

1

ELENCO OBBLIGATORI PER LA CATEGORIA PROPAGANDA 2023/2024

Saranno fornite dalla commissione tecnica le descrizioni dell'esecuzioni dove l'esercizio sia diverso dall'obbligatorio "intero" (*)

CATEGORIA GIOVANISSIME (2015-2016-2017-2018)

GRUPPO 1

- Posizione supina
- Posizione prona
- Capovolta raggruppata indietro (310)

GRUPPO 2

- Vela
- Kip fino a posizione raggrupata (tuck)
- Posizione di spaccata

GRUPPO 3

- Gamba di balletto (101)
- Ingresso in arco
- Ingresso in carpiato

ESORDIENTI B (2013)

GRUPPO 1

- | | |
|--------------------------------|------------|
| ➤ Gamba di balletto tesa (106) | coeff. 1.6 |
| ➤ Ingresso in carpiato | coeff. 1.2 |

GRUPPO 2

- | | |
|---|------------|
| ➤ Gamba di balletto tesa (106) | coeff. 1.6 |
| ➤ Front ariana fino alla prima posizione di spaccata (359)* | coeff. 1.4 |
| ➤ Kip (311) | coeff. 1.6 |

GRUPPO 3

- | | |
|--|------------|
| ➤ Gamba di balletto tesa (106) | coeff. 1.6 |
| ➤ Cigno completo ma con chiusura alle caviglie senza avv. 180 (439)* | coeff. 1.6 |
| ➤ Barracuda (301) | coeff. 1.8 |

DATE PROVE

10.12.2023 Gruppo 1 / 10.03.2024 Gruppo 2 / 07.04.2024 Gruppo 3

ESORDIENTI A (2012-2013) 10.12.2023

2

➤	Gamba di balletto tesa	106	coefficiente 1.6
➤	Barracuda	301	coefficiente 1.8
➤	Torre	348	coefficiente 1.9

RAGAZZE (2009-2010-2011) 10.12.2023

➤	Barracuda	301	coefficiente 1.8
➤	Front ariana	359	coefficiente 2.2
➤	Kip	311	coefficiente 1.6

JUNIORES-SENIORES-ASSOLUTE-MASTER (2008 E PRECEDENTI) 10.12.2023

➤	Barracuda spaccata sollevata	308	coefficiente 2.2
➤	Kip con avv. combinato 360°*	360	coefficiente 2.0
➤	Butterfly	343	coefficiente 2.5

NEW ENTRY (PER TESSERATE DA NON PIÙ DI 2 ANNI) 10.12.2023

➤	Gamba di balletto tesa	106	coefficiente 1.6
➤	Barracuda	301	coefficiente 1.8
➤	Front ariana fino alla 1° posizione spaccata*	359	coefficiente 1.4

Per gli obbligatori Esordienti B - Esordienti A – Ragazze – Juniores – Seniore/Cadette saranno considerati nel calcolo dei risultati anche i coefficienti.

ELENCO OBBLIGATORI SETTORE PROPAGANDA (STAGIONE 2023-2024)

3

1. POSIZIONE SUPINA

Il corpo in estensione con il viso, il petto le cosce e i piedi in superficie. La testa (in particolare le orecchie), le anche e le caviglie in allineamento orizzontale.



2. POSIZIONE PRONA

Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso, a meno che non sia diversamente specificato, può essere fuori o dentro l'acqua.



3. CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA Dalla Posizione Supina le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la Posizione di Tuck. Con un movimento continuo la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passate per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in Posizione Supina



4. GAMBA FLESSA IN POSIZIONE SUPINA: il corpo in estensione in Posizione Supina. La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie.



5. Kip modificato* fino a POSIZIONE RAGGRUPPATA (TUCK)

Dalla posizione supina le ginocchia, gli stinchi e i piedi scorrono lungo la superficie dell'acqua fino ad assumere, con un movimento continuo, una parziale capovolta Indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie, ovvero in posizione di Tuck dove il corpo è in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.



6. POSIZIONE DI SPACCATA

4

Le gambe sono divaricate uniformemente in avanti e indietro. Le gambe sono parallele alla 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 (spaccata piatta) con l'interno di ciascuna gamba allineata, in direzione opposta, su di una stessa linea orizzontale, indipendentemente dall'altezza delle anche. Le gambe sono "asciutte" alla superficie



7. 101- GAMBA DI BALLETO SINGOLA (regolamento 2017-2021)

Si assume la Gamba di Balletto. La Gamba di Balletto viene abbassata.

PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO Iniziare dalla Posizione Supina. Una gamba deve rimanere costantemente in superficie. La punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione fino ad assumere la Posizione di Gamba Flessa. La gamba flessa si distende, senza spostamento della coscia, fino ad assumere la Posizione di Gamba di Balletto

PER ABBASSARE UNA GAMBA DI BALLETO Dalla Posizione di Gamba di Balletto, si flette la gamba di balletto senza spostamento della coscia fino alla Posizione Supina Gamba Flessa. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la Posizione Supina.



8. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE Dalla Posizione Supina con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in Posizione di Arco in Superficie con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa. La posizione di arco di superficie dove la parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite e in superficie.



5

9-12. PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI Dalla Posizione Prona con il viso immerso, il busto si muove verso il basso per assumere la Posizione Carpiata in Avanti. I glutei, le gambe e i piedi scivolano sulla superficie fino a quando le anche arrivano ad occupare lo spazio occupato precedentemente dalla testa.



10-13-16-19-28. 106 Gamba di balletto tesa. Dalla Posizione Supina, una gamba si solleva tesa fino alla Posizione di Gamba di Balletto. Si abbassa la Gamba di Balletto.



				Totale
				
NVT=	18.5	11.0	10.5	40
PV =	4.63	2.75	2.63	10

11. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA Dalla Posizione Supina con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa.

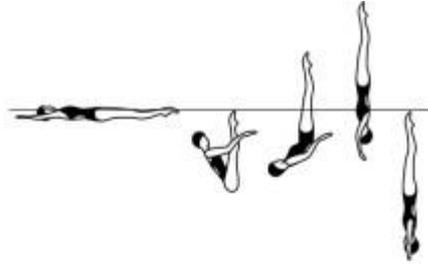


14-30. 359 Front Ariana modificato* fino alla posizione di spaccata. Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata Avanti. Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino alla Posizione di Spaccata.



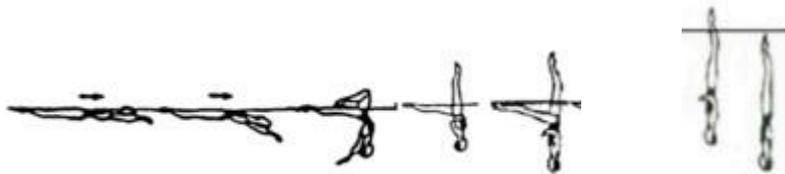
6

17-20-22-29.301 Barracuda. Dalla Posizione Supina le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla Posizione Carpiata Indietro con le punte dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un Thrust fino alla Posizione Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale alla stessa velocità Thrust.



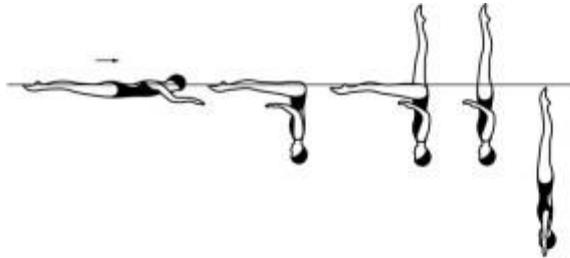
					Totale
NVT=		7.0	31.0	13.0	51
PV =		1.37	6.08	2.55	10

18.226 CIGNO modificato*. Dalla Posizione Supina si assume la Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa. La gamba flessa si distende fino ad assumere la Posizione di Cavaliere. Il corpo ruota di 180° fino ad assumere la Posizione di Coda di Pesce. **Si esegue una discesa di verticale mentre simultaneamente la gamba orizzontale si solleva fino alla Posizione Verticale, che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue un Discesa in Verticale.**



21.348 Torre. Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata Avanti. Una gamba si solleva in Posizione di Coda di Pesce. La gamba orizzontale si solleva fino alla Posizione di Verticale. Si esegue una Discesa in Verticale

7



					Totale	
						
NVT=		6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =		1.09	2.64	3.73	2.55	10

23.359 Front Ariana. Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata Avanti. Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino alla 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=		6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PV =		0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

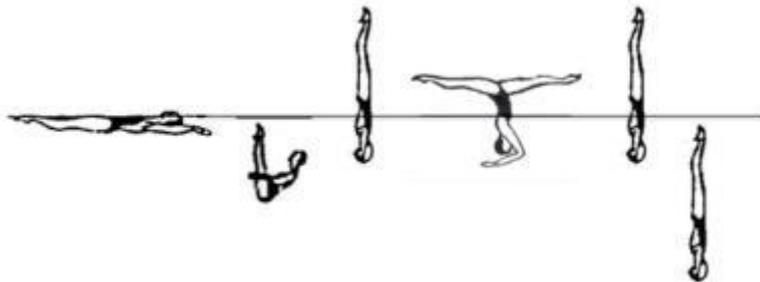
8

15-24..311 Kip. Dalla Posizione Supina le ginocchia, gli stinchi e i piedi scendono lungo la superficie dell'acqua fino ad 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. 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 una Discesa in Verticale



						Totale
NVT=		3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =		0.71	0.48	5.48	3.33	10

25.308 - BARRACUDA SPACCATA SOLLEVATA (regolamento 2017-2021). Si esegue un Barracuda fino alla Posizione Carpiata Indietro con i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un Racket Split.



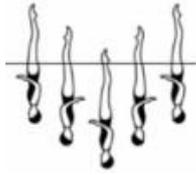
26.Kip modificato* con Avvitamento Combinato 360°. Partendo dalla Posizione Supina, si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in Posizione Verticale sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. **Si esegue un Avvitamento Combinato 360 a velocità**



media**

****Avvitamento Combinato: un Avvitamento discendente di minimo 360° seguito senza pausa da un Avvitamento ascendente di pari grado, nella stessa direzione. L'avvitamento ascendente deve raggiungerla stessa altezza dalla quale è iniziato l'avvitamento discendente.**

9



27.343 BUTTERFLY (regolamento 2017-2021). Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata in Avanti. Una gamba si solleva in Posizione di Coda di Pesce. La gamba orizzontale viene sollevata rapidamente descrivendo un arco di 180° mentre la gamba verticale viene abbassata per assumere la Posizione di Spaccata e senza esitazione viene eseguita una rotazione delle anche di 180° mentre la gambaanteriore viene sollevata in Posizione di Coda di Pesce. La gamba orizzontale si solleva in Posizione Verticale, alla stessa velocità delle azioni iniziali della figura. Viene eseguita una Discesa in Verticale.

