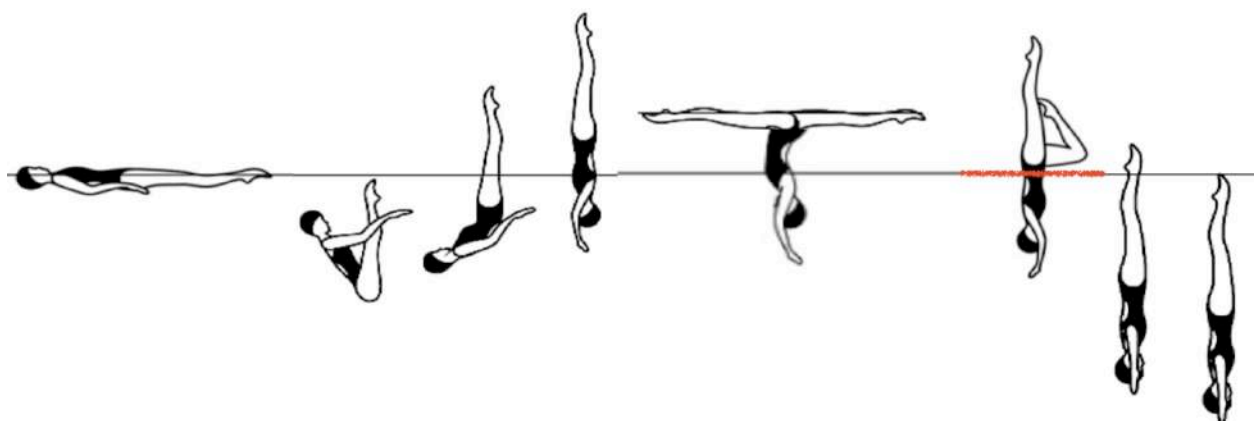


Categoria Assoluti/Junior

Obbligatori Fissi

F 1 - 5A SQUADRA - Rocket Split Gamba Flessa con Piroetta DD - 2.5

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano sulla linea verticale mentre il corpo si immerge per arrivare in **Posizione Carpiata Indietro in Immersione** con le gambe perpendicolari alla superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**. Mantenendo la massima altezza, le gambe vengono divaricate rapidamente per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata**, seguita da una rapida rotazione di 180° per assumere la **Posizione Verticale Gamba Flessa** con la gamba anteriore che si flette. Si esegue una rapida *Discesa Verticale* mentre la gamba flessa si distende per unirsi alla gamba verticale nel momento in cui le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua, seguita da una *Discesa Verticale*.

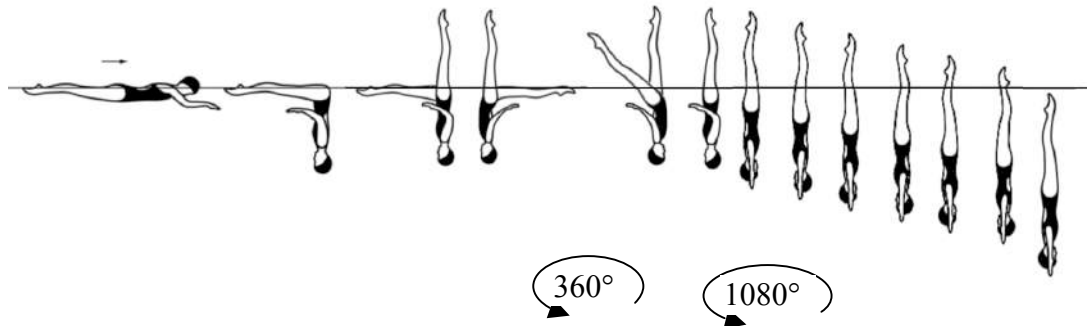


180°

							Total
NVT=	7.0	31.0	17.0	25.0	9.0	0	89
PV=	0.79	3.50	1.90	2.81	1.0	0	10

F 2 - 4A DUO - Coda di Pesce - Cavaliere - Avvitamento Continuo 1080° DD - 3.2

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, una gamba si solleva rapidamente in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva rapidamente descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Si esegue una rapida *Torsione Completa* (360°) mentre la gamba orizzontale viene sollevata in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 1080° (3 rotazioni).

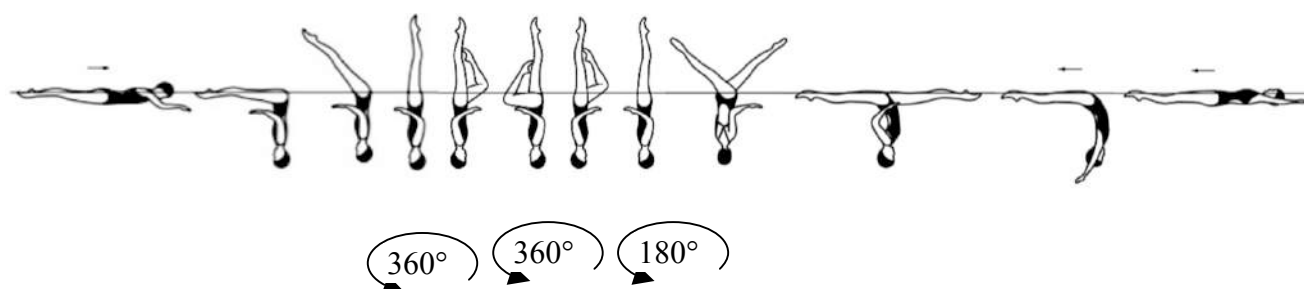


						Total
NVT=	6.0	12.5	26.0	36.0	49.0	129.5
PV=	0.49	0.95	2.0	2.78	3,78	10

Gruppo 1

G1-3 - 2A SQUADRA – Marsuino, Torsione completa da Verticale a Gamba Flessa - Torsione completa da Gamba Flessa a Verticale – Aperto a 180° DD – 3.3

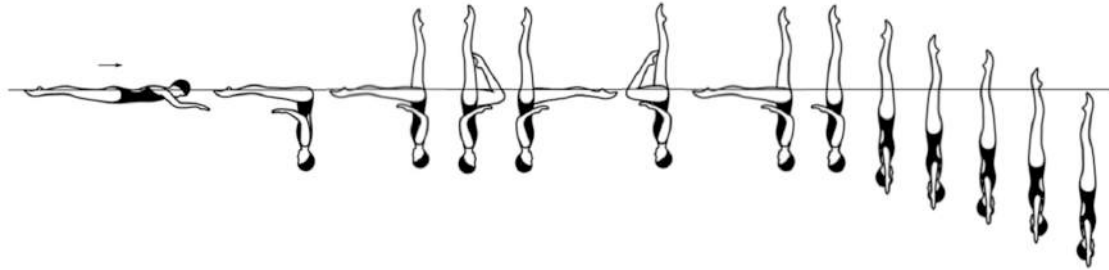
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. **Con velocità media** si esegue una *Torsione Completa* (360°) mentre una gamba si flette in **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un'altra *Torsione Completa* (360°), mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue una *Mezza Torsione*, mentre le gambe si aprono e si abbassano simmetricamente fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti* alla stessa velocità della prima parte della figura.



								Total	
NVT=	6.0	33.0	24.5	22.0	20.0	23.0	7.0	135.5	
PV=	0.44	2.43	1.81	1.62	1.48	1.70	0.52	10	

**G1-4 - 3A SQUADRA - Due Rotazioni Fouetté - Verticale - Avvitamento Continuo 720°
DD - 2.9**

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. Si eseguono 2 **Rotazioni Fouetté** (rapide 180°+180°). La gamba orizzontale viene rapidamente sollevata in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un **Avvitamento Continuo** di 720° (2 rotazioni).



180°

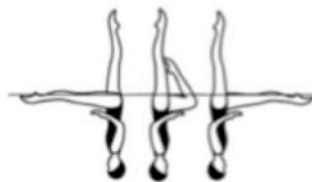
180°

720°

							Total
NVT=	6.0	14.5	19.0	19.0	20.5	34.0	113
PV=	0.53	1.29	1.68	1.68	1.81	3.01	10

N.B. Rotazione Fouetté - Nuovo movimento

Da una **Posizione di Coda di Pesce**, con la gamba orizzontale che si dirige verso la gamba verticale, si esegue una rapida **Rotazione** di 180° mentre la gamba anteriore si flette per assumere la **Posizione Verticale a Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende rapidamente fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.

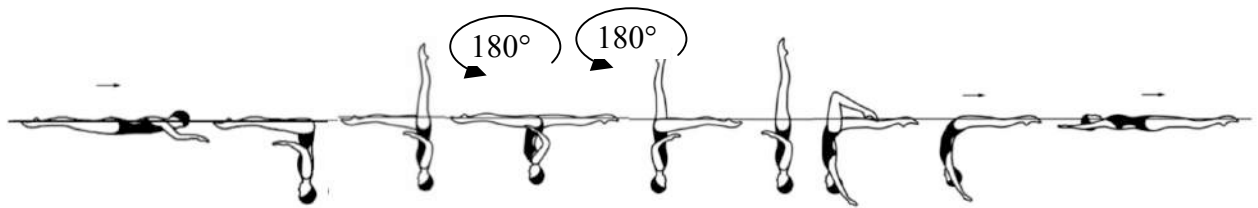







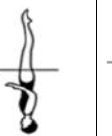

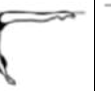

Gruppo 2

G2-3 - 4 SQUADRA - Ibrido Butterfly DD - 3.1

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**.

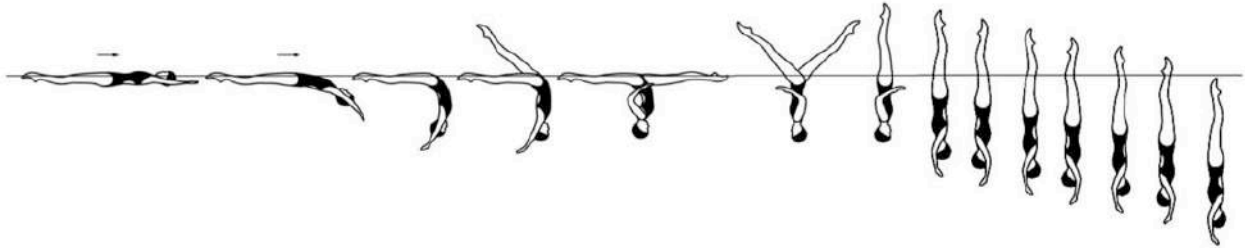
Dalla **Posizione di Coda di Pesce** alla **Posizione di Arco di Superficie Gamba Flessa** la figura deve essere eseguita rapidamente. La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco di 180° mentre la gamba verticale si abbassa per assumere la **Posizione di Spaccata**. Senza pausa, si esegue una rotazione delle anche di 180° mentre la gamba anteriore si solleva per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione, si esegue una *Rotazione* di 180° mentre la gamba orizzontale si solleva per assumere la **Posizione Verticale**. Le gambe si abbassano simultaneamente per assumere la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. (Nota: la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa** può essere assunta con entrambe le gambe). **Con movimento continuo, uniforme e alla stessa velocità della prima parte della figura, la gamba flessa si distende fino ad assumere la Posizione di Arco in Superficie, si esegue un movimento finale da Arco in Superficie a Posizione Supina.**




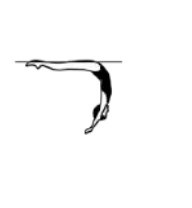
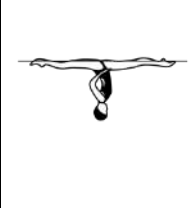
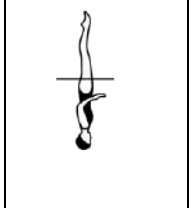
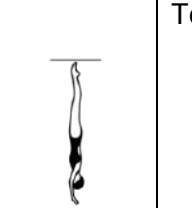
										Total
NVT=	6.0	14.5	20.0	16.5	23.5	21.0	11.5	7.0	120	
PV=	0.50	1,21	1.67	1.37	1.96	1.75	0.96	0.58	10	

G2-4 - 1A DUO - Passeggiata Indietro chiudendo a 360° - Avv. Continuo 1080° DD - 3.0

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie**. Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue una *Rotazione* di 360°, mentre le gambe si chiudono simmetricamente in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 1080° (3 rotazioni)



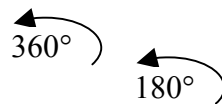
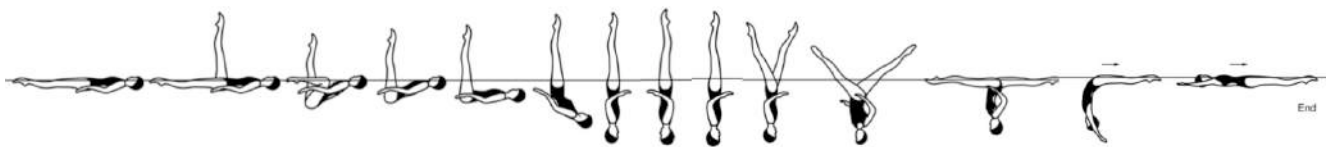
360° 1080°

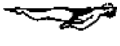



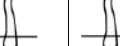
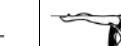

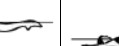

					Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	49.0	117
PV =	1.03	2.48	2.31	4.19	10

Gruppo 3

G3-3 - 3A DUO - Fenicottero - Torsione Completa Aperta a 180° DD - 3.5

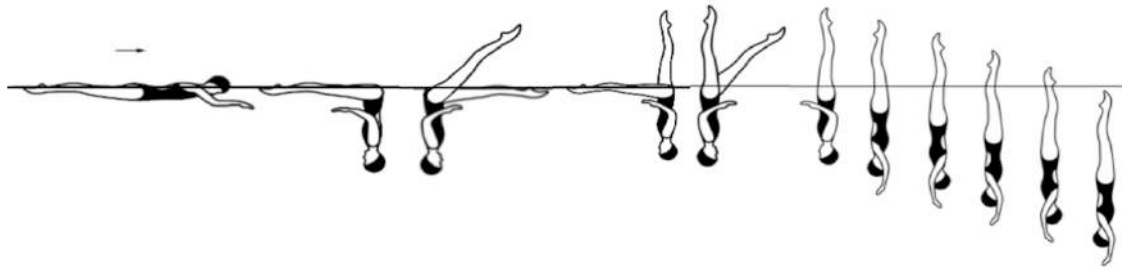
Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Gamba di Balletto** sollevando rapidamente la gamba tesa. La gamba orizzontale si flette rapidamente con la tibia che scorre sulla superficie per assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende rapidamente per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Il resto della figura avrà una velocità moderata ed uniforme. Mantenendo la posizione verticale delle gambe, le anche si sollevano mentre il tronco si srotola in **Posizione Verticale**. Si esegue una **Torsione Completa (360°)**. Continuando nella stessa direzione e senza pausa, si esegue un'ulteriore rotazione di 180° mentre le gambe si aprono simmetricamente per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.








									Total
NVT=	16.5	5.5	11.0	28.0	32.0	20.0	23.0	7.0	143
PV =	1.15	0.38	0.77	1.96	2.24	1.40	1.61	0.49	10

G3-4 - 4B SOLO - Coda di Pesce con Rotazione 360° - Avvitamento Continuo 720°
DD - 2.7

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, si esegue una *Rotazione* di 360° mentre una gamba si sollevata in **Posizione di Coda di Pesce** (velocità media). Continuando nella stessa direzione, si esegue un'altra *Rotazione* di 360°, mentre la gamba orizzontale viene sollevata in **Posizione Verticale** (velocità media). Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 720° (2 rotazioni).

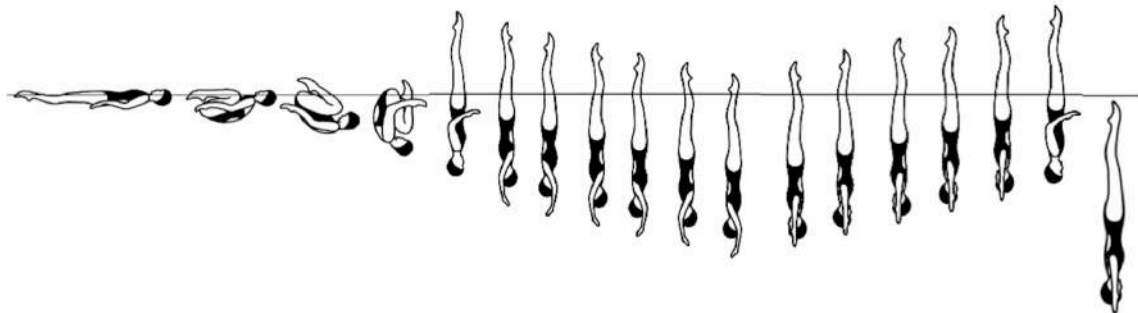


					Total
NVT=	6.0	32.0	26.5	34.0	98.5
PV =	0.60	3.25	2.70	3.45	10

Gruppo 4

G4-3 - 2A SOLO modificato - Kip Avvitamento Combinato 1080° - DD - 2.9

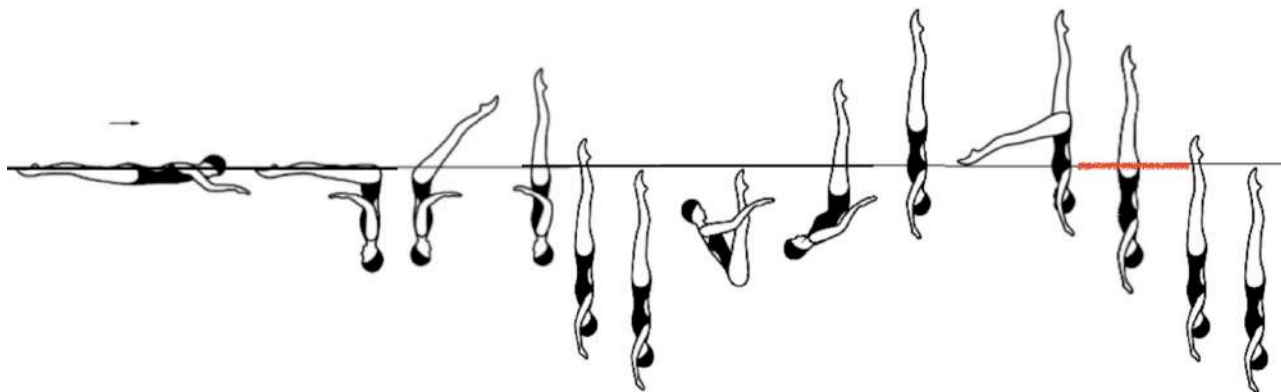
Partendo dalla **Posizione Supina**, si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue un *Avvitamento Combinato* di 1080° (velocità da media a rapida)(3 rotazioni + 3 rotazioni). Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità *dell'Avvitamento Combinato* (Appendice I BM 13).



				1080°	1080°		Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	69.0	14.0		111
PV =	0.27	0.18	2.07	6.22	1.26		10

G4-4 - 2A DUO MISTO (inizio) + 1B SQUADRA - Rotazione 360° da Carpiata a Verticale + Pesce Volante DD – 3.5

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, le gambe si sollevano fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue una **Rotazione** di 360° (velocità media), si esegue una **Discesa in Verticale** fino alla completa immersione dei piedi (alla stessa velocità della **Rotazione**). Mantenendo la posizione perpendicolare delle gambe, il busto si flette in avanti assumendo la **Posizione Carpiata Indietro in Immersione**. Si esegue un **Thrust** in **Posizione Verticale** e senza perdita di altezza una gamba si abbassa rapidamente in **Posizione di Coda di Pesce** sollevata. Senza pausa, la gamba orizzontale si solleva rapidamente in **Posizione Verticale** seguita da una **Discesa in Verticale**.



360°

										Total
NVT=	6.0	35.0	14.0	12.0	31.0	18.5	14.0	13.0	143.5	
PV =	0.42	2.44	0,97	0.84	2.16	1.29	0.97	0.91	10	