

## Obbligatori Categoria Ragazze 2022-2025

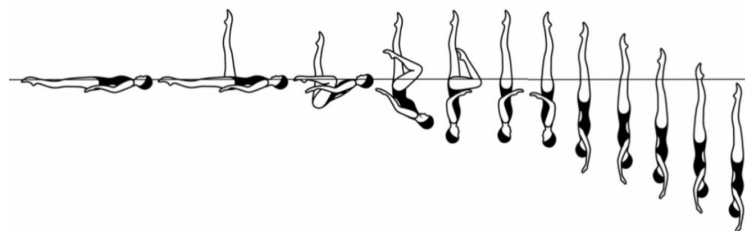
Gruppi & Numeri degli Obbligatori	Nome Obbligatori	DD
<b>Gruppo A</b>		
140g	Fenicottero Gamba Flessa, Torsione Avvitamento	2.9
437	Ciclone, Apertura a 180°	2.6
308h	Barracuda Spaccata Sollevata, Avv. Ascendente 180°	2.9
407	Pescespada Gamba tesa Rotazione di Ariana	2.6
<b>Gruppo B</b>		
356f	Whip Avvitamento Continuo 720°	3.0
441	Saturno	2.5
352	Venere	3.0
240i	Albatross Avvitamento Ascendente 360°	2.5
<b>Gruppo C</b>		
144	Rio Gamba Tesa	3.1
421	Passeggiata Indietro Chiusura a 360°	2.4
440d	Ipanema Avvitamento 180°	3.1
311j	Kip Avvitamento Combinato 360°	2.4

## Gruppo A

### 1-140g Fenicottero Gamba Flessa, Torsione Avvitamento

DD 2.9

Si assume la **Posizione di Gamba di Balletto**. Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono sulla superficie dell'acqua fino ad assumere la **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 la gamba flessa si sposta per raggiungere la posizione di **Verticale Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Verticale**. Si esegue una *Torsione e Avvitamento*.

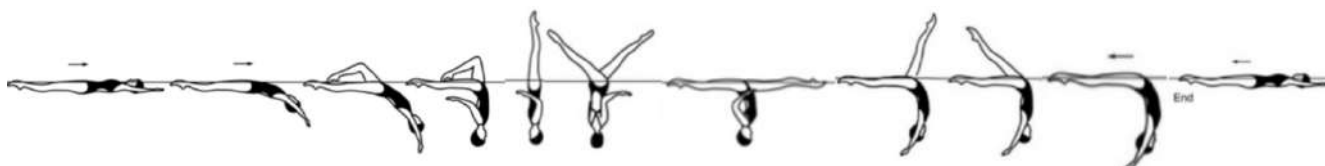


									Totale
NVT=		10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	48.0		113.5
PV =		0.93	0.97	0.66	1.76	1.45	4.23		10

### 2- 437 Ciclone, apertura 180°

DD 2.6

Dalla **Posizione Supina** si assume *la Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa*. Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue *una Piroetta*. Continuando nella stessa direzione le gambe si aprono simultaneamente fino alla **Posizione di Spaccata** mentre si esegue una rotazione di 180°. Si esegue un *Passo d'Uscita in Avanti*.

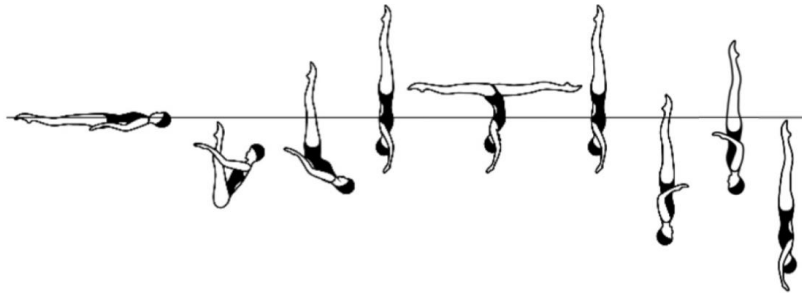


							Totale
NVT=		17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =		1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

### 3-308h Barracuda Spaccata Sollevata, Avv. Ascendente 180°

DD 2.9

Dalla **Posizione Supina** si sollevano le gambe fino alla verticale mentre il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione Carpiata Indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie. **Tutti i movimenti rimanenti si eseguono rapidamente.** Si esegue un *Rocket Split*. Si esegue una *Discesa in Verticale* fino a che le caviglie non raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue un *Avvitamento Ascendente 180°* seguito da una rapida *Discesa in Verticale*.



								Totale
NVT=	7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114
PV =	0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10

### 4- 407 Pescespada Gamba Tesa, Rotazione di Ariana

DD 2.6

Dalla **Posizione Prona** la schiena si inarca mentre una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una *Rotazione di Ariana*. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.



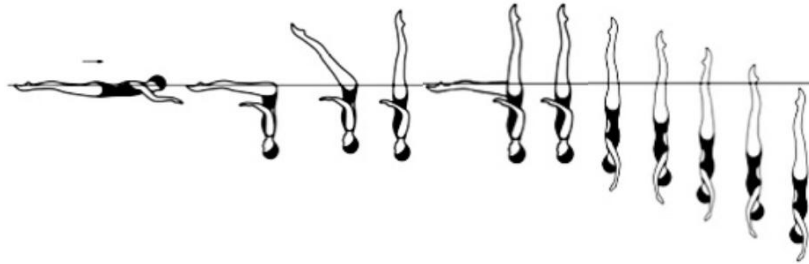
					Totale
NVT=	48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =	5.05	1.79	2.42	0.74	10

## Gruppo B

### 1-356f Whip Avvitamento Continuo 720°

DD 3.0

Dalla **Posizione Prona**, si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. **Tutti i movimenti rimanenti si eseguono rapidamente.** Una gamba si abbassa in **Posizione di Coda di Pesce** e senza pausa si solleva rapidamente in **Posizione Verticale**. Senza pausa si esegue un **Avvitamento Continuo 720°**.

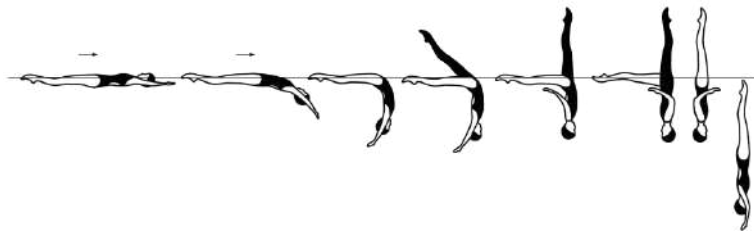


									Totale
NVT=		6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	0		116
PV =		0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	0		10

### 2-441 Saturno

DD 2.5

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie**. Una gamba si solleva per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Mantenendo l'allineamento verticale, il corpo ruota di 180° per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione si esegue una **Piroetta** mentre la gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una **Discesa in Verticale**.

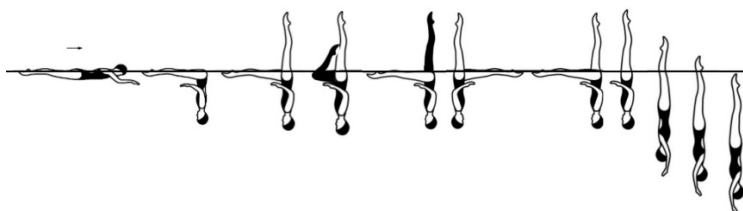


								Totale
NVT=		12.0	23.5	14.0	23.5	14.0		87
PV =		1.38	2.70	1.61	2.70	1.61		10

**3-352 Venere**

**DD 3.0**

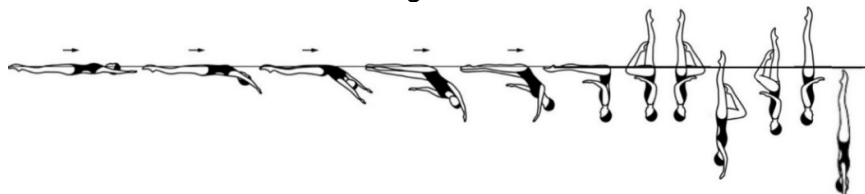
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. **Tutti i movimenti rimanenti sono eseguiti rapidamente**. Una gamba si solleva fino alla **Posizione di Coda di Pesce**, la gamba orizzontale si flette per assumere la **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende in verticale mentre la gamba verticale si abbassa per diventare la gamba orizzontale nella **Posizione di Coda di Pesce**. Si esegue una rotazione di 360° in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva in **Posizione Verticale**. Si esegue un *Avvitamento 360°*.



										Totale
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	0	117
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	0	10

**4- 240i Albatross Adv. Ascendente 360° DD 2.5**

Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce il movimento, la testa, le anche e i piedi si spostano sulla superficie. 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* con le anche che prenderanno il posto occupato precedentemente dalla testa. Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Mezza Torsione*. Mantenendo la **Posizione Verticale Gamba Flessa**, si effettua una discesa fino a quando la caviglia della gamba in estensione raggiunge il livello della superficie dell'acqua. Si esegue un *Avvitamento Ascendente 360°* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la **Posizione di Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.



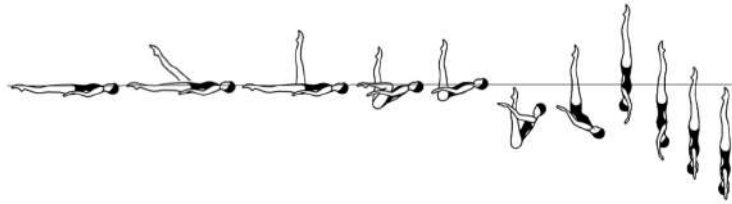
								Totale
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	1.60	10

## Gruppo C

### 1-144 Rio gamba tesa

DD 3.1

Si assume la **Posizione di Gamba di Balletto tesa**. Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono lungo la superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Superficie**. Il corpo si immerge perpendicolarmente raggiungendo la **Posizione Carpiata Indietro**, con le punte dei piedi appena al di sotto della superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione di Verticale**. Si esegue un avvitamento 360° alla stessa velocità del *Thrust*.



									Totale
NVT=		18.5	7.5	13.0	12.0	31.0	39.0	0	121
PV =		1.53	0.62	1.07	0.99	2.56	3.22	0	10

### 2- 421 Passeggiata indietro, Chiusura a 360°

DD 2.4

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie**. Una gamba si solleva compiendo un arco di 180° di sopra della superficie dell'acqua fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue una rotazione di 360° mentre, con movimento continuo, le gambe si sollevano simmetricamente e si uniscono fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

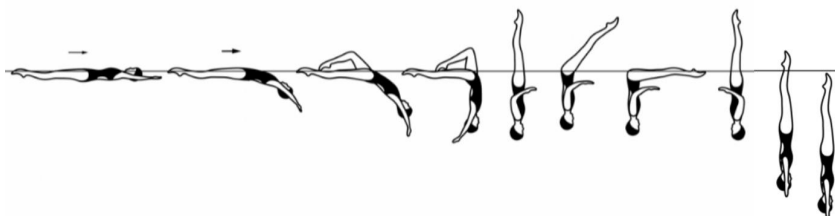


						Totale
NVT=		12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =		1.46	3.54	3.29	1.71	10

### 3- 440d Ipanema, Avvitamento 180°

DD 3.1

Dalla **Posizione Supina** si assume la *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**. Proseguendo nella stessa direzione, si esegue un rapido Avvitamento di 180°.

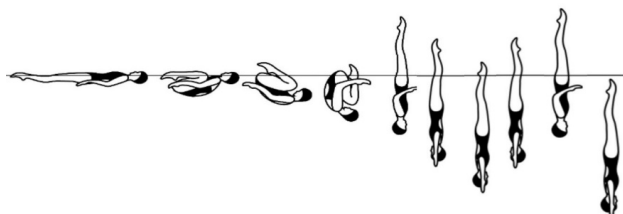


							Totale
NVT=		17.5	21.0	33.0	33.0	16.0	123.5
PV =		1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	10

### 4- 311j Kip Avvitamento Combinato (360° + 360°)

DD 2.4

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia, le tibie e i piedi scendono sulla superficie per assumere la **Posizione di Tuck**. Con un movimento continuo la *Posizione di Tuck* diventa più compatta e si esegue una parziale Capovolta Indietro Raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie dell'acqua. 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 rapido *Avvitamento Combinato (360° + 360°)* seguito da una rapida *Discesa in Verticale*.



						Totale
NVT=		3.0	2.0	23.0	40.0	82
PV =		0.37	0.24	2.80	4.88	10