesa della verticale. A metà percorso, quindi al termine del primo giro, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie. - Vedere il livello dell'acqua alle caviglie al termine dei due giri. La rotazione è di 720° precisi. - Al termine dei 720° la rotazione continua alla stessa velocità anche sott'acqua. L'<i>avvitamento continuo</i> deve essere un avvitamento rapido, uniforme, controllato e sul proprio asse longitudinale di rotazione che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie

315 – SEAGULL (GABBIANO)

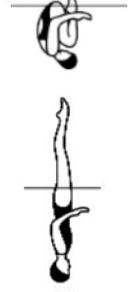
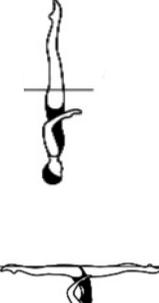
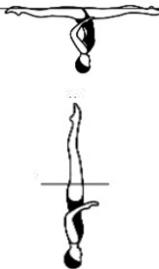
2.1

Dalla **posizione supina** si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per arrivare in **posizione verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Le gambe si abbassano in modo rapido simmetricamente in **posizione di spaccata**. Le gambe si chiudono rapidamente per raggiungere la **posizione verticale**. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità delle azioni iniziali della figura.



315 Seagull 2.1

								Total
NVT=	3.0	2.0	18.0	17.0	16.0	14.0		70
PV=	0.43	0.28	2.57	2.43	2.29	2.00		

<p>1. Dalla posizione supina si esegue parzialmente una capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie.</p>	<p>3.0</p> <p>2.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Movimento continuo per tutta la transizione. - Passare dalla posizione di tub senza fare pause. - In posizione di tuck corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo, i talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia. - Importante che il corpo ruoti in posizione di tuck fino a quando le tibie siano <u>perpendicolari alla superficie</u>.
<p>2. Dalla posizione di tuck il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per arrivare in posizione verticale sulla linea intermedia tra quella del bacino e delle gambe.</p>	<p>18.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Transizione importante dell'esercizio. - Contemporaneità dello srotolamento rapido. Le spalle e la testa arrivano perpendicolari alla superficie contemporaneamente alla distensione delle gambe e al raggiungimento della massima altezza. - Importanza del cambiamento di velocità. - La testa in linea con le tibie, fino al raggiungimento della verticale. - In posizione verticale le spalle, la testa e le gambe sono sulla stessa linea. Far vedere stabilità e controllo della posizione. - Attenzione agli spostamenti.
<p>3. Dalla posizione verticale le gambe si abbassano in modo rapido simmetricamente in posizione di spaccata.</p> 	<p>17.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Importante la stabilità e l'allineamento della posizione per tutta la transizione. - Movimento di apertura delle gambe in modo simmetrico e rapido. - Mantenere costante il livello del bacino sull'acqua. - In posizione di spaccata le gambe sono divaricate uniformemente in avanti e indietro con i piedi e le cosce in superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale. Un angolo di 180° tra le gambe in estensione con l'interno di ciascuna gamba allineata in direzione opposta, su di una stessa linea orizzontale, indipendentemente dall'altezza delle anche.
<p>4. Le gambe si chiudono rapidamente per raggiungere la posizione verticale</p>	<p>16.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Movimento di chiusura delle gambe in modo simmetrico e rapido. - Importante la stabilità e l'allineamento della posizione per tutta la transizione. - In posizione verticale le spalle, la testa e le gambe sono sulla stessa linea. Far vedere stabilità e controllo della posizione. - Attenzione agli spostamenti.
<p>5. Si esegue una verticale discendente alla stessa velocità delle azioni iniziali della figura.</p>	<p>14.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La verticale discendente deve essere eseguita con un movimento fluido e sullo stesso asse. Considerare l'allineamento della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie.

La Federazione Italiana Nuoto informa che anche nella stagione 2017 - 2018, la prova di Obbligatori ai Campionati Italiani Assoluti Invernali ed ai Campionati Juniores Invernali ed Estivi, verrà sostituita da una prova equivalente di Elementi Tecnici sia nelle fasi di qualificazione ai Campionati Regionali che ai Campionati Italiani Invernali stessi. La gara si articolerà su 2 elementi obbligati fissi più 2 da sorteggiare fra quattro gruppi di 2, eseguiti con le stesse modalità delle gare di Esercizi Obbligatori.

ESERCIZI OBBLIGATORI FIN 2017-2021

ASSOLUTI INVERNALI E CAMPIONATI JUNIORES INVERNALI ED ESTIVI

FISSI		
308i Barracuda Spaccata Sollevata Avvitamento Ascendente 360°		3.3
Kip con Torsione e Avvitamento Combinato 720°		3.0
GRUPPO 1		
141 Stingray		3.2
Marsuino Torsione Gamba Flessa Avvitamento Continuo 1080°		2.9
GRUPPO 2		
Ciclone con Passo di Uscita Avanti		2.6
Manta Ray		3.1
GRUPPO 3		
Alzata della Spirale con Torsione e Avvitamento Continuo 720°		3.1
Thrust Gamba Flessa Avvitamento 360°		2.5
GRUPPO 4		
Whirlwind (Mulinello) modificato		2.8
440 Ipanema		3.0

NOTA:

AS 11.1 Se un'atleta non esegue la figura prevista, oppure se la figura eseguita non contiene tutti gli elementi richiesti, o ancora, se la figura viene eseguita diversamente da come descritta, il Giudice Arbitro o il suo Coadiutore deve avvertire i giudici e l'atleta che il risultato di quella figura sarà ZERO. (Sostituisce i 2 punti di penalità).

AS 11.2 Negli Avvitamenti Continui, ogni variazione di più o meno 180° rispetto al numero esatto di rotazioni previste dalla descrizione, verrà penalizzata con lo ZERO come nella regola AS 11.1

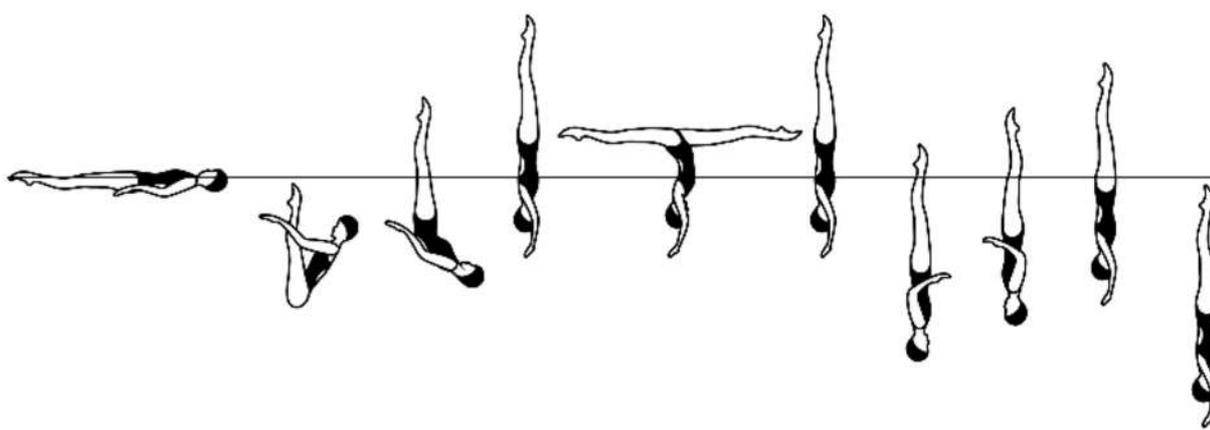
FISSI

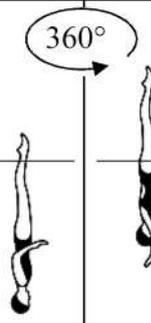
1.

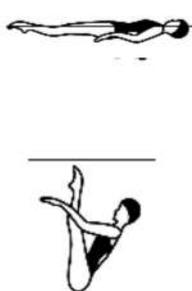
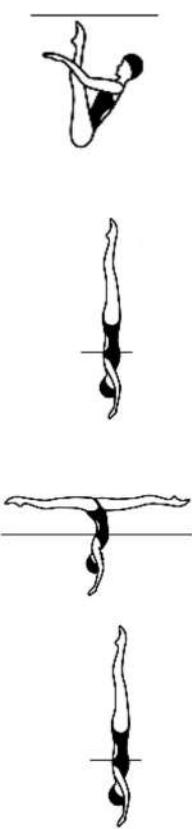
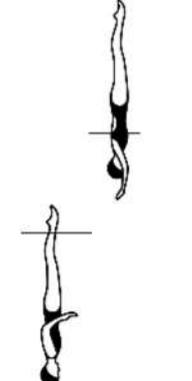
308 i - Barracuda Spaccata Sollevata Avvitamento Ascendente 360

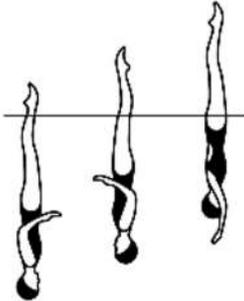
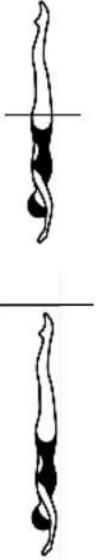
3.3

Si esegue un Barracuda Spaccata sollevata, bloccando la discesa alle caviglie. Si esegue un *Avvitamento Ascendente di 360°*. La figura termina con una *verticale discendente* alla stessa velocità del *Thrust*.



								Totale
NVT=	10.0	31.0	43.0	--	15.0	19.0	13.0	131
PV=	0.76	2.37	3.28	--	1.15	1.45	0.99	

<p>1. Dalla posizione supina si sollevano le gambe mentre il corpo si immerge per raggiungere la posizione carpiata indietro con le punte dei piedi appena sotto la superficie.</p>	10.0		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione di partenza vedere il corpo allungato orizzontalmente alla massima estensione. - Dalla posizione supina si raggiunge la posizione carpiata indietro con un movimento continuo ed uniforme. - In posizione carpiata indietro vedere i piedi leggermente sott'acqua e le gambe perpendicolari alla superficie, il corpo deve formare un angolo acuto di 45° o meno con il busto in estensione, il dorso piatto e la testa in linea. I fianchi sono esattamente sotto la posizione che occupavano nella posizione supina.
<p>2. Si esegue un <i>thrust</i> fino alla posizione verticale, e mantenendo la stessa altezza, le due gambe si muovono contemporaneamente e velocemente per assumere la posizione di spaccata e, senza pausa, le gambe si risolvono rapidamente per raggiungere di nuovo la posizione verticale.</p>	31.0 43.0 --		<ul style="list-style-type: none"> - Il <i>thrust</i> deve essere eseguito con un movimento rapido, senza caricamento con le gambe sempre perpendicolari alla superficie e alla massima altezza. - Il movimento di srotolamento inizia con i piedi sotto la superficie. - La transizione inizia con un movimento verticale rapido verso l'alto delle gambe (perpendicolari alla superficie per tutta la transizione) e dei fianchi, seguito immediatamente dallo srotolamento del corpo fino ad assumere la posizione verticale. - La verticale e la massima altezza devono essere raggiunte contemporaneamente e devono essere chiaramente definite. - Senza perdita di altezza le gambe si divaricano in modo uniforme fino alla posizione di spaccata sollevata. Estensione delle gambe sopra la superficie e parallele ad essa. - Mantenere l'estensione delle gambe quando si ritorna in posizione verticale. Le gambe vengono sollevate contemporaneamente. - Altezza massima mantenuta a velocità rapida, con una chiara definizione delle tre posizioni prima della discesa. - Nelle tre posizioni l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.
<p>3. Si esegue una <i>verticale discendente</i> fino alle caviglie.</p>	15.0		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>verticale discendente</i> parte dalla verticale massima altezza e deve essere eseguita alla stessa velocità del <i>thrust</i> bloccando la discesa alle caviglie. - Mantenere l'asse durante la discesa con la testa, i fianchi e le caviglie in linea.

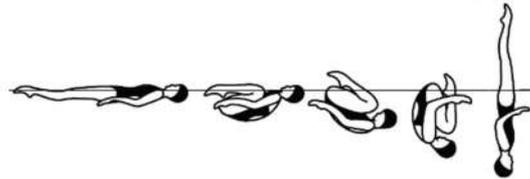
<p>4. Dalla posizione verticale alle caviglie si esegue un <i>avvitamento ascendente</i> di 360°.</p> 	<p>19.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La salita della verticale deve iniziare contemporaneamente con la rotazione. - Durante l'<i>avvitamento</i> l'asse longitudinale attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. La rotazione è attorno a questo asse. Mantenere la linea tra la testa, le spalle e le caviglie. - Movimento uniforme e fluido, più lento del resto della figura. - I 360° devono essere proporzionati alla salita della verticale. Al termine dei 180° l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra le caviglie e la massima altezza. - Vedere il livello dell'acqua alla massima altezza solo al termine della rotazione. - La rotazione deve essere di 360° precisi.
<p>5. Dalla posizione verticale massima altezza si esegue una <i>verticale discendente</i> alla stessa velocità del <i>Thrust</i></p>	<p>13.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>verticale discendente</i> parte dalla verticale massima altezza e deve essere eseguita alla stessa velocità del <i>thrust</i>. - Mantenere l'asse durante la discesa con la testa, i fianchi e le caviglie in linea.

2.

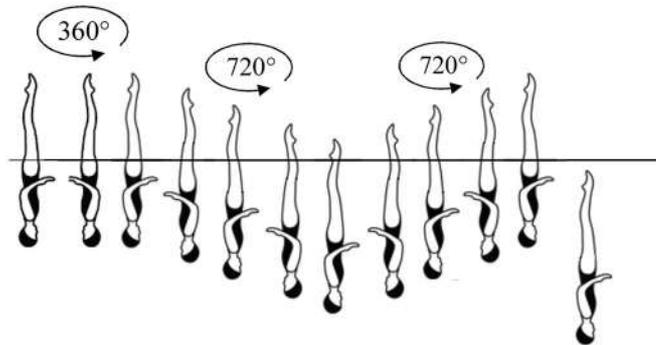
Kip con Torsione e Avvitamento Combinato 720°

3.0

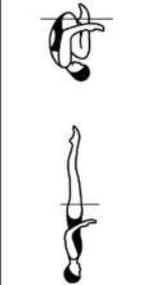
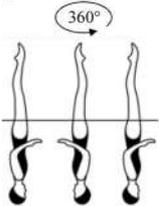
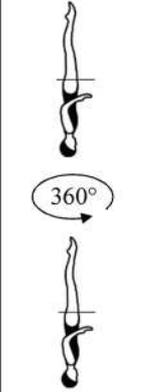
Si esegue un – 311 – Kip fino alla **POSIZIONE VERTICALE**.

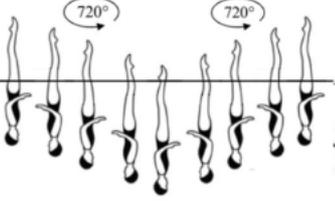
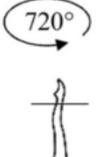
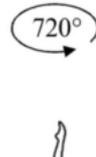


Si esegue una *Torsione Completa* (360°) seguita da un avvitamento combinato di 720° (2 giri). Si esegue una *verticale discendente*. [prima parte Kip + 4° elemento Solo Juniores]



								Totale
NVT:	3.0	2.0	23.0	32.0	42.0	14.0	116	
PV:	0.26	0.17	1.98	2.76	3.62	1.21		

<p>1. Dalla posizione supina si esegue parzialmente una capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie.</p>	<p>3.0 2.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente alla massima estensione ed in superficie. - Movimento continuo per tutta la transizione. - Passare dalla posizione di tub senza fare pause. - In posizione di tuck corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo, i talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia. - Importante che il corpo ruoti in posizione di tuck fino a quando le tibie siano perpendicolari alla superficie.
<p>2. Dalla posizione di tuck il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in posizione verticale sulla linea intermedia tra quella del bacino e delle gambe</p>	<p>23.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Contemporaneità dello srotolamento. Le spalle e la testa arrivano perpendicolari alla superficie contemporaneamente alla distensione delle gambe e al raggiungimento della massima altezza. - La testa in linea con le tibie, fino al raggiungimento della verticale. - In posizione verticale le spalle, la testa e le gambe sono sulla stessa linea. Mostrare stabilità e controllo della posizione.
<p>3. Dalla posizione verticale si esegue una torsione completa</p> 	<p>32.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantenere l'altezza della verticale per tutta la torsione completa. - Stabilità ed allineamento del corpo vanno tenuti prima, durante e dopo la rotazione. - Movimento fluido di tutta la transizione. - Durante la torsione completa l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. - La rotazione deve essere di 360° esatti. - In posizione verticale valutare l'allineamento verticale tra la testa, le spalle, le anche e le caviglie.

<p>4. Segue dopo la <i>torsione completa</i>, un <i>avvitamento combinato</i> di 720° (2 giri)</p> 	<p>42.0</p>	    	<ul style="list-style-type: none"> - L'altezza e la posizione devono essere fissate prima dell'inizio dell'avvitamento. - La discesa e la risalita della verticale devono essere omogenee e iniziare contemporaneamente con la rotazione. Al termine dei 360° l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie. - Durante tutta la rotazione l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. Mantenere la linea tra la testa, le spalle e le caviglie. - Mantenere la stabilità e l'allineamento prima, durante ed alla fine dell'avvitamento. - L'<i>avvitamento discendente</i> deve essere esattamente di 720° quando le caviglie arrivano alla superficie e senza pausa deve essere eseguito nella stessa direzione un avvitamento in salita esattamente di 720°. - L'avvitamento deve iniziare e terminare alla stessa altezza. - La <i>verticale discendente</i> parte dalla verticale massima altezza e deve essere eseguita con movimento fluido fino alla scomparsa dei piedi. - Mantenere l'asse durante la discesa con la testa, i fianchi e le caviglie in linea.
	<p>14.0</p>		

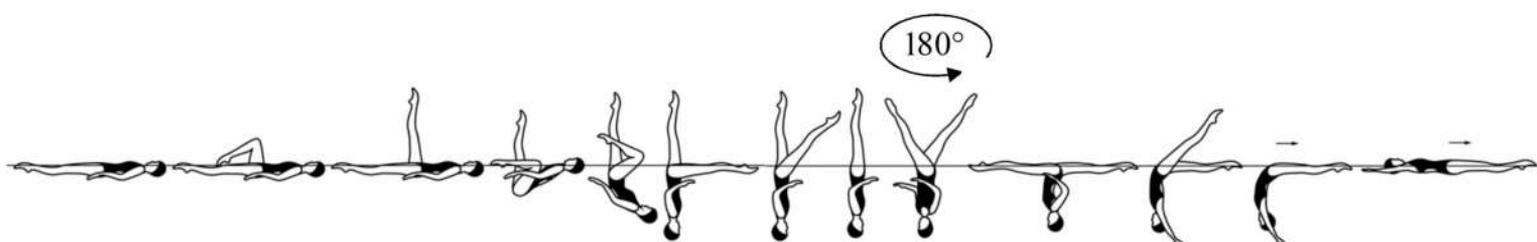
Gruppo 1

1.

141 – Stingray

3.2

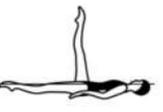
Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie**. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si distende, con il ginocchio in superficie, per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco al di sopra della superficie. Quando raggiunge la gamba in verticale, questa si muove simmetricamente nella direzione opposta, mentre si inizia una rotazione di 180° fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Per terminare la figura si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*. [3° elemento solo Junior]

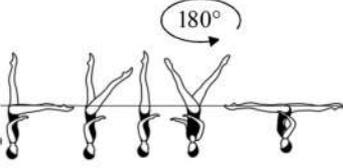
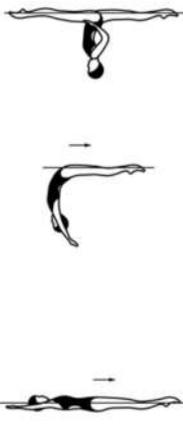


180°

										Total
NV=	10.5	11.0	13.0	22.5	20.5	20.0	23.0	8.0	128.5	
PV=	0.82	0.86	1.01	1.75	1.60	1.56	1.79	0.62		

1. 141 – Stingray

<p>1. Dalla posizione supina, una gamba rimane costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la posizione di gamba flessa; la gamba flessa si distende, mantenendo la coscia perpendicolare alla superficie, fino ad assumere la posizione di gamba di balletto.</p>	<p>10.5</p> <p>11.0</p>	  	<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente alla massima estensione. - La punta del piede della gamba piegata rimane a contatto con la parte interna della gamba distesa fino al raggiungimento della posizione gamba flessa. - In posizione gamba flessa importante vedere la vela, premiare chi ha una vela completamente in superficie con la coscia perpendicolare al livello dell'acqua e le anche possibilmente vicino la superficie. - Per raggiungere la posizione di gamba di balletto la coscia deve rimanere ferma e perpendicolare. - In posizione di gamba di balletto la gamba in verticale mantiene i 90° con la superficie. Le spalle, le anche e la caviglia della gamba distesa sono il più possibile vicino all'allineamento orizzontale. - Valutare le altezze delle due posizioni di base.
<p>2. Dalla posizione di gamba di balletto alla posizione di fenicottero una gamba si flette accostandosi al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede e il ginocchio paralleli alla superficie. Il viso in superficie.</p>	<p>13.0</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> - Durante la transizione la tibia e la punta del piede della gamba che si flette devono scivolare sulla superficie. - La gamba in verticale deve essere perpendicolare al livello dell'acqua prima, durante e dopo la transizione. - In posizione di fenicottero l'altezza della gamba di balletto rimane invariata. Il petto vicino la superficie con le spalle indietro; orecchie, spalle ed anche distese ed allineate con la schiena.
<p>3. Mantenendo invariata la posizione della gamba in verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si distende, con il ginocchio in superficie, per assumere la</p>	<p>22.5</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> - La gamba piegata si muove simultaneamente alle anche che si sollevano mentre il busto si srotola fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce. - La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie per tutta la transizione. - Per raggiungere la posizione di coda di pesce, la gamba flessa deve distendersi col ginocchio in superficie. - Il livello delle anche rimane costante per

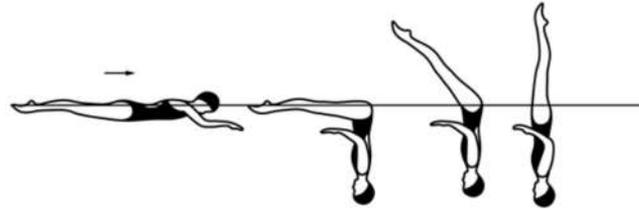
<p>posizione di coda di pesce.</p>			<p>tutta la transizione.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La posizione di coda di pesce deve essere assunta sotto ed allo stesso punto della posizione di fenicottero, con la testa, le spalle, le anche e la caviglia della gamba in verticale in linea.
<p>4. Dalla posizione di coda di pesce, la gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco al di sopra della superficie. Quando raggiunge la gamba in verticale, questa si muove simmetricamente nella direzione opposta, mentre si inizia una rotazione di 180° fino a raggiungere la Posizione di Spaccata.</p> 	<p>20.5</p> <p>20.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il livello delle anche rimane costante per tutta la transizione; la gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco di 180° sopra la superficie, senza effettuare pause in verticale. - La rotazione inizia solo quando la gamba orizzontale raggiunge quella verticale. - Contemporaneità tra la rotazione e l'apertura della gamba in verticale. Le anche rimangono sempre in linea per tutta la rotazione. - Mantenere l'altezza e l'asse longitudinale che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. - Entrambe le gambe sono simmetriche ed equidistanti dalla superficie per tutta la rotazione, che deve essere di 180° esatti. - In posizione di spaccata le spalle, i fianchi e le anche sono in linea. - Spaccata piatta con l'interno di ciascuna gamba allineata dalla parte opposta di una linea orizzontale.
<p>5. Dalla posizione di spaccata la gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di arco in superficie e, con un movimento continuo le anche, il petto e il viso affiorano in superficie scivolando fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>23.0</p> <p>8.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibile alla superficie; la gamba che descrive l'arco si muove in modo uniforme e continuo. - Mantenere l'estensione delle gambe e la posizione del busto fino a quando i piedi non sono uniti. - Una volta assunta la posizione arco in superficie, questa deve essere chiaramente definita e visibile, ma non ci deve essere una pausa prima di iniziare il movimento di arco finale. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata. - Il corpo inizia a distendersi, emerge e si muove lungo la superficie contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione supina. L'estensione del corpo è sempre mantenuta. - In posizione supina il corpo deve essere allungato orizzontalmente alla massima estensione.

2.

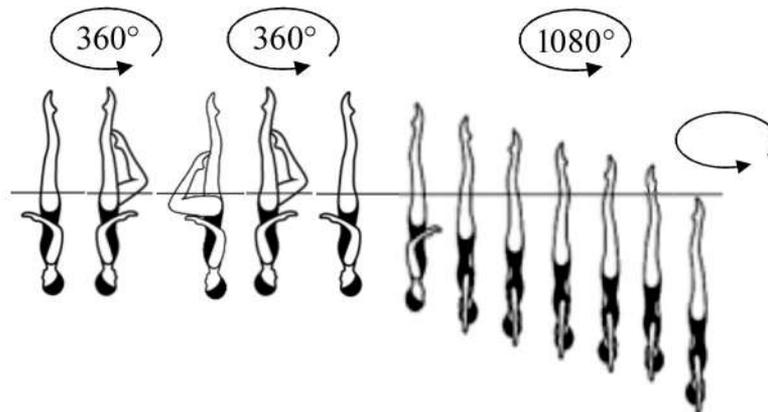
Marsuino Torsione Gamba Flessa Adv. Continuo 1080°

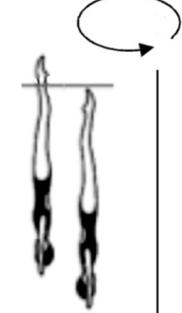
2.9

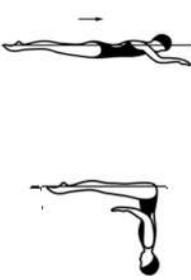
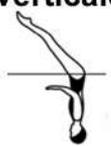
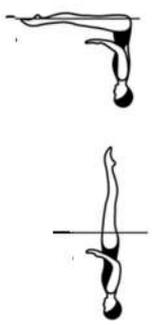
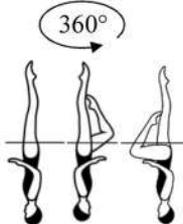
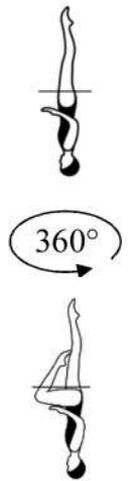
Si esegue un -355 – MARSUINO fino alla **POSIZIONE VERTICALE**.

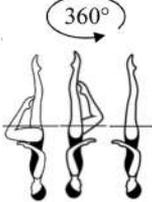
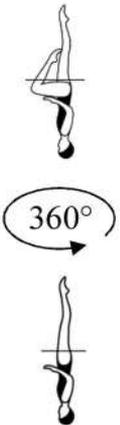


Si esegue una *Torsione Completa* (360°) , mentre una gamba si flette per arrivare nella **Posizione Verticale gamba flessa**. Continuando nella stessa direzione si esegue un'altra *Torsione Completa*, mentre la gamba flessa si distende per tornare in **Posizione Verticale**. Si esegue un *Avvitamento continuo di 1080°* (3 rotazioni). [prima parte Marsuino + 1° elemento Duo Junior modificato]



						Totale
NVT=	6.0	33.0	20.5	22.0	35.0	116.5
PV=	0.52	2.83	1.76	1.89	3.0	

<p>1. Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in avanti.</p>	<p>6.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente alla massima estensione. Testa, glutei e talloni in linea. - Scivolamento dalla posizione prona (viso sotto la superficie) alla posizione carpiata in avanti, fino a quando i glutei prendono il posto della testa. Il movimento è fluido in superficie e la testa e i glutei raggiungono la posizione carpiata in avanti simultaneamente. - In posizione carpiata in avanti vedere i 90° tra le gambe ed il resto del corpo. Busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.
<p>2. Dalla posizione carpiata in avanti le gambe si sollevano contemporaneamente fino a raggiungere la posizione verticale.</p> 	<p>33.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Importante vedere durante la transizione i glutei in superficie e il busto perpendicolare alla superficie. La massima altezza e la verticale vengono raggiunte contemporaneamente. - In posizione verticale mantenere la linea tra la testa, le spalle e le caviglie.
<p>3. Dalla posizione verticale si esegue una <i>torsione completa</i> mentre una gamba si flette per arrivare in posizione verticale gamba flessa.</p> 	<p>20.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Stabilità ed allineamento della posizione prima, durante e alla fine della torsione, senza perdita di altezza. - Movimento fluido di tutta la transizione. - Una gamba si flette uniformemente, per arrivare simultaneamente in posizione verticale gamba flessa al termine della <i>torsione completa</i>. - Durante la <i>torsione completa</i> l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. - La rotazione deve essere di 360° esatti. - Mostrare stabilità e controllo della posizione verticale gamba flessa.
<p>4. Continuando nella stessa direzione si esegue un'altra <i>Torsione Completa</i>,</p>			<ul style="list-style-type: none"> - Stabilità ed allineamento della posizione prima, durante e alla fine della torsione, senza perdita di altezza. - Movimento fluido di tutta la transizione. - La <i>torsione completa</i> deve essere effettuata nella stessa direzione della prima <i>Torsione</i>.

<p>mentre la gamba flessa si distende per tornare in Posizione Verticale.</p> 	<p>22.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Una gamba si distende uniformemente, per arrivare simultaneamente in posizione verticale al termine della <i>torsione completa</i>. - Le gambe sono perfettamente unite in posizione verticale solo al termine della <i>torsione completa</i>. - Durante la <i>torsione completa</i> l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. - La rotazione deve essere di 360° esatti. - Far vedere stabilità e controllo della posizione verticale.
<p>5. Dalla posizione verticale si esegue un <i>avvitamento continuo</i> di 1080° (3 giri).</p>	<p>35.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La discesa della verticale deve essere omogenea e deve iniziare contemporaneamente alla rotazione. Vedere subito un cambio di velocità. - I tre giri devono essere proporzionati alla discesa della verticale. A metà percorso, quindi al termine del primo giro e mezzo, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie. - Vedere il livello dell'acqua alle caviglie al termine dei tre giri. La rotazione è di 1080° precisi. - Al termine dei 1080° la rotazione continua alla stessa velocità anche sott'acqua. L'<i>avvitamento continuo</i> deve essere un avvitamento rapido, uniforme, controllato e sul proprio asse longitudinale di rotazione che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.

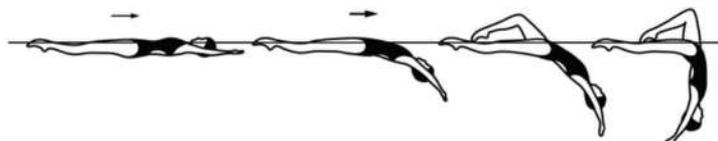
Gruppo 2

1.

Ciclone con Passo di Uscita in avanti

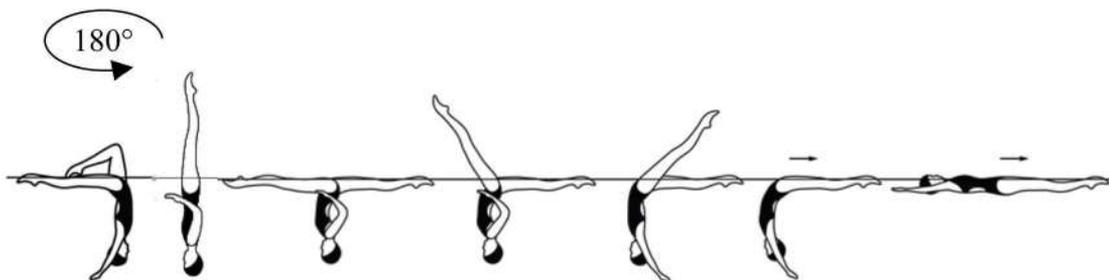
2.6

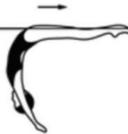
Si esegue una – 435 – NOVA fino alla **POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA**.

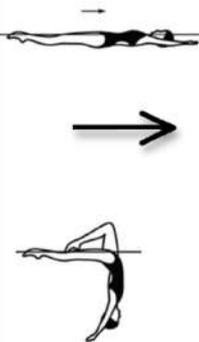
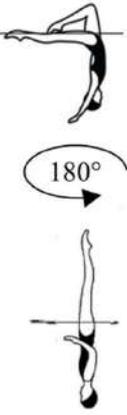


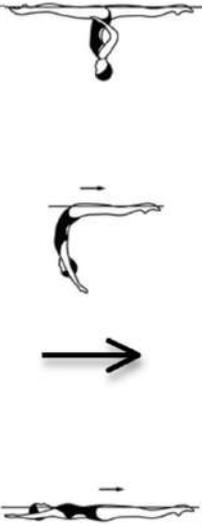
Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **posizione verticale** mentre si esegue una *piroetta*. Le gambe si aprono simmetricamente per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita Avanti*.

[3° elemento Squadra Assoluta].



						Totale
NVT:	17.5	29.0	17.0	23.0	8.0	94.5
PV:	1.85	3.07	1.80	2.43	0.85	

<p>1. Si inizia un delfino fino a quando le anche stiano per immergersi. Il bacino, le anche e i piedi continuano a muoversi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la posizione di arco in superficie gamba flessa.</p>	17.5		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente alla massima estensione. - Durante lo scivolamento, la testa conduce il movimento e la parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino) finché il bacino raggiunge il punto in cui si trovava la testa nella posizione di partenza. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente, le gambe continuano a scivolare sulla superficie e la punta del piede che si flette rimane a contatto con la parte interna della gamba in estensione. - Movimento uniforme. - In posizione di arco in superficie gamba flessa importante vedere la coscia della gamba flessa perpendicolare alla superficie ed in linea con la testa; le anche in linea e il più possibile vicino la superficie.
<p>2. Dalla posizione di arco in superficie gamba flessa le gambe si sollevano contemporaneamente per assumere la posizione verticale mentre si esegue una <i>piroetta</i>.</p>	29.0		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>piroetta</i> viene eseguita con le gambe che si sollevano contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione verticale. - La gamba si distende uniformemente, per arrivare simultaneamente in posizione verticale al termine della <i>piroetta</i>. - La <i>piroetta</i> è una $\frac{1}{2}$ torsione rapida. Mostrare il cambio evidente di velocità rispetto al resto dell'esercizio. La rotazione deve essere di 180° precisi. - Anche e spalle in linea durante la rotazione. - In posizione verticale valutare la massima altezza, l'estensione del corpo e stabilità. Controllare l'allineamento verticale della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie.
<p>3. Dalla posizione verticale le gambe si abbassano simmetricamente fino alla posizione di spaccata.</p> 	17.0		<ul style="list-style-type: none"> - Dalla verticale alla spaccata entrambe le gambe sono equidistanti dall'acqua e raggiungono la superficie contemporaneamente. Durante l'apertura controllare la simmetria tra le gambe. - Il livello delle anche rimane costante per tutta la transizione. - Orecchie in linea con le articolazioni delle spalle e delle anche. La testa e il busto mantengono l'allineamento verticale sotto i fianchi. - Mantenere fluidità, controllo e stabilità per tutta la transizione. - In posizione di spaccata le spalle, i fianchi ed le anche sono in linea. - Spaccata piatta con l'interno di ciascuna gamba allineata dalla parte opposta di una linea orizzontale.

<p>4. Dalla posizione di spaccata la gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di arco in superficie e con un movimento continuo, le anche, il petto e il viso affiorano in superficie scivolando fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>23.0</p> <p>8.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibile alla superficie; la gamba che descrive l'arco si muove in modo uniforme e continuo. - Mantenere l'estensione delle gambe e la posizione del busto fino a quando i piedi non sono uniti. - Una volta assunta la posizione arco in superficie, questa deve essere chiaramente definita e visibile, ma non ci deve essere una pausa prima di iniziare il movimento di arco finale. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata. - Il corpo inizia a distendersi, emerge e si muove lungo la superficie contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione supina. L'estensione del corpo è sempre mantenuta. - In posizione supina il corpo deve essere allungato orizzontalmente alla massima estensione.
---	------------------------	---	--

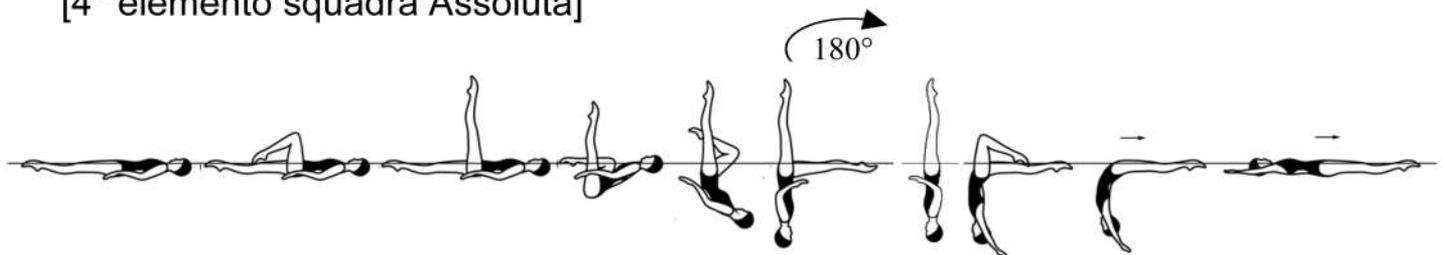
2.

Manta Ray

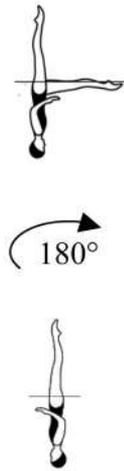
3.1

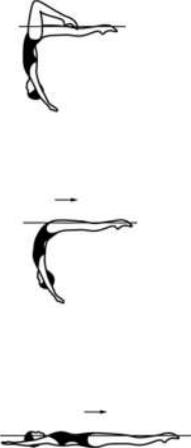
Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie**. Con la gamba di balletto che resta nella sua posizione perpendicolare, le anche si sollevano mentre il tronco si srotola e la gamba flessa si distende, con il ginocchio alla superficie, per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva rapidamente fino alla **Posizione Verticale**, mentre si esegue una rotazione di 180° (è obbligatorio ruotare all'interno della gamba orizzontale). Le gambe si abbassano contemporaneamente e lentamente fino alla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino alla **Posizione di Arco in Superficie**, con movimento continuo, si esegue un *Movimento di Arco Finale* per assumere la **Posizione Supina**.

[4° elemento squadra Assoluta]



									Totale
NVT=	10.5	11.0	13.0	22.5	21.5	21.0	14.5	8.0	122
PV=	0.86	0.90	1.07	1.84	1.76	1.72	1.19	0.66	

<p>3. Mantenendo invariata la posizione della gamba in verticale,, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si muove, con il ginocchio in superficie, per assumere la posizione di coda di pesce.</p>	<p>22.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba piegata si muove simultaneamente alle anche che si sollevano mentre il busto si srotola fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce. - La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie per tutta la transizione. - Per raggiungere la posizione di coda di pesce, la gamba flessa deve distendersi col ginocchio in superficie. - Il livello delle anche rimane costante per tutta la transizione. - La posizione di coda di pesce deve essere assunta con le anche allo stesso punto della posizione di fenicottero, con la testa, le spalle, le anche e la caviglia della gamba in verticale in linea.
<p>4. Dalla posizione di coda di pesce, la gamba orizzontale si solleva rapidamente fino alla Posizione Verticale, mentre si esegue una rotazione di 180° (<u>obbligatorio</u> ruotare all'interno della gamba orizzontale).</p>	<p>21.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il livello delle anche rimane costante per tutta la transizione. - Contemporaneità tra la rotazione e la chiusura della gamba in verticale. Le anche rimangono sempre in linea per tutta la rotazione. E' obbligatorio ruotare all'interno della gamba orizzontale. - La rotazione deve essere rapida, quindi mostrare un cambio evidente di velocità rispetto al resto dell'esercizio. La rotazione deve essere di 180° precisi. - Mantenere l'altezza e l'asse longitudinale che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. - In posizione verticale valutare la massima altezza, l'estensione del corpo e stabilità. Controllare l'allineamento verticale della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie.
<p>5. Dalla posizione verticale, le gambe si abbassano lentamente e contemporaneamente fino alla Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.</p>	<p>21.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibile alla superficie per tutta la transizione. Contemporaneità nel movimento delle due gambe per raggiungere la posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa. - La gamba verticale finisce di flettersi solo nel momento in cui la gamba in estensione arriva in superficie. - La punta del piede della gamba che si flette scorre all'interno della gamba in estensione seguendo una linea verticale

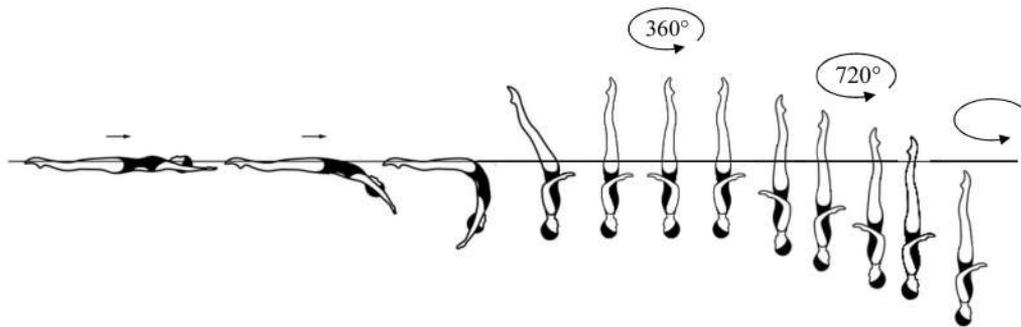
			<p>attraverso i fianchi fino al raggiungimento della posizione.</p> <ul style="list-style-type: none"> - La transizione deve essere eseguita con un movimento lento. - In posizione arco in superficie gamba flessa la parte bassa della schiena deve essere inarcata. - Importante vedere la coscia della gamba flessa perpendicolare alla superficie e in linea con la testa.
<p>6. La gamba flessa si distende fino alla Posizione di Arco in Superficie, con movimento continuo, si esegue un <i>Movimento di Arco Finale</i> per assumere la Posizione Supina.</p>	<p>14.5</p> <p>+</p> <p>8.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Durante la transizione la punta del piede della gamba flessa scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie. La posizione delle anche deve rimanere costante. - Quando le gambe sono distese le anche devono essere il più possibile vicino alla superficie ed in linea. - Una volta assunta la posizione di arco in superficie, questa deve essere visibile e definita, ma non ci deve essere una pausa prima di iniziare il movimento di arco finale. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata. - Il corpo inizia a distendersi, emerge e si muove lungo la superficie contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione supina. L'estensione del corpo è sempre mantenuta. - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo e in superficie.

Gruppo 3

1.

Alzata della Spirale con Torsione e Avv. Continuo 720° 3.1

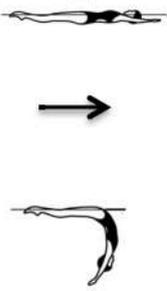
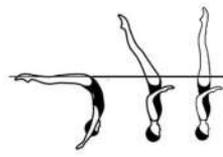
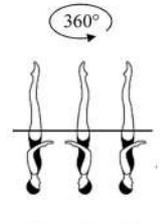
Si inizia un Delfino, il dorso continua ad arcarsi per assumere la **Posizione di Arco in Superficie**. Le gambe si sollevano fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Torsione Completa* (360°) e continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°* (2 rotazioni). [prima parte della spirale + 2° elemento solo Junior]

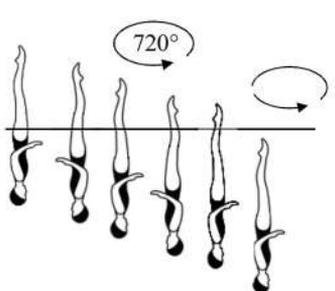
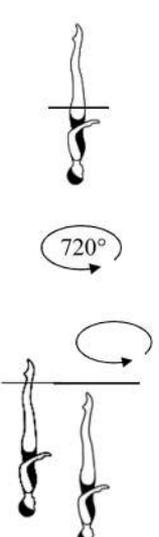


					Totale
NVT:	12.0	37.0	32.0	31.0	112
PV:	1.07	3.30	2.86	2.77	

1. Alzata della Spirale con Torsione e Avvitamento Continuo 720°

3.1

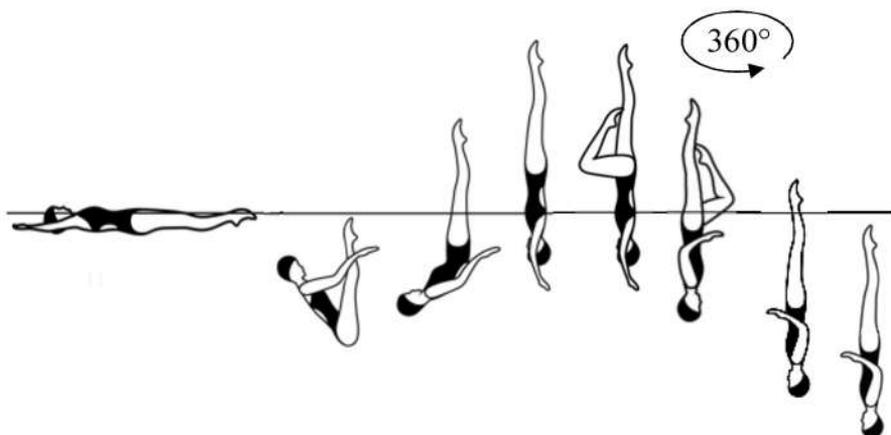
<p>1. Si inizia un delfino. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente fino ad arrivare in posizione di arco in superficie.</p>	<p>12.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente alla massima estensione. - Durante lo scivolamento, la testa conduce il movimento e la parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino) finché il bacino raggiunge il punto in cui si trovava la testa nella posizione di partenza. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente, le gambe continuano a scivolare sulla superficie - Movimento continuo fino ad assumere la posizione di arco in superficie. - In posizione di arco in superficie vedere la parte bassa della schiena il più possibile inarcata. Testa allineata con le anche. Le anche il più possibile vicino la superficie ed in linea.
<p>2. Dalla posizione di arco in superficie le gambe si sollevano per assumere la posizione verticale.</p> 	<p>37.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantenere le gambe unite e distese per tutta la transizione. - Le anche rimangono ferme ed allineate orizzontalmente con la superficie. - Movimento uniforme e continuo delle gambe che si sollevano per raggiungere la posizione verticale. - In posizione verticale le spalle, la testa e le gambe sono sulla stessa linea. Mostrare stabilità e controllo della posizione.
<p>3. Dalla posizione verticale si esegue una torsione completa (360°).</p> 	<p>32.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantenere l'altezza della verticale per tutta la <i>torsione completa</i>. - Stabilità ed allineamento del corpo vanno tenuti prima, durante e dopo la rotazione. - Movimento fluido di tutta la transizione. - Durante la <i>torsione completa</i> l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. - La rotazione deve essere di 360° esatti. - In posizione verticale valutare l'altezza e l'allineamento verticale tra la testa, le spalle, le anche e le caviglie.

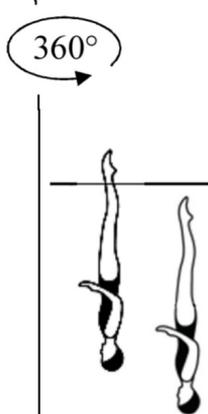
<p>4. Dalla posizione verticale si esegue un <i>avvitamento continuo</i> (720°).</p> 	<p>31.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La discesa della verticale deve essere omogenea e deve iniziare contemporaneamente alla rotazione. Vedere subito un cambio di velocità rispetto alla torsione. - I due giri devono essere proporzionati alla discesa della verticale. A metà percorso, quindi al termine del primo giro, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie. - Vedere il livello dell'acqua alle caviglie al termine dei due giri. La rotazione è di 720° precisi. - Al termine dei 720° la rotazione continua alla stessa velocità anche sott'acqua. <p>L'<i>avvitamento continuo</i> deve essere un avvitamento rapido, uniforme, controllato e sul proprio asse longitudinale di rotazione che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.</p>
---	-------------	---	---

2. Thrust Gamba Flessa Avvitamento 360°

2.5

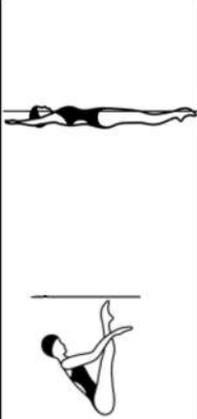
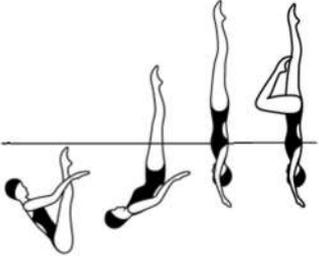
Partendo dalla **Posizione Supina**, le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge per assumere la **Posizione Carpiata Indietro in immersione**, con le gambe perpendicolari alla superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**, e senza perdita di altezza, una gamba si flette e si abbassa rapidamente per assumere la **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si esegue un *Avvitamento rapido di 360°* mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale**.

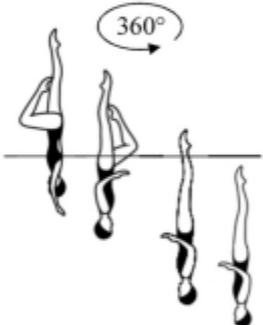
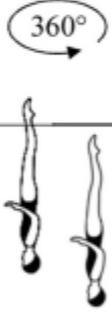


					Totale
NVT:	10.0	31.0	32.0	24.0	97
PV:	1.03	3.19	3.30	2.48	

2. Thrust Gamba Flessa Avvitamento 360°

2.5

<p>1. Dalla posizione supina si sollevano le gambe mentre il corpo si immerge per raggiungere la posizione carpiata indietro con le punte dei piedi appena sotto la superficie.</p>	<p>10.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione di partenza vedere il corpo allungato orizzontalmente alla massima estensione. - Dalla posizione supina si raggiunge la posizione carpiata indietro con un movimento continuo ed uniforme. - In posizione carpiata indietro vedere i piedi leggermente sott'acqua e le gambe perpendicolari alla superficie, il corpo deve formare un angolo acuto di 45° o meno con il busto in estensione, il dorso piatto e la testa in linea. I fianchi sono esattamente sotto la posizione che occupavano nella posizione supina.
<p>2. esegue un <i>thrust</i> fino alla posizione verticale e mantenendo la stessa altezza, una gamba si flette e si abbassa rapidamente per assumere la Posizione di Verticale Gamba Flessa.</p> 	<p>31.0</p> <p>32.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il <i>thrust</i> deve essere eseguito con un movimento rapido, senza caricamento con le gambe sempre perpendicolari alla superficie e alla massima altezza. - Il movimento di srotolamento inizia con i piedi sotto la superficie. - La transizione inizia con un movimento verticale rapido verso l'alto delle gambe (perpendicolari alla superficie per tutta la transizione) e dei fianchi, seguito immediatamente dallo srotolamento del corpo fino ad assumere la posizione verticale. - La verticale e la massima altezza devono essere raggiunte contemporaneamente e devono essere chiaramente definite. - Senza perdita di altezza una gamba si flette con un movimento rapido fino a raggiungere la posizione verticale gamba flessa. - Altezza massima mantenuta a velocità rapida, con una chiara definizione delle due posizioni prima dell'avvitamento. - Nelle due posizioni l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. - In posizione verticale gamba flessa la punta del piede della gamba flessa deve essere a contatto con la gamba in verticale all'altezza del ginocchio o della coscia.

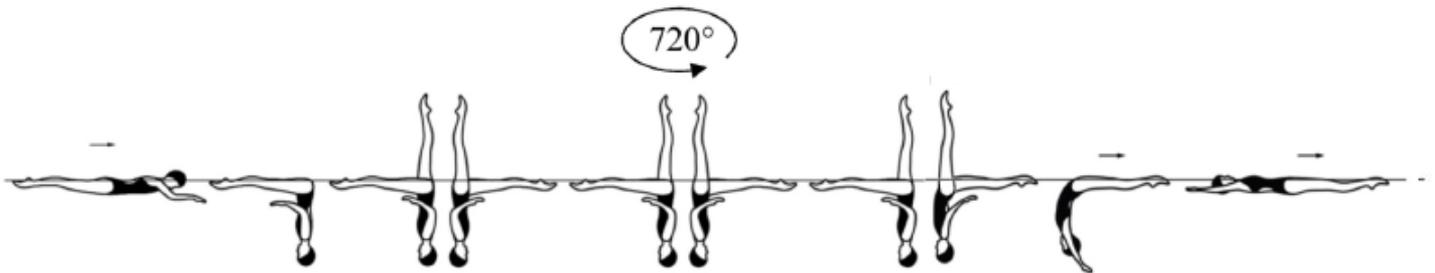
<p>3. Dalla posizione verticale gamba flessa si esegue un <i>Avvitamento rapido di 360°</i> mentre la gamba flessa si distende in Posizione Verticale.</p> 	<p>24.0</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> - La discesa della verticale deve essere omogenea e deve iniziare contemporaneamente alla rotazione del corpo e alla distensione della gamba flessa. - I 360° devono essere proporzionati alla discesa della verticale e alla distensione della gamba flessa. A metà percorso, quindi al termine di mezzo giro, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie. - Le gambe sono perfettamente unite in posizione verticale solo al termine del giro, con il livello dell'acqua alle caviglie. La rotazione è di 360° precisi. - Al termine dei 360°, la figura termina con una verticale discendente - La <i>verticale discendente</i> deve essere eseguita con un movimento fluido, mantenendo lo stesso asse e alla stessa velocità del thrust. Considerare l'altezza, l'allineamento della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie.
--	-------------	---	--

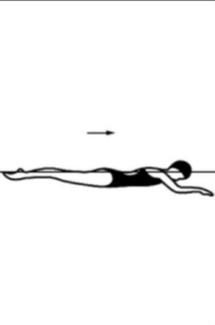
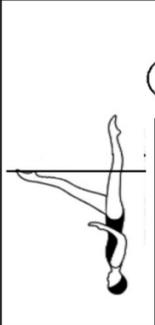
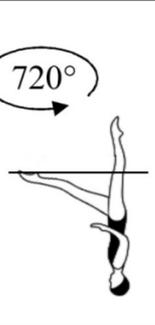
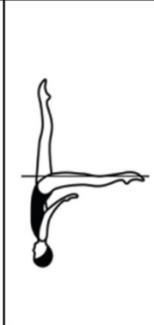
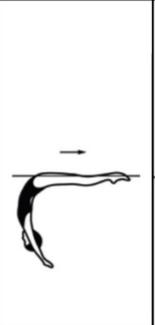
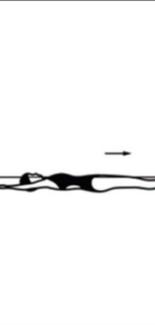
Gruppo 4

1. Whirlwind (Mulinello) modificato

2.8

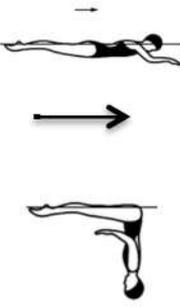
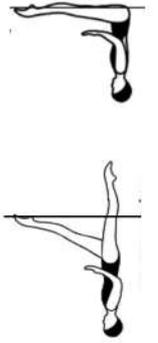
Partendo dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Una gamba si solleva fino alla **Posizione di Coda di Pesce**. Si eseguono 2 rotazioni rapide (720°) ruotando all' interno della gamba orizzontale. Al termine delle rotazioni, mantenendo invariato l'angolo fra le gambe, la gamba orizzontale si solleva mentre quella perpendicolare si abbassa per raggiungere la **Posizione di Cavaliere** alla stessa velocità della prima parte della figura. La gamba perpendicolare si abbassa per assumere la **Posizione di Arco in Superficie**, con un movimento continuo, si esegue un *Movimento di Arco Finale* per assumere la **Posizione Supina**. [3 Duo modificato]

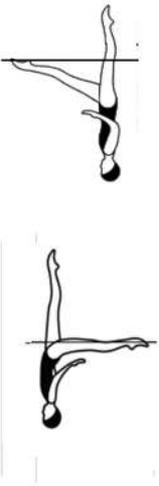
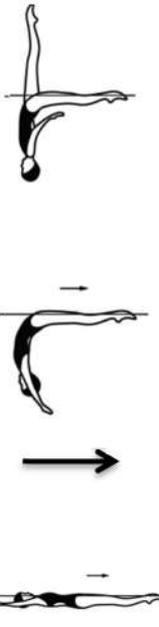


							Totale
NVT:	6.0	14.5	50.0	31.0	18.5	8.0	128
PV:	0.47	1.13	3.91	2.42	1.45	0.62	

1. Whirlwind (Mulinello) modificato

2.8

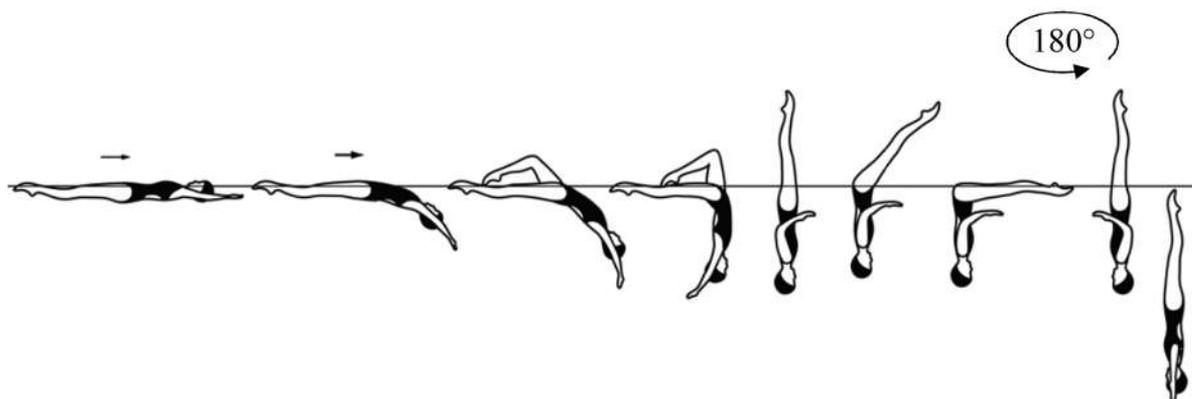
<p>1. Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in avanti.</p>	<p>6.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente alla massima estensione. Testa, glutei e talloni in linea. - Scivolamento dalla posizione prona alla posizione carpiata in avanti, fino a quando i glutei prendono il posto della testa. Il movimento è fluido in superficie e la testa e i glutei raggiungono la posizione carpiata in avanti simultaneamente. - In posizione carpiata in avanti vedere i 90° tra le gambe ed il resto del corpo. Busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.
<p>2. Dalla posizione carpiata in avanti una gamba si solleva fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce.</p>	<p>14.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantenere l'altezza e l'angolo di 90° tra il busto e la superficie per tutta la transizione. - Evidenziare stabilità e controllo fino al raggiungimento della posizione. - In posizione di coda di pesce importante la massima estensione del corpo. Ci deve essere l'allineamento verticale della testa, spalle, anche e caviglia. La punta del piede della gamba orizzontale deve essere in superficie. Le anche sono su una linea orizzontale.
<p>3. Mantenendo la posizione di coda di pesce, si eseguono 2 rapide rotazioni (720° ruotando verso l'interno della gamba in superficie)</p>	<p>50.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il livello dell'acqua rimane costante durante le due rapide torsioni. Stabilità, estensione ed allineamento della posizione vanno mantenuti, prima, durante e al termine della rotazione. - L'asse longitudinale di rotazione passa dal centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie dell'acqua. La rotazione deve essere "sul posto" intorno all'asse. - E' desiderabile effettuare e mantenere una rotazione veloce; ogni rotazione deve avere la stessa velocità.

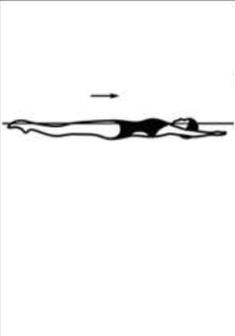
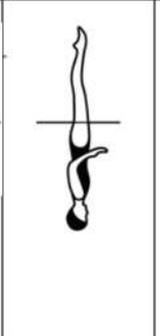
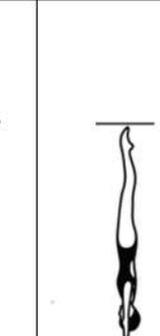
<p>4. Al termine delle rotazioni, mantenendo invariato l'angolo fra le gambe, la gamba orizzontale si solleva mentre quella perpendicolare si abbassa per raggiungere la Posizione di Cavaliere alla stessa velocità della prima parte della figura.</p>	<p>31.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le anche e le spalle rimangono ferme, in linea per tutta la transizione. - Contemporaneità tra l'abbassamento della gamba in verticale e il sollevamento del piede della gamba orizzontale. - Altezza costante della transizione. - L'angolo tra le gambe rimane invariato. - La transizione deve essere eseguita con gli stessi tempi della prima parte dell'esercizio. - In posizione di cavaliere la parte bassa della schiena è inarcata - Vedere una linea verticale tra la testa, le spalle e le anche. Le anche allineate in un piano perpendicolare alla linea orizzontale. - Maggiore estensione della gamba distesa indietro.
<p>5. La gamba perpendicolare si abbassa per assumere la Posizione di Arco in Superficie, con un movimento continuo, si esegue un <i>Movimento di Arco Finale</i> per assumere la Posizione Supina.</p>	<p>18.5 8.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibili alla superficie. - Mantenere l'estensione delle gambe e il busto inarcato fino a quando i piedi sono uniti. - Quando le gambe sono unite in superficie, le anche devono essere il più possibile vicino alla superficie ed in linea. - Una volta assunta la posizione di arco in superficie, questa deve essere visibile e definita, ma non ci deve essere una pausa prima di iniziare il movimento di arco finale. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata. - Il corpo inizia a distendersi, emerge e si muove lungo la superficie contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione supina. L'estensione del corpo e' sempre mantenuta. - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente alla massima estensione ed in superficie.

2. 440 Ipanema

3.0

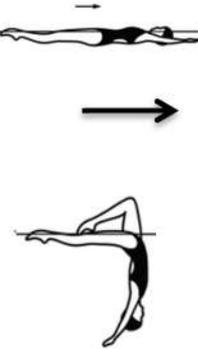
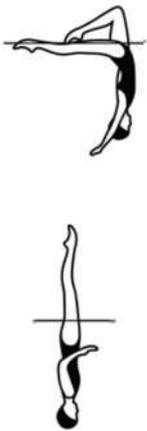
Si esegue una Nova fino alla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba orizzontale si solleva mentre la gamba flessa si distende per assumere la **Posizione Verticale**. Le gambe si abbassano fino alla **Posizione Carpiata in Avanti**. Si esegue una rapida *rotazione di 180°* mentre le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. Si esegue una *Verticale discendente* alla stessa velocità della prima parte della figura

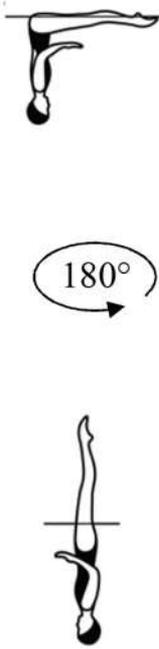
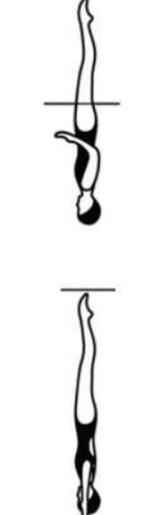


						Total
NVT:	17.5	21.0	33.0	33.0	14.0	118.5
PV:	1.48	1.77	2.78	2.78	1.18	

2. 440 Ipanema

3.0

<p>1. Si inizia un delfino fino a quando le anche stiano per immergersi. Il bacino, le anche e i piedi continuano a muoversi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la posizione di arco in superficie gamba flessa.</p>	<p>17.5</p>	 <p>The diagram consists of two parts. The top part shows a swimmer in a horizontal, streamlined position with arms extended forward and a small arrow pointing to the right. The bottom part shows the swimmer in an arched position, with the back curved upwards and one leg bent at the knee, with the foot pointing towards the surface. A larger arrow points from the horizontal position to the arched position.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Durante lo scivolamento, la testa conduce il movimento e la parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino) finché il bacino raggiunge il punto in cui si trovava la testa nella posizione di partenza. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente, le gambe continuano a scivolare sulla superficie e la punta del piede che si flette rimane a contatto con la parte interna della gamba in estensione. - Movimento uniforme. - In posizione di arco in superficie gamba flessa importante vedere la coscia della gamba flessa perpendicolare alla superficie ed in linea con la testa; le anche in linea e il più possibile vicino la superficie. Parte bassa della schiena inarcata.
<p>2. La gamba orizzontale si solleva mentre la gamba flessa si distende per assumere la Posizione Verticale.</p>	<p>21.0</p>	 <p>The diagram consists of two parts. The top part shows the swimmer in the arched position from the previous step, with one leg bent and the foot near the surface. The bottom part shows the swimmer in a vertical position, with the body straight and the feet pointing downwards.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - La coscia della gamba flessa rimane perpendicolare alla superficie ed in linea con la testa e le spalle per tutta la transizione. - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibile alla superficie per tutta la transizione. Contemporaneità nel movimento delle due gambe per raggiungere la posizione di verticale. - La gamba flessa finisce di distendersi solo nel momento in cui la gamba in estensione arriva in verticale. Solo in posizione verticale la parte bassa della schiena è in linea con la testa, le spalle, le anche e le caviglie. - La punta del piede della gamba flessa scorre all'interno della gamba in estensione fino al raggiungimento della posizione. - In posizione verticale valutare l'altezza, la massima estensione del corpo e stabilità.

<p>3. Le gambe si abbassano fino alla Posizione Carpiata in Avanti.</p>	<p>33.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantenere il busto perpendicolare alla superficie con i glutei in linea e il più possibile vicino la superficie. - In posizione carpiata in avanti vedere i 90° tra le gambe ed il resto del corpo. Busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.
<p>4. Si esegue una rapida <i>rotazione di 180°</i> mentre le gambe si sollevano in Posizione Verticale.</p>	<p>33.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Senza movimento del busto dalla linea verticale, le gambe si sollevano fino alla posizione verticale. - Il corpo mantiene la stessa altezza mentre le anche in linea, ruotano intorno all'asse longitudinale. - La rotazione deve essere proporzionata al sollevamento delle gambe. Il busto rimane perpendicolare alla superficie per tutta la transizione. - La rotazione deve essere rapida e di 180° esatti. - Anche, spalle e testa in linea durante la rotazione. - In posizione verticale valutare l'altezza, la massima estensione del corpo e stabilità. Controllare l'allineamento verticale della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie
<p>5. Si esegue una <i>Verticale discendente</i> alla stessa velocità della prima parte della figura</p>	<p>14.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>verticale discendente</i> deve essere eseguita con un movimento fluido e sullo stesso asse longitudinale. - Considerare l'allineamento della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie fino alla scomparsa dei piedi.

REQUISITI GENERALI PER I PROGRAMMI TECNICI

1. Nei Campionati Mondiali Juniores verranno usati gli Elementi Obbligati della Categoria Juniores.

2. A meno che non sia diversamente specificato nella descrizione degli elementi:

- Tutte le figure o parti di loro, devono essere eseguite secondo i requisiti descritti nell'appendice II - IV (Posizioni e Movimenti di Base e Figure Obbligatorie).
- Tutti gli elementi devono essere eseguiti alti e controllati con movimento uniforme e con ogni parte chiaramente definita.

3. Gli Elementi Obbligati da 1 a 5 devono essere giudicati dalla giuria degli Elementi.

4. Gli Elementi Obbligati da 1 a 5 devono essere eseguiti nell'ordine prestabilito.

- Si raccomanda fortemente, per rendere il giudizio più chiaro, di separare con altre componenti, gli Elementi da 1 a 5.

5. Nel Solo, Duo e Duo Misto, gli Elementi Obbligati da 1 a 5 devono essere eseguiti parallelamente ai lati della vasca sui quali sono posizionati i pannelli delle giurie.

6. Tempi limite definiti al punto AS14.1.

2'00" SOLO

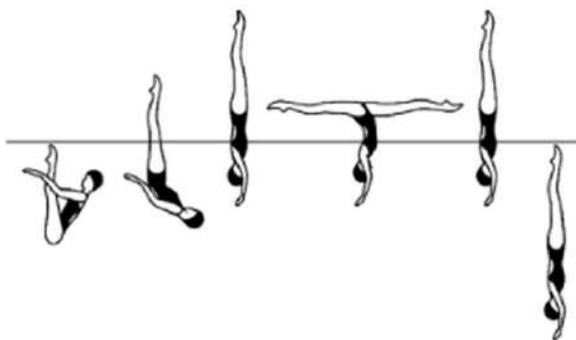
2'20" DUO

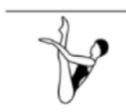
2'50" SQUADRA

ELEMENTI OBBLIGATI SOLO JUNIORES

Elemento 1

Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in Immersione** con le gambe perpendicolari rispetto alla superficie, si esegue un Barracuda Spaccata Sollevata. **[DD2.5]**

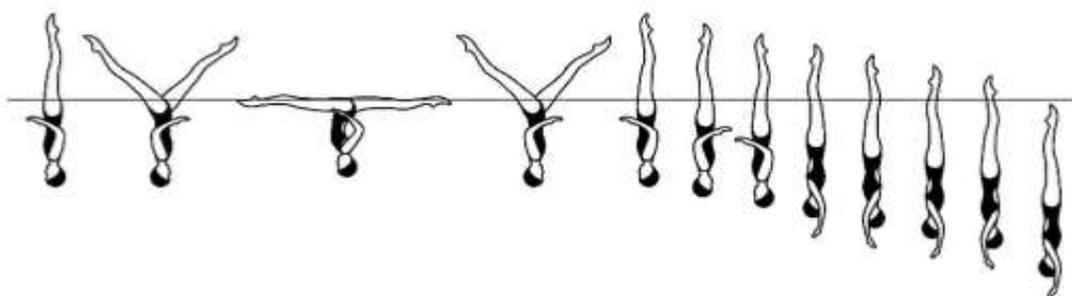


					Total
NVT=	31.0	43.0	-	15.0	89
PV =	3.48	4.83	-	1.69	

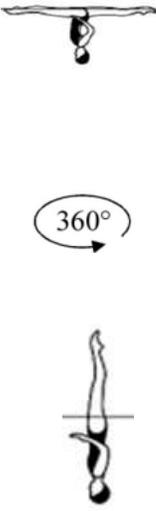
<p>1. Dalla posizione carpiata indietro si esegue un <i>thrust</i> fino alla posizione verticale e mantenendo la stessa altezza le due gambe si muovono contemporaneamente e velocemente per assumere la posizione di spaccata e senza pausa le gambe si risollevarono rapidamente per raggiungere di nuovo la posizione verticale.</p> 	<p>31.0</p> <p>43.0</p> <p>-</p>	   	<ul style="list-style-type: none"> - In posizione carpiata indietro vedere i piedi leggermente sott'acqua e le gambe perpendicolari alla superficie. - Il movimento di srotolamento inizia con i piedi sotto la superficie. - Il corpo si srotola dove la punta dei piedi rompe la superficie dell'acqua. - Il <i>thrust</i> deve essere eseguito con un movimento rapido, senza caricamento con le gambe sempre perpendicolari alla superficie e alla massima altezza. - La verticale e la massima altezza devono essere raggiunte contemporaneamente e devono essere chiaramente definite. - Solo dopo aver raggiunto la massima altezza e senza perdita della stessa, le gambe si divaricano in modo uniforme fino alla posizione di spaccata sollevata. - In posizione di spaccata le gambe sono sulla stessa linea. Piedi e cosce in estensione sopra la superficie e parallele ad essa. - Mantenere l'estensione delle gambe quando si ritorna in posizione verticale. Le gambe vengono sollevate contemporaneamente. - Altezza massima mantenuta con una chiara definizione delle tre posizioni prima della discesa.
<p>2. Si esegue una <i>verticale discendente</i> alla stessa velocità del <i>thrust</i>.</p>	<p>15.0</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> - La <i>verticale discendente</i> parte dalla verticale massima altezza e deve essere eseguita alla stessa velocità del <i>thrust</i>. - Mantenere l'asse durante la discesa con la testa, i fianchi e le caviglie in linea.

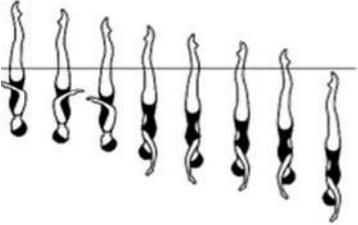
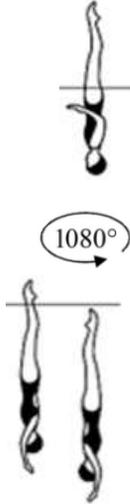
Elemento 2

Partendo dalla **Posizione di Verticale**, si effettua una rotazione di 360° mentre le gambe si separano e si abbassano simmetricamente fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Continuando nella stessa direzione si esegue un'ulteriore rotazione di 360° mentre le gambe si uniscono per tornare nella **Posizione di Verticale**. Si esegue un *Avvitamento Continuo* di 1080° (3 rotazioni). **DD2.5**



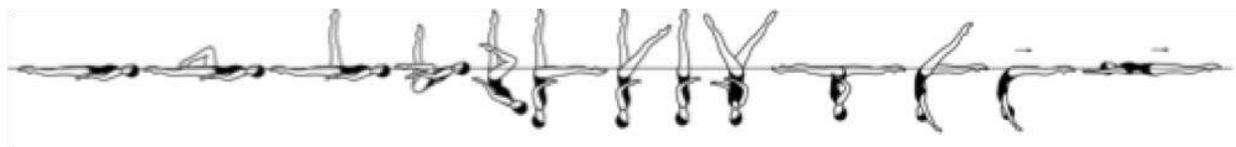
	360°	360°	1080°	Total
NVT=	26.0	27.0	35.0	88
PV =	2.95	3.07	3.98	

<p>1. Dalla posizione verticale, le gambe si divaricano simmetricamente mentre si effettua una rotazione di 360° fino alla posizione di spaccata.</p> 	<p>26.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Contemporaneità tra la rotazione e l'apertura delle gambe. - Per tutta la rotazione il corpo ruota sul posto attorno all'asse longitudinale che è perpendicolare alla superficie. - A metà percorso ciascuna gamba deve essere aperta a 45° dalla superficie. - Mantenere l'altezza e l'asse longitudinale. Il livello dei fianchi rimane alla stessa altezza. - Mostrare fluidità, controllo e stabilità durante la rotazione che deve essere di 360° esatti. - In posizione di spaccata le gambe sono sulla stessa linea con piedi e cosce sulla superficie dell'acqua e parallele ad essa. - Estensione massima della posizione.
<p>2. Dalla posizione di spaccata si effettua una rotazione di 360° nella stessa direzione della rotazione precedente mentre le gambe si riuniscono simmetricamente per tornare in posizione verticale.</p>	<p>27.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Contemporaneità tra la rotazione e la chiusura delle gambe. - La rotazione continua nella stessa direzione della precedente. - Per tutta la rotazione il corpo ruota sul posto attorno all'asse longitudinale che è perpendicolare alla superficie. - A metà percorso ciascuna gamba deve essere a 45° dalla superficie. - Mantenere la stessa altezza durante la rotazione e la presa della verticale. Controllare la chiusura simmetrica delle gambe. Il livello dei fianchi rimane alla stessa altezza durante la rotazione e la chiusura della gambe. - La rotazione deve essere di 360° precisi. - In posizione verticale massima stabilità e controllo. - L'altezza della seconda verticale dovrebbe essere uguale alla prima. - Controllare l'allineamento del corpo.

<p>3. Dalla posizione verticale si esegue un <i>avvitamento continuo</i> di 1080° (3 rotazioni).</p> 	<p>35.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La discesa della verticale deve essere omogenea e deve iniziare contemporaneamente alla rotazione. - Vedere subito un cambio di velocità. - I tre giri devono essere proporzionati alla discesa della verticale. A metà percorso, quindi al termine del primo giro e mezzo, l'altezza della verticale, rispetto al livello dell'acqua, deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie. - Vedere il livello dell'acqua alle caviglie al termine dei tre giri. La rotazione è di 1080° precisi. - L'<i>avvitamento continuo</i> deve essere un avvitamento rapido, uniforme, controllato e sul proprio asse longitudinale di rotazione che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.
---	-------------	---	--

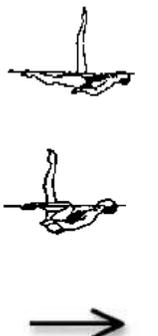
ELEMENTO 3

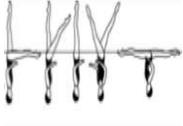
Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di fenicottero in superficie**, spostandosi in direzione della testa. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si distende con il ginocchio in superficie per assumere la **Posizione di coda di pesce**. Si solleva la gamba orizzontale in un arco al di sopra della superficie. Quando raggiunge la gamba in verticale, questa si muove simmetricamente nella direzione opposta, mentre si inizia una rotazione di 180° fino a raggiungere la **Posizione di spaccata**. Per terminare la figura si esegue un *passo di uscita in avanti*. **DD3.2**



180°

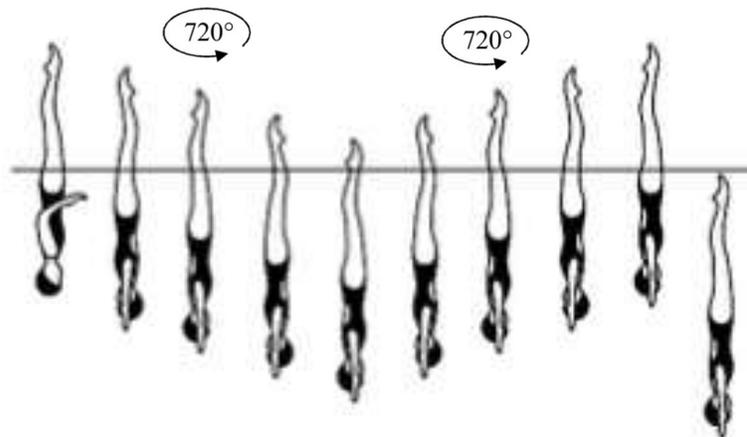
										Total
NV=	10.5	11.0	13.0	22.5	20.5	20.0	23.0	8.0	128.5	
PV=	0.82	0.86	1.01	1.75	1.60	1.56	1.79	0.62		

<p>1. Dalla posizione supina, una gamba rimane costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la posizione di gamba flessa; la gamba flessa si distende, mantenendo la coscia perpendicolare alla superficie, fino ad assumere la posizione di gamba di balletto.</p>	<p>10.5</p> <p>11.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo. - In posizione gamba flessa importante vedere la vela, premiare chi ha una vela completamente in superficie con la coscia perpendicolare al livello dell'acqua e le anche possibilmente vicino la superficie. - In posizione di gamba di balletto la gamba in verticale mantiene i 90° con la superficie. Le spalle, le anche e la cavaglia della gamba distesa sono il più possibile vicino all'allineamento orizzontale. - Valutare le altezze delle posizioni di base. - Deve esserci lo spostamento nella direzione della tesa.
<p>2. Dalla posizione di gamba di balletto alla posizione di fenicottero una gamba si flette accostandosi al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede e il ginocchio paralleli alla superficie. Il viso in superficie.</p>	<p>13.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba in verticale deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua prima, durante e dopo la transizione. - In posizione di fenicottero il petto è vicino la superficie con le spalle indietro; orecchie, spalle ed anche distese ed allineate con la schiena. - Deve esserci lo spostamento nella direzione della tesa.
<p>3. Mantenendo invariata la posizione della gamba in verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si distende con il ginocchio sulla superficie, per assumere la posizione di coda di pesce.</p>	<p>22.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba di balletto deve rimanere in posizione verticale. - Movimento contemporaneo tra le anche che si sollevano, il corpo che si srotola e la gamba flessa che si distende, fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce. - La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie per tutta la transizione. - Per raggiungere la posizione di coda di pesce, la gamba flessa deve muoversi col ginocchio sulla superficie. - La posizione di coda di pesce deve essere assunta sotto ed allo stesso punto della posizione di fenicottero, con la testa, le spalle, le anche e la cavaglia della gamba in verticale in linea.

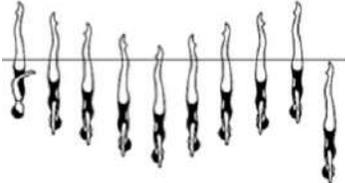
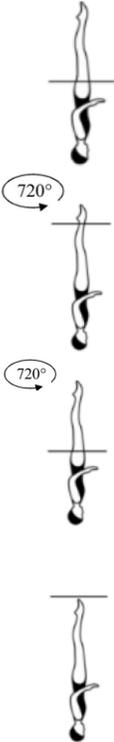
<p>4. Dalla posizione di coda di pesce , la gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco al di sopra della superficie. Quando raggiunge la gamba in verticale, questa si muove simmetricamente nella direzione opposta, mentre si inizia una rotazione di 180° fino a raggiungere la Posizione di spaccata.</p> 	<p>20.5</p> <p>20.0</p>	  	<ul style="list-style-type: none"> - Il livello delle anche rimane costante per tutta la transizione; la gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie, senza effettuare pause in verticale. - La rotazione del corpo inizia quando si raggiunge la posizione di verticale e le gambe cominciano ad aprirsi simmetricamente. - Entrambe le gambe sono simmetriche ed equidistanti dalla superficie per tutta la rotazione, che deve essere di 180° esatti, a metà percorso ciascuna gamba deve essere aperta a 45° dalla superficie ed il busto deve essere ruotato di 90°. - Mantenere fluidità, controllo e stabilità durante la rotazione. - Il corpo è completamente ruotato di 180° quando viene raggiunta la posizione di spaccata. - In posizione di spaccata le gambe sono sulla stessa linea con piedi e cosce sulla superficie e parallele ad essa. - Estensione massima della posizione.
<p>5. Dalla posizione di spaccata la gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di arco in superficie e, con un movimento continuo le anche, il petto e il viso affiorano in superficie scivolando fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>23.0</p> <p>8.0</p>	   	<ul style="list-style-type: none"> - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibile alla superficie; la gamba che descrive l'arco si muove in modo uniforme e continuo. - Mantenere l'estensione delle gambe e la posizione del busto fino a quando i piedi non sono uniti per raggiungere la posizione di arco in superficie. - Mantenere la massima altezza durante la transizione tra posizione di spaccata ed arco in superficie. - Posizione arco in superficie chiaramente definita e visibile. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata.

Elemento 4

Partendo dalla **Posizione Verticale**, si esegue un *Avvitamento Combinato di 720°* (2 rotazioni + 2 rotazioni). **DD1.9**

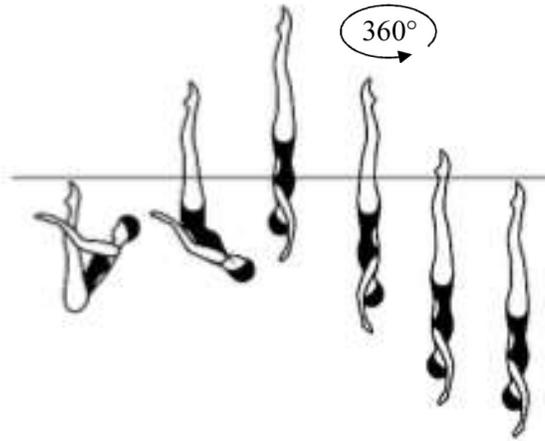


						Total
NVT=	42.0	-		14.0	56	
PV =	7.5	-		2.5		

<p>1. Si esegue un <i>avvitamento discendente</i> di 720° (2 rotazioni) seguito senza pausa da un <i>avvitamento ascendente</i> equivalente nella stessa direzione</p> 	<p>42.0</p> <p>14.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Altezza e posizione fissata prima dell'inizio dell'<i>avvitamento</i>. - L'asse longitudinale passa dal centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie dell'acqua. - Mantenere la stabilità e l'allineamento prima, durante ed alla fine dell'<i>avvitamento</i>. - L'<i>avvitamento discendente</i> e quello <i>ascendente</i> devono essere eseguiti alla medesima velocità e omogenei. - L'<i>avvitamento</i> deve essere esattamente di 720° quando le caviglie arrivano alla superficie e senza pausa deve essere eseguito un <i>avvitamento</i> della stessa ampiezza in salita nella stessa direzione di rotazione. - L'<i>avvitamento</i> deve iniziare e terminare alla stessa altezza. - Movimento completato con una <i>verticale discendente</i>, fino a che i piedi sono sommersi.
--	-------------------------	---	---

Elemento 5

Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in Immersione** con le gambe perpendicolari rispetto alla superficie, si esegue un Barracuda Avvitamento 360°. **DD2.0**



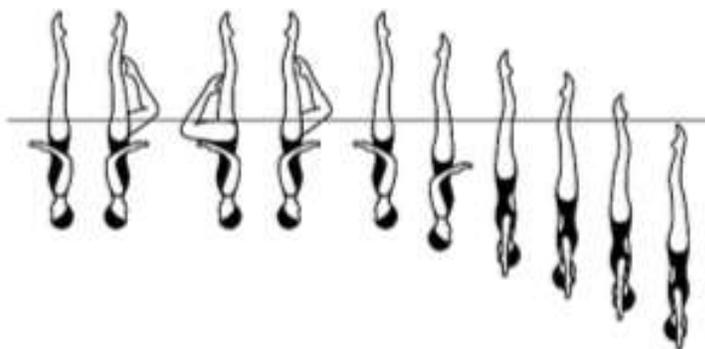
	360°			Total
				
NVT=	31.0	30.0	-	61
PV =	5.08	4.92	-	

<p>1. Dalla posizione carpiata indietro con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile.</p>	<p>31.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione carpiata indietro vedere i piedi leggermente sott'acqua e le gambe perpendicolari alla superficie. - Il movimento di srotolamento inizia con i piedi sotto la superficie. - Il corpo si srotola dove la punta dei piedi rompe la superficie dell'acqua. - Il <i>thrust</i> deve essere eseguito con un movimento rapido, senza caricamento con le gambe sempre perpendicolari alla superficie e alla massima altezza. - La verticale e la massima altezza devono essere raggiunte contemporaneamente e devono essere chiaramente definite.
<p>2. Dalla posizione verticale massima altezza si esegue un <i>avvitamento di 360°</i> che termina alle caviglie alla stessa velocità del <i>Thrust</i>. La figura termina con una <i>verticale discendente</i> sempre alla stessa velocità del <i>Thrust</i>.</p>	<p>30.0</p> <p style="text-align: center;">-</p>		<ul style="list-style-type: none"> - L'avvitamento deve iniziare solo quando il corpo ha raggiunto la posizione di verticale alla massima altezza. - La discesa della verticale deve iniziare contemporaneamente con la rotazione. - Durante l'<i>avvitamento</i> l'asse longitudinale attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. La rotazione è sul posto attorno a questo asse. - Il movimento deve essere uniforme e alla stessa velocità del <i>Thrust</i>. - Stabilità ed allineamento della verticale prima, durante e dopo la rotazione. - I 360° devono essere proporzionati alla discesa della verticale. A metà percorso, quindi al termine dei 180°, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie. - Vedere il livello dell'acqua alle caviglie al termine del giro. La rotazione deve essere di 360° precisi. - La <i>verticale discendente</i> deve essere eseguita con un movimento fluido, mantenendo lo stesso asse e alla stessa velocità del <i>thrust</i>.

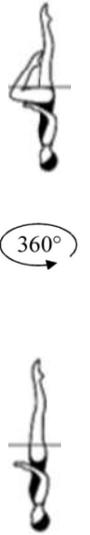
ELEMENTI TECNICI DUO JUNIORES

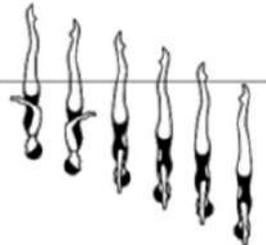
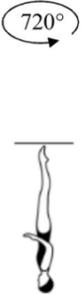
Elemento 1

Partendo dalla **Posizione Verticale** si esegue una *Torsione Completa* (360°), mentre una gamba si flette per arrivare nella **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Continuando nella stessa direzione si esegue un'altra *Torsione Completa*, mentre la gamba flessa si distende per tornare in **Posizione Verticale**. Si esegue un Avvitamento Continuo di 720° (2 rotazioni). **DD2.2**



	(360°)	(360°)	(720°)	Total
				
NVT=	20.5	22.0	31.0	73.5
PV =	2.79	2.99	4.22	

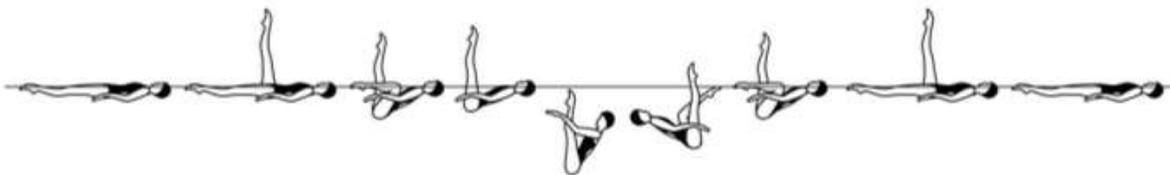
<p>1. Partendo dalla Posizione Verticale si esegue una <i>Torsione Completa</i> (360°), mentre una gamba si flette per arrivare nella Posizione Verticale Gamba Flessa.</p>	20.5		<ul style="list-style-type: none"> - Stabilità ed allineamento del corpo devono essere tenuti prima durante e dopo la transizione. - La gamba flessa comincia a piegarsi solo quando inizia la rotazione. - Durante la <i>torsione completa</i> l'asse longitudinale attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. La rotazione è sul posto attorno a questo asse. - La rotazione deve essere di 360° precisi. - Uniformità tra rotazione e piegamento della gamba per raggiungere la posizione di verticale gamba flessa. - L'altezza e l'allineamento del corpo rimangono costanti durante la rotazione e il piegamento della gamba.
<p>2. Continuando nella stessa direzione si esegue un'altra <i>Torsione Completa</i>, mentre la gamba flessa si distende per tornare in Posizione Verticale</p>	22.0		<ul style="list-style-type: none"> - Il livello dell'acqua rimane costante per tutta la rotazione che deve avvenire nella stessa direzione della precedente. - Stabilità ed allineamento del corpo devono essere tenuti prima durante e dopo la transizione. - Durante la <i>torsione completa</i> l'asse longitudinale attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. La rotazione è sul posto attorno a questo asse. - La gamba flessa comincia a distendersi solo quando il corpo ha eseguito la prima rotazione di 360°. - La rotazione deve essere di 360° precisi. - Uniformità tra rotazione e distensione della gamba piegata per raggiungere la posizione di verticale. - L'altezza e l'allineamento del corpo rimangono costanti durante la distensione della gamba.

<p>3. <i>Avvitamento continuo di 720° (2 rotazioni) nella stessa direzione della torsione completa.</i></p> 	<p>31.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - L'altezza e l'esatta posizione devono essere controllate prima dell'inizio dell'avvitamento. - Stabilità ed allineamento del corpo devono essere tenuti prima durante e dopo la transizione. - L'<i>avvitamento continuo</i> fin dall'inizio mantiene una rotazione veloce. Le rotazioni devono avere la stessa velocità. - L'asse longitudinale passa dal centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie dell'acqua. La rotazione avviene attorno a questo asse. - L'avvitamento deve essere esattamente di 720° quando le caviglie raggiungono la superficie e continua sott'acqua. - A metà percorso, quindi al termine dei 360°, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie.
---	-------------	---	--

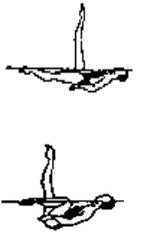
Elemento 2

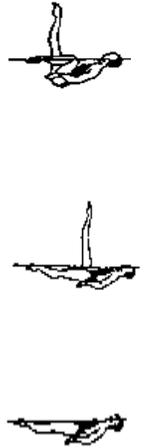
Dalla **Posizione Supina**, una gamba si solleva distesa fino alla **Posizione di Gamba di Balletto**. La tibia della gamba orizzontale si muove scorrendo sulla superficie per assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Mantenendo le gambe perpendicolari rispetto alla superficie, il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione Carpiata Indietro in Immersione** con i piedi appena al di sotto della superficie. Eseguendo una rotazione di 360° il corpo risale alla superficie, mentre una gamba si abbassa e si flette, con il piede in superficie, per arrivare nella **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per raggiungere la **Posizione di Gamba di balletto**. La gamba di balletto si abbassa distesa, fino alla **Posizione Supina**. È permesso lo spostamento in direzione della testa durante le parti di gamba di balletto.

□DD2.9□



									Total
NVT=	18.5	13.0	13.0	15.0	18.5	13.0	18.5	109.5	
PV =	1.69	1.19	1.19	1.37	1.69	1.19	1.69		

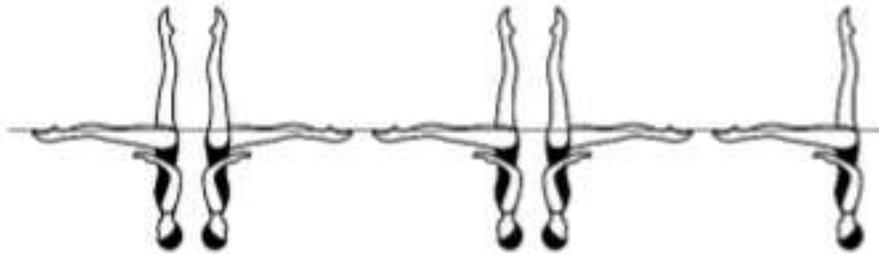
<p>1. Dalla Posizione Supina, una gamba si solleva distesa fino alla Posizione di Gamba di Balletto.</p>	<p>18.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo. - La gamba sulla superficie, rimanendo distesa, si solleva per raggiungere la posizione di gamba di balletto. - In posizione di gamba di balletto la gamba in verticale mantiene i 90° con la superficie. Le spalle, le anche e la caviglia della gamba distesa sono il più possibile vicino all'allineamento orizzontale. - Valutare le altezze delle due posizioni di base. - E' permesso uno spostamento in direzione della testa.
<p>2. Dalla posizione di gamba di balletto alla posizione di fenicottero una gamba si flette accostandosi al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede e il ginocchio paralleli alla superficie. Il viso in superficie.</p>	<p>13.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba in verticale deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua prima, durante e dopo la transizione. - In posizione di fenicottero il petto è vicino la superficie con le spalle indietro; orecchie, spalle ed anche distese ed allineate con la schiena.
<p>3. Dalla Posizione di Fenicottero in Superficie la gamba flessa si distende per assumere la Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie.</p>	<p>13.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba in verticale deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua prima, durante e dopo la transizione. - Mantenimento dell'altezza durante la distensione della gamba per raggiungere la posizione di gamba di balletto doppia in superficie. - Le gambe devono essere perpendicolari alla superficie.

<p>4. Dalla Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie, mantenendo le gambe perpendicolari rispetto alla superficie, il corpo si immerge per raggiungere la Posizione Carpiata Indietro in Immersione con i piedi appena al di sotto della superficie. Eseguendo una rotazione di 360° il corpo risale alla superficie, mentre una gamba si abbassa e si flette, con il piede in superficie, per arrivare nella Posizione di Fenicottero in Superficie</p>	<p>15.0</p> <p>18.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il corpo si immerge per la raggiungere la posizione di carpiata indietro in immersione, con le gambe che rimangono perpendicolari alle superficie dell'acqua. - La rotazione di 360° incomincia contemporaneamente alla risalita e al piegamento della gamba il cui piede deve rimanere sulla superficie. - La rotazione deve avvenire intorno all'asse delle anche. - Contemporaneità tra raggiungimento della posizione di fenicottero in superficie, della risalita e della rotazione che deve essere di 360° precisi. - La gamba in verticale deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua.
<p>6. Dalla posizione di Posizione di Fenicottero in Superficie la gamba flessa si distende per raggiungere la posizione di gamba di balletto, la gamba si abbassa distesa fino alla Posizione supina.</p>	<p>13.0</p> <p>18.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba in verticale deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua mentre la gamba piegata scivola sulla superficie per raggiungere la posizione di gamba di balletto. - In posizione di gamba di balletto la gamba in verticale mantiene i 90° con la superficie. Le spalle, le anche e la caviglia della gamba distesa sono il più possibile vicino all'allineamento orizzontale. - La gamba di balletto si abbassa rimanendo distesa. - Valutare le altezze delle posizioni di base. - E' permesso uno spostamento in direzione della testa.

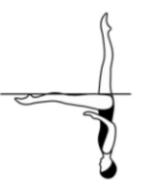
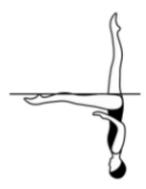
Elemento 3

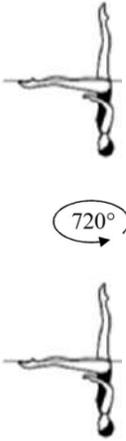
Partendo e mantenendo la **Posizione di Coda di Pesce** si eseguono 2 rotazioni rapide (720°) ruotando all'interno della gamba orizzontale.

□DD1.8□



720°

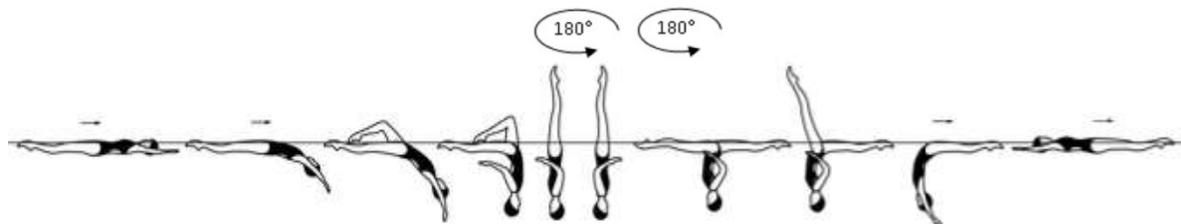
			Total
NVT=	50.0	50.0	
PV =	10.0		

<p>1 Partendo dalla Posizione di coda di pesce e mantendendo la posizione si eseguono 2 rotazioni complete in velocità e alla massima altezza ruotando all'interno della gamba orizzontale</p>	<p>50.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione di coda di pesce controllare l'allineamento verticale di orecchie, spalle, anche gamba e piede. Il piede della gamba anteriore deve essere in superficie. - Le anche sono su una linea orizzontale. - Le due rotazioni devono essere eseguite intorno all'asse passante per il corpo e devono essere esattamente di 360°. - La gamba verticale deve rimanere perpendicolare alla superficie dell'acqua durante tutte le rotazioni. - Le rotazioni devono essere eseguite in velocità ruotando all'interno della gamba orizzontale. - Fluidità e altezza mantenute durante tutte le transizioni. - Piena estensione del corpo.
---	-------------	---	---

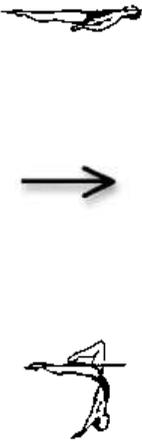
Elemento 4

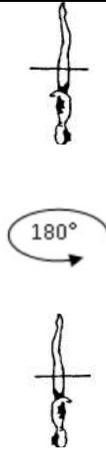
Si esegue un Ciclone fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una $\frac{1}{2}$ torsione (180°). Continuando nella stessa direzione si esegue una ulteriore rotazione di 180° mentre le gambe si aprono simmetricamente per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita Avanti*.

DD3.0



								Total
NVT=		17.5	29.0	21.0	20.0	23.0	8.0	118.5
PV =		1.48	2.45	1.77	1.69	1.94	0.68	

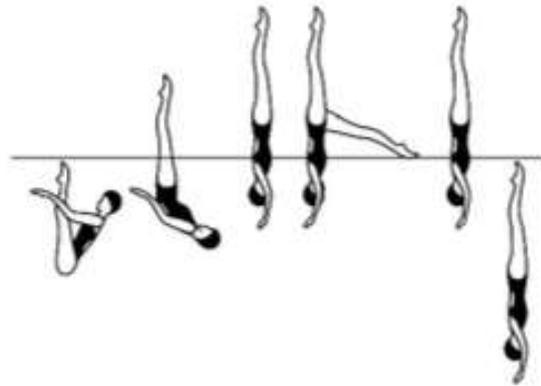
<p>1. Si inizia un delfino fino a quando le anche stanno per immergersi. Il bacino, le anche e i piedi continuano a muoversi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la posizione di arco in superficie gamba flessa.</p>	<p>17.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Durante lo scivolamento, la testa conduce il movimento e la parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino) finché il bacino raggiunge il punto in cui si trovava la testa nella posizione di partenza. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente, le gambe continuano a scivolare sulla superficie e la punta del piede che si flette rimane a contatto con la parte interna della gamba in estensione. - Movimento uniforme. - In posizione di arco in superficie gamba flessa importante vedere la coscia della gamba flessa perpendicolare alla superficie ed in linea con la testa; le anche in linea e il più possibile vicino la superficie.
<p>2. Dalla posizione di arco in superficie gamba flessa le gambe si sollevano simultaneamente per assumere la posizione verticale mentre si esegue una <i>piroetta</i>.</p>	<p>29.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>piroetta</i> viene eseguita con le gambe che si sollevano contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione verticale. - La gamba si distende uniformemente, per arrivare simultaneamente in posizione verticale al termine della <i>piroetta</i>. - La <i>piroetta</i> è una ½ torsione rapida. Bisogna vedere il cambio evidente di velocità rispetto al resto dell'esercizio. La rotazione deve essere di 180° precisi. - Anche e spalle in linea durante la rotazione. - In posizione verticale valutare altezza, massima estensione del corpo e stabilità. Controllare l'allineamento verticale del corpo. - Mantenimento della massima altezza durante la transizione.

<p>3. Dalla posizione verticale si esegue una $\frac{1}{2}$ torsione (180°)</p>	<p>21.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il livello dell'acqua rimane costante per tutta la rotazione. - Importante la stabilità e l'allineamento della posizione per tutta la transizione. - Durante la rotazione di 180° l'asse longitudinale attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. La rotazione è sul posto attorno a questo asse. - La rotazione deve essere di 180° precisi.
<p>4. Dalla posizione verticale continuando nella stessa direzione si esegue una ulteriore rotazione di 180° mentre le gambe si aprono simmetricamente per assumere la Posizione di Spaccata</p> 	<p>20.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Contemporaneità tra la rotazione e l'apertura delle gambe. - La rotazione deve avvenire nella stessa direzione della torsione precedente. - Per tutta la rotazione il corpo ruota sul posto attorno all'asse longitudinale che passa al centro del busto ed è perpendicolare alla superficie. - A metà percorso ciascuna gamba deve essere aperta a 45° dalla superficie e il busto ruotato di 90°. - Mantenere l'altezza e l'asse longitudinale che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. Il livello dei fianchi rimane alla stessa altezza. - Mantenere fluidità, controllo e stabilità durante la rotazione che deve essere di 360° esatti. - Il corpo è completamente ruotato di 180° quando viene raggiunta la posizione di spaccata. - In posizione di spaccata le gambe sono sulla stessa linea con piedi e cosce sulla superficie e parallele ad essa. - Estensione massima della posizione.

<p>4. Dalla posizione di spaccata la gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di arco in superficie e, con un movimento continuo le anche, il petto e il viso affiorano in superficie scivolando fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>23.0</p> <p>8.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibile alla superficie; la gamba che descrive l'arco si muove in modo uniforme e continuo. - Mantenere l'estensione delle gambe e la posizione del busto fino a quando i piedi non sono uniti per raggiungere la posizione di arco in superficie. - Mantenere la massima altezza durante la transizione tra posizione di spaccata ed arco in superficie. - Posizione arco in superficie chiaramente definita e visibile. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata
---	------------------------	---	--

Elemento 5

Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in Immersione**, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un **Pesce Volante** . [DD2.5]



						Total
NVT=	31.0	44.0	-	15.0	90.0	
PV =	3.44	4.89	-	1.67		

<p>2. Si esegue un <i>thrust</i> fino alla posizione verticale e mantenendo la stessa altezza una gamba si muove velocemente per assumere la posizione di coda di pesce e senza pausa la gamba si risollewa rapidamente per raggiungere di nuovo la posizione verticale.</p>	<p>31.0</p> <p>44.0</p> <p>-</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione carpiata indietro vedere i piedi leggermente sott'acqua e le gambe perpendicolari alla superficie. - Il movimento di srotolamento inizia con i piedi sotto la superficie. - Il corpo si srotola dove la punta dei piedi rompe la superficie dell'acqua. - Il <i>thrust</i> deve essere eseguito con un movimento rapido, senza caricamento e alla massima altezza. - Durante la transizione il corpo si srotola sotto le gambe per raggiungere la posizione verticale lungo la linea verticale delle gambe. - La verticale e la massima altezza devono essere raggiunte contemporaneamente e devono essere chiaramente definite. - Solo una volta raggiunta la verticale alla massima altezza una gamba si abbassa per raggiungere la posizione di coda di pesce. - In posizione di coda di pesce la punta del piede della gamba non verticale deve toccare la superficie, qualunque sia l'altezza delle anche. - Mantenere l'estensione delle gambe quando si ritorna in posizione verticale. - Considerare il mantenimento della massima altezza durante le tre posizioni: verticale, coda di pesce, verticale. - Nelle tre posizioni l'asse longitudinale attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.
---	----------------------------------	--	---

<p>3. Si esegue una <i>verticale discendente</i> alla stessa velocità del <i>thrust</i>.</p>	<p>15.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>verticale discendente</i> parte dalla verticale massima altezza e deve essere eseguita alla stessa velocità del <i>thrust</i>. - Mantenere l'asse durante la discesa con la testa, i fianchi e le caviglie in linea.
--	-------------	---	---

ELEMENTO 6

La routine deve contenere una spinta o un salto, che possono essere inseriti in qualunque punto dell'esercizio.

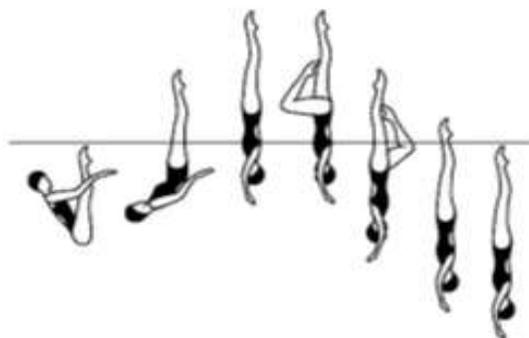
ELEMENTO 7

Con l'eccezione dei movimenti di partenza, dell'entrata in acqua e della spinta o del salto, tutti gli elementi obbligati e liberi devono essere eseguiti simultaneamente e con il viso rivolto nella stessa direzione. Non sono ammessi movimenti a specchio.

ELEMENTI OBBLIGATI DELLA SQUADRA ASSOLUTA

Elemento 1

Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in immersione**, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un Thrust fino alla **Posizione Verticale**, e senza perdita di altezza, una gamba si flette e si abbassa rapidamente per assumere la **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si esegue un Avvitamento rapido di 360° mentre la gamba flessa si distende in Posizione Verticale. [DD2.5]

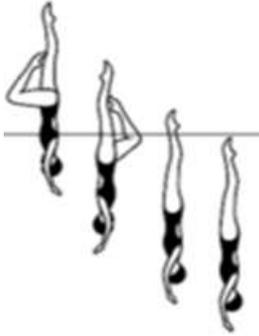


360°

						Total
NVT	31.0	32.0	24.0	-	-	87
PV	3.56	3.68	2.76	-	-	

<p>1. Dalla posizione carpiata indietro con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile.</p>	<p>31.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione carpiata indietro vedere i piedi leggermente sott'acqua e le gambe perpendicolari alla superficie. - Il movimento di srotolamento inizia con i piedi sotto la superficie. - Il corpo si srotola dove la punta dei piedi rompe la superficie dell'acqua. - Il <i>thrust</i> deve essere eseguito con un movimento rapido, senza caricamento con le gambe sempre perpendicolari alla superficie e alla massima altezza. - La verticale e la massima altezza devono essere raggiunte contemporaneamente e devono essere chiaramente definite.
<p>2. Dalla Posizione Verticale, e senza perdita di altezza, una gamba si flette e si abbassa rapidamente per assumere la Posizione di Verticale Gamba Flessa</p>	<p>32.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Senza perdita di altezza una gamba si flette per raggiungere la posizione di verticale gamba flessa. - Mantenere la massima altezza durante il piegamento della gamba. - Mantenere l'allineamento verticale del corpo e della gamba, che devono essere perpendicolari alla superficie dell'acqua. - Mostrare altezza, solidità ed allineamento del corpo. - Velocità uguale a quella del thrust.

3. Avvitamento rapido di 360° mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale**



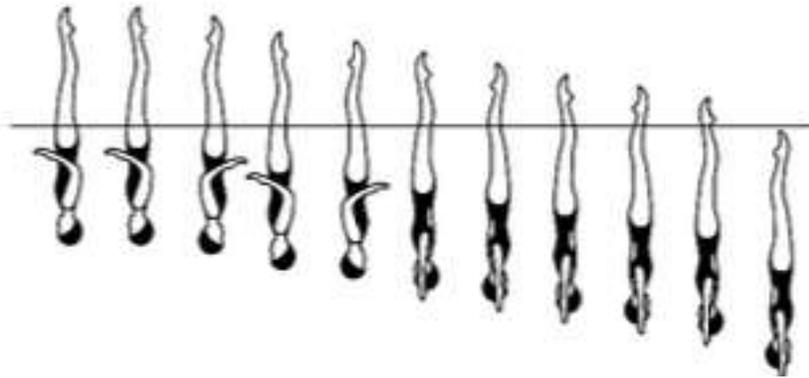
24.0



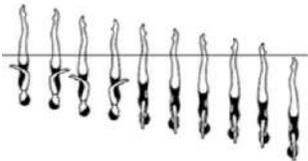
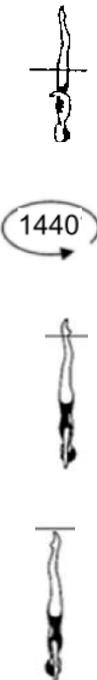
- L'avvitamento deve cominciare quando si è raggiunta la massima altezza e si è raggiunta la **posizione di verticale gamba flessa**.
- Le rotazione rapida deve essere esattamente di 360° quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua.
- Rotazione e discesa del corpo sono simultanei, a metà rotazione (180°) l'altezza è a metà tra l'altezza di partenza e le caviglie mentre la distensione della gamba è a metà tra **posizione di gamba flessa** e la **posizione di verticale**.

Elemento 2

Partendo dalla **Posizione Verticale**, si esegue una Torsione Completa, seguita da un Avvitamento Continuo di 1440° (4 rotazioni). **DD2.2**

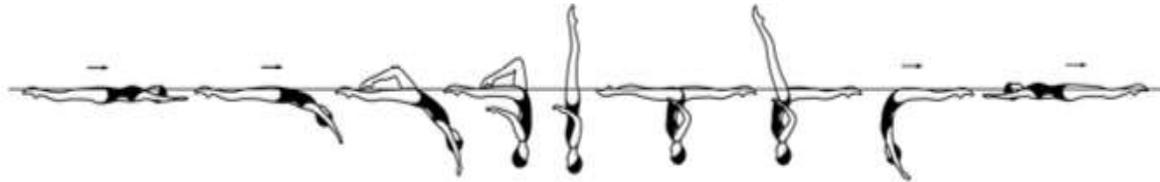


			
			
NVT	32.0	39.0	71
PV	4.51	5.49	

<p>1. Dalla posizione di verticale si esegue una <i>torsione completa</i>.</p>	<p>32.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione verticale mantenere la linea tra la testa, le spalle e le caviglie. - Mantenere l'altezza della verticale per tutta la <i>torsione completa</i>. - Stabilità ed allineamento del corpo vanno tenuti prima, durante e dopo la rotazione. - Movimento fluido di tutta la transizione. - Durante la <i>torsione completa</i> l'asse longitudinale attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie, la rotazione è sul posto attorno a questo asse. - La rotazione deve essere di 360° esatti. - In posizione verticale valutare altezza e l'allineamento del corpo.
<p>2. Dalla posizione verticale si esegue un avvitamento continuo di 1440° (4 rotazioni).</p> 	<p>39.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La discesa della verticale deve essere omogenea e deve iniziare contemporaneamente alle rotazioni. - Vedere subito un cambio di velocità. - I quattro giri devono essere proporzionati alla discesa della verticale. A metà percorso, quindi al termine del secondo giro, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e le caviglie. - Vedere il livello dell'acqua alle caviglie al termine dei quattro giri. La rotazione è di 1440° precisi. - Al termine dei 1440° la rotazione continua alla stessa velocità anche sott'acqua. - L'avvitamento continuo deve essere un avvitamento rapido, uniforme, controllato e sul proprio asse longitudinale di rotazione che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.

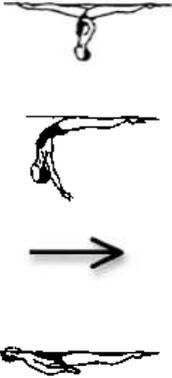
Elemento 3

Si esegue un Ciclone fino alla **Posizione Verticale**, le gambe si aprono simmetricamente per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita Avanti*. **DD2.6**



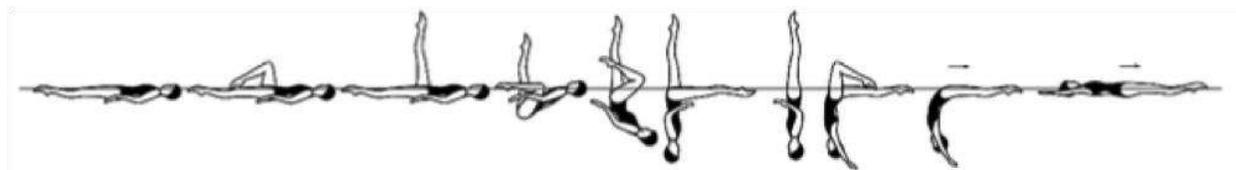
							Total
NVT	17.5	29.0	17.0	23.0	8.0	94.5	
PV	1.85	3.07	1.80	2.43	0.85		

<p>1. Si inizia un delfino fino a quando le anche stiano per immergersi. Il bacino, le anche e i piedi continuano a muoversi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la posizione di arco in superficie gamba flessa.</p>	<p>17.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Durante lo scivolamento, la testa conduce il movimento e la parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino) finché il bacino raggiunge il punto in cui si trovava la testa nella posizione di partenza. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente, le gambe continuano a scivolare sulla superficie e la punta del piede che si flette rimane a contatto con la parte interna della gamba in estensione. - Movimento uniforme. - In posizione di arco in superficie gamba flessa importante vedere la coscia della gamba flessa perpendicolare alla superficie ed in linea con la testa; le anche in linea e il più possibile vicino la superficie.
<p>2. Dalla posizione di arco in superficie gamba flessa le gambe si sollevano simultaneamente per assumere la posizione verticale mentre si esegue una <i>piroetta</i>.</p>	<p>29.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>piroetta</i> viene eseguita con le gambe che si sollevano contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione verticale. - La gamba si distende uniformemente, per arrivare simultaneamente in posizione verticale al termine della <i>piroetta</i>. - La <i>piroetta</i> è una ½ torsione rapida. Bisogna vedere il cambio evidente di velocità rispetto al resto dell'esercizio. La rotazione deve essere di 180° precisi. - Anche e spalle in linea durante la rotazione. - In posizione verticale valutare altezza, massima estensione del corpo e stabilità. Controllare l'allineamento verticale del corpo. - Mantenimento della massima altezza durante la transizione.

<p>3. Dalla posizione verticale e gambe si abbassano simmetricamente fino alla posizione di spaccata.</p> 	<p>17.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Dalla verticale alla spaccata entrambe le gambe sono equidistanti dall'acqua e raggiungono la superficie contemporaneamente. Durante l'apertura controllare la simmetria tra le gambe. - Il livello delle anche rimane costante per tutta la transizione. - Mantenere fluidità, controllo e stabilità per tutta la transizione. - In posizione di spaccata le spalle, i fianchi ed le anche sono in linea. - Spaccata piatta con l'interno di ciascuna gamba allineata dalla parte opposta di una linea orizzontale.
<p>4. Dalla posizione di spaccata la gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di arco in superficie e, con un movimento continuo le anche, il petto e il viso affiorano in superficie scivolando fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>23.0 8.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibile alla superficie; la gamba che descrive l'arco si muove in modo uniforme e continuo. - Mantenere l'estensione delle gambe e la posizione del busto fino a quando i piedi non sono uniti per raggiungere la posizione di arco in superficie. - Mantenere la massima altezza durante la transizione tra posizione di spaccata ed arco in superficie. - Posizione arco in superficie chiaramente definita e visibile. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata

Elemento 4

Manta Ray Ibrido: Si esegue un Fenicottero fino alla **Posizione di Fenicottero in Superficie** spostandosi in direzione della testa. Con la gamba di balletto che resta nella sua posizione perpendicolare, le anche si sollevano mentre il tronco si srotola e la gamba flessa si distende, con il ginocchio alla superficie, per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva rapidamente fino alla **Posizione Verticale**, mentre si esegue una rotazione di 180° (è obbligatorio ruotare all'interno della gamba orizzontale). Le gambe si abbassano rapidamente e contemporaneamente fino alla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino alla **Posizione di Arco in Superficie**, con movimento continuo, si esegue un *Movimento di Arco Finale* per assumere la **Posizione Supina**. **DD3.1**



										Total
NV=	10.5	11.0	13.0	22.5	21.5	21.0	14.5	8.0	122	
PV=	0.86	0.90	1.07	1.84	1.76	1.72	1.19	0.66		

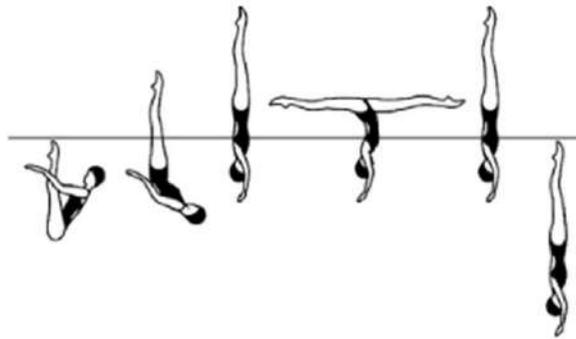
<p>1. Dalla posizione supina, una gamba rimane costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la posizione di gamba flessa; la gamba flessa si distende, mantenendo la coscia perpendicolare alla superficie, fino ad assumere la posizione di gamba di balletto.</p>	<p>10.5</p> <p>11.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo. - In posizione gamba flessa importante vedere la vela, premiare chi ha una vela completamente in superficie con la coscia perpendicolare al livello dell'acqua e le anche possibilmente vicino la superficie. - In posizione di gamba di balletto la gamba in verticale mantiene i 90° con la superficie. Le spalle, le anche e la caviglia della gamba distesa sono il più possibile vicino all'allineamento orizzontale. - Valutare le altezze delle posizioni di base. - Deve esserci lo spostamento nella direzione della tesa.
<p>2. Dalla posizione di gamba di balletto alla posizione di fenicottero una gamba si flette accostandosi al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede e il ginocchio paralleli alla superficie. Il viso in superficie.</p>	<p>13.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba in verticale deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua prima, durante e dopo la transizione. - In posizione di fenicottero il petto è vicino la superficie con le spalle indietro; orecchie, spalle ed anche distese ed allineate con la schiena. - Deve esserci lo spostamento nella direzione della testa.

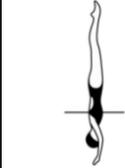
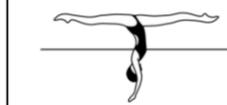
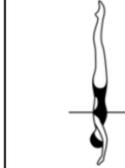
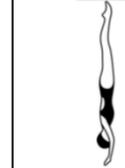
<p>3. Mantenendo invariata la posizione della gamba in verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si muove, con il ginocchio in superficie, per assumere la posizione di coda di pesce.</p>	<p>22.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba di balletto deve rimanere in posizione verticale. - Movimento contemporaneo tra le anche che si sollevano, il corpo che si srotola e la gamba flessa che si distende, fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce. - La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie per tutta la transizione. - Per raggiungere la posizione di coda di pesce, la gamba flessa deve muoversi col ginocchio in superficie. - Il livello delle anche rimane costante per tutta la transizione. - La posizione di coda di pesce deve essere assunta sotto ed allo stesso punto della posizione di fenicottero, con la testa, le spalle, le anche e la caviglia della gamba in verticale in linea.
<p>4. Dalla posizione di coda di pesce, la gamba orizzontale si solleva rapidamente fino alla Posizione Verticale, mentre si esegue una rotazione di 180° (<u>obbligatorio</u> ruotare all'interno della gamba orizzontale).</p>	<p>21.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il livello delle anche rimane costante per tutta la transizione. - Contemporaneità tra la rotazione e la chiusura della gamba in verticale. Le anche rimangono sempre in linea per tutta la rotazione. - E' obbligatorio ruotare all'interno della gamba orizzontale. - La rotazione deve essere rapida, quindi bisogna vedere un cambio evidente di velocità rispetto al resto dell'esercizio. La rotazione deve essere di 180° precisi. - Mantenere l'altezza e l'asse longitudinale che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. - In posizione verticale valutare massima estensione del corpo e stabilità. - Controllare l'allineamento del corpo.

<p>5. Dalla posizione verticale, le gambe si abbassano rapidamente e contemporaneamente fino alla Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.</p>	<p>21.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Contemporaneità nel movimento delle due gambe per raggiungere la posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa. - La gamba verticale finisce di flettersi solo nel momento in cui la gamba in estensione arriva in superficie. - In posizione arco in superficie gamba flessa la parte bassa della schiena deve essere inarcata. - Importante vedere la coscia della gamba flessa perpendicolare alla superficie e in linea con la testa.
<p>6. La gamba flessa si distende fino alla Posizione di Arco in Superficie, con movimento continuo, si esegue un <i>Movimento di Arco Finale</i> per assumere la Posizione Supina.</p>	<p>14.5 8.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibile alla superficie. - La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie sino a raggiungere al posizione di arco in superficie. - Posizione arco in superficie chiaramente definita e visibile. - Valutare la schiena il più possibile inarcata - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti.

Elemento 5

Partendo dalla **Posizione Carpiata Indietro in immersione**, con le gambe perpendicolari rispetto alla superficie, si esegue un Barracuda Spaccata Sollevata. **DD2.5**



					Total
NV=	31.0	43.0	-	15.0	89
PV=	3.48	4.83	-	1.69	

<p>1. Dalla posizione carpiata indietro si esegue un <i>thrust</i> fino alla posizione verticale e, mantenendo la stessa altezza, le due gambe si muovono contemporaneamente e velocemente per assumere la posizione di spaccata e, senza pausa, le gambe si risollevarono rapidamente per raggiungere di nuovo la posizione verticale.</p> 	<p>31.0 43.0 -</p>	   	<ul style="list-style-type: none"> - In posizione carpiata indietro vedere i piedi leggermente sott'acqua e le gambe perpendicolari alla superficie. - Il movimento di srotolamento inizia con i piedi sotto la superficie. - Il corpo si srotola dove la punta dei piedi rompe la superficie dell'acqua. - Il <i>thrust</i> deve essere eseguito con un movimento rapido, senza caricamento con le gambe sempre perpendicolari alla superficie e alla massima altezza. - La verticale e la massima altezza devono essere raggiunte contemporaneamente e devono essere chiaramente definite. - Solo dopo aver raggiunto la massima altezza e senza perdita della stessa, le gambe si divaricano in modo uniforme fino alla posizione di spaccata sollevata. - In posizione di spaccata le gambe sono sulla stessa linea. Piedi e cosce in estensione sopra la superficie e parallele ad essa. - Mantenere l'estensione delle gambe quando si ritorna in posizione verticale. Le gambe vengono sollevate contemporaneamente. - Altezza massima mantenuta con una chiara definizione delle tre posizioni prima della discesa.
<p>2. Si esegue una <i>verticale discendente</i> alla stessa velocità del <i>thrust</i>.</p>	<p>15.0</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> - La <i>verticale discendente</i> parte dalla verticale massima altezza e deve essere eseguita alla stessa velocità del <i>thrust</i>. - Mantenere l'asse durante la discesa con la testa, i fianchi e le caviglie in linea.

ELEMENTO 6

La routine deve contenere solo due (2) movimenti acrobatici: uno utilizzando tutti i membri della Squadra, e l'altro, dividendo le atlete in due gruppi numericamente uguali, eseguendo due movimenti acrobatici identici e simultanei rivolti nella stessa direzione. I movimenti acrobatici possono essere inseriti in qualsiasi punto della routine.

Movimenti acrobatici: è un termine generico per identificare salti, lanci, piattaforme, spinte ecc. cioè quei gesti atletici spettacolari e/o azioni rischiose che si possono eseguire grazie al supporto di altre atlete.

NB : In deroga al Regolamento FINA, in campo Nazionale si potranno scegliere due (2) movimenti acrobatici a propria scelta che possono essere inseriti in qualsiasi punto della routine.

ELEMENTO 7

La routine deve contenere una Azione in Sequenza eseguita di braccia, di gambe o entrambe. Questa può essere inserita in qualsiasi punto della routine.

Azione in Sequenza □ movimento/i identico/i eseguiti in sequenza, una dopo l'altra, da tutti i membri della squadra. Quando vengono eseguite più di un'azione in sequenza, queste devono essere consecutive e non separate da altri elementi tecnici o liberi. La sequenza successiva può cominciare prima che l'azione precedente sia stata terminata da tutte le componenti della squadra, ma ogni atleta deve eseguire tutti i movimenti di ogni azione in sequenza.

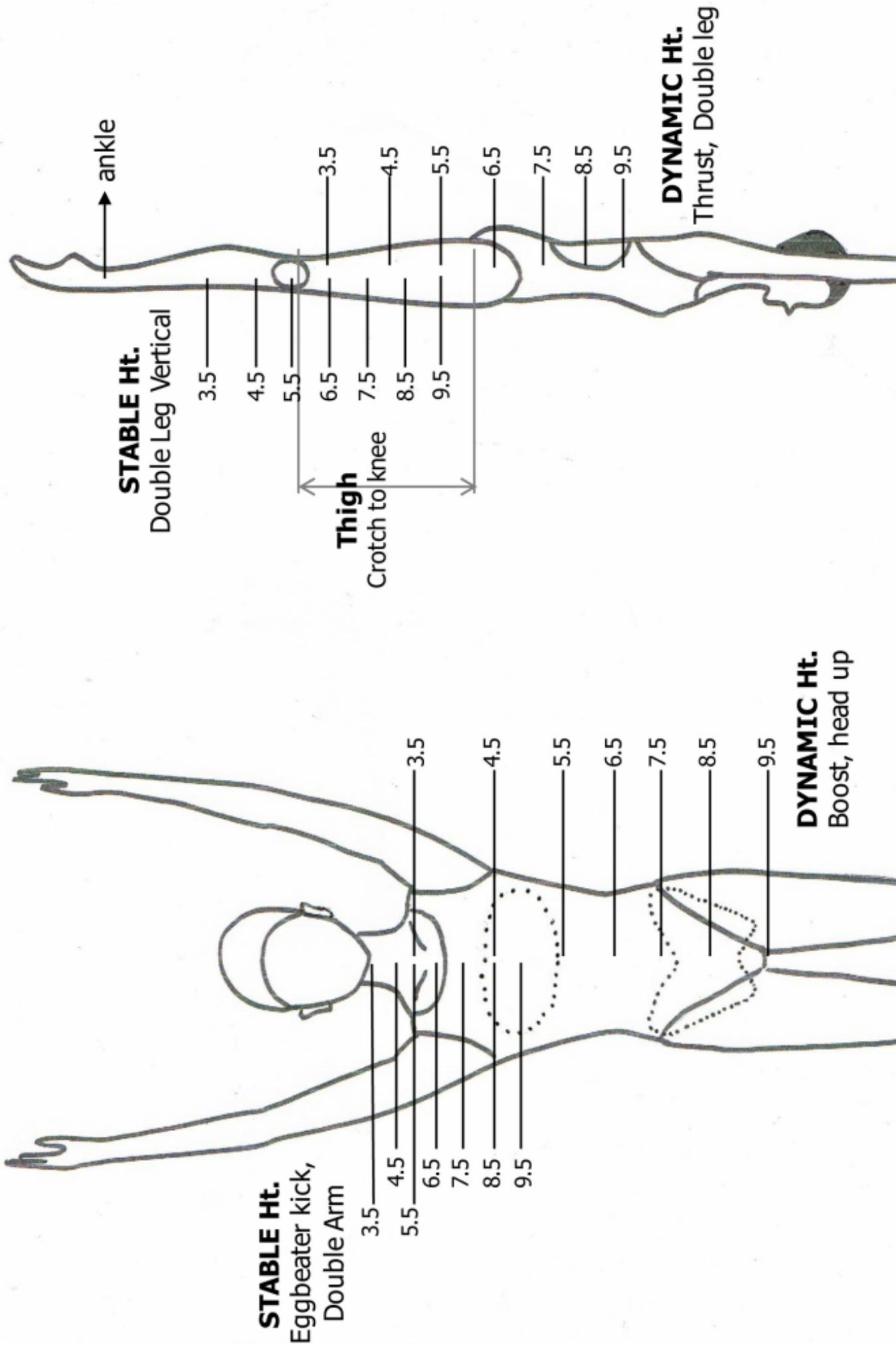
ELEMENTO 8

Nella routine devono essere inclusi almeno un cerchio ed una riga.

ELEMENTO 9

Con l'eccezione dei movimenti di partenza sul bordo, dell'entrata in acqua, dei Movimenti Acrobatici e dell'Azione in Sequenza, tutti gli elementi, obbligati e non, devono essere eseguiti contemporaneamente con il viso di tutte le atlete rivolto nella stessa direzione. Variazioni nelle propulsioni e nelle direzioni del viso sono permesse solo nei cambi di formazione in immersione, nelle azioni sotto acqua e durante l'esecuzione dei movimenti in cerchio. Non sono consentiti i movimenti a specchio ad l'eccezione di quelli eseguiti nella formazione in cerchio.

Guiding Scale for Height





GUIDING SCALE FOR SPLIT

Score range		Angle of Split (degree)	Water level		
Excellent/ Near Perfect	9.5	180 (flat)			Crotch & legs dry
					
Very Good	8.5	170 - 180			Legs almost dry
					
Good	7.5	160 - 170			lower legs dry Crotch underwater
					
Competent	6.5	150 - 160			lower legs dry Crotch underwater
					
Satisfactory	5.5	130 - 140			feet above the surface, legs under water
					
Deficient	4.5	110 - 120			feet come out vertically
Weak	3.5	up to 100			feet come out vertically
Hardly recognisable	0.1 – 2.9	scissors			feet come out vertically



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
GRUPPO UFFICIALI GARA

Gug Nazionale Piazza Lauro De Bosis n. 3- 00135 Roma
Tel. 06-36200601 -2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 fax 06-36200600
E-mail: gug@federnuoto.it - segreteria.gug@federnuoto.it - designatori.gug@federnuoto.it