

## Obbligatorie Es. A

Gruppi & Numeri degli Obbligatorie	Nomi Obbligatorie	DD
<b>Fissi</b>		
106	Gamba di Balletto Tesa	1.6
301	Barracuda	1.8
<b>Gruppi Opzionali:</b>		
<b>Gruppo 1</b>		
359	Front Ariana	2.2
348	Torre	1.9
<b>Gruppo 2</b>		
363	Goccia d'acqua	1.8
401	Pescespada	2.1
<b>Gruppo 3</b>		
311	Kip	1.6
227d	Cigno Avvitamento 180°	1.9

I coefficienti di difficoltà -> DD sono soggetti ad aggiustamenti da parte della Fina





**Fissi:**

**1. 106 Gamba di balletto tesa**

**DD 1.6**

Dalla **Posizione Supina**, una gamba si solleva tesa fino alla **Posizione di Gamba di Balletto**. Si abbassa la *Gamba di Balletto*.

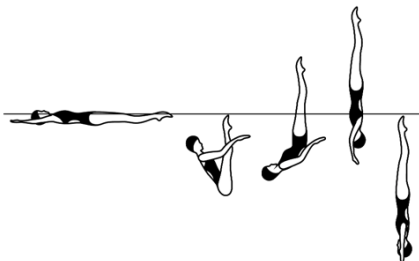






					Totale
NVT=		18.5	11.0	10.5	40
PV =		4.63	2.75	2.63	10

**2. 301 Barracuda**

**DD 1.8**

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

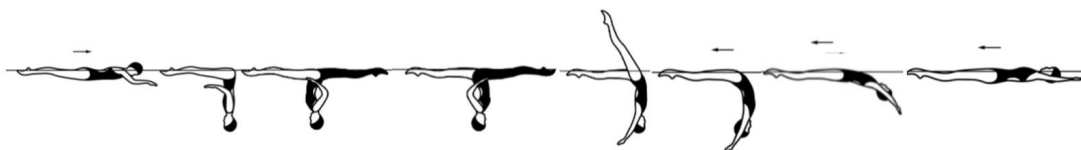
## Gruppi Opzionali






### Gruppo 1:

#### 3. 359 Front Ariana

DD 2.2

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*.

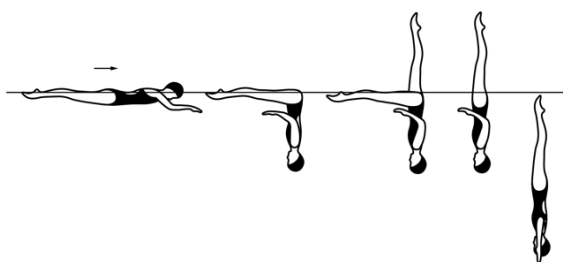






							Totale
NVT=		6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PV =		0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

#### 4. 348 Torre

DD 1.9

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*.



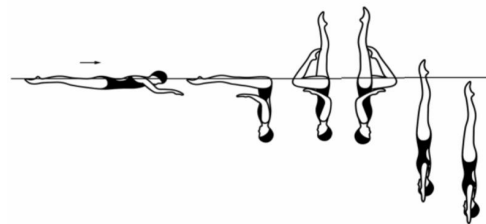
						Totale
NVT=		6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =		1.09	2.64	3.73	2.55	10

**Gruppo 2:**

**3. 363 Goccia d'acqua**

**DD 1.8**

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Le gambe si sollevano contemporaneamente fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Mezza Torsione*. Continuando nella stessa direzione si esegue un *Avvitamento di 180°* mentre la gamba flessa si distende fino alla **Posizione di Verticale** che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

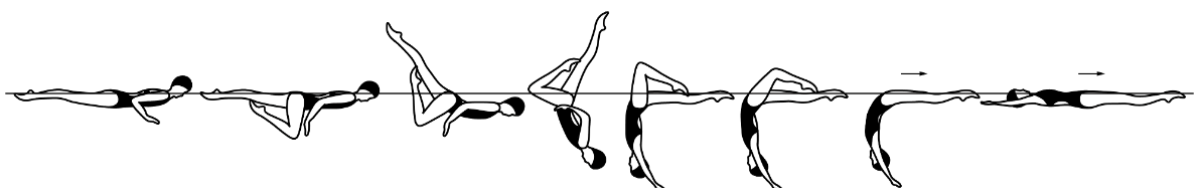







						Totale
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

**4. 401 Pescespada**

**DD 2.1**

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Prona Gamba Flessa**. La schiena si inarca mentre la gamba tesa si solleva compiendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Arco in superficie Gamba Flessa**. Il ginocchio flesso si distende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie**. Con un movimento continuo si esegue un *Movimento Finale da Arco in Superficie alla Posizione Supina*.



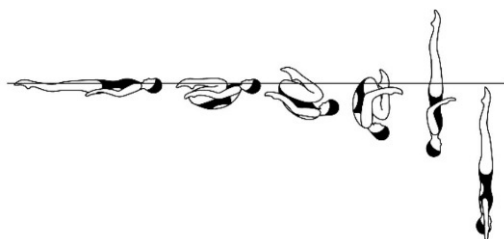
					Totale
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1r1.65	1.01	10






### Gruppo 3:

#### 3- 311 Kip

DD 1.6

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia, gli stinchi e i piedi scorrono 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*.

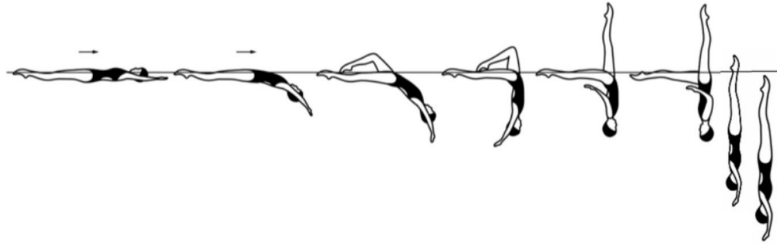








					Totale
NVT=	3.0	2.0	23.0	14.0	42
PV =	0.71	0.48	5.48	3.33	10

#### 4- 227d Swanita Avvitamento 180°

DD 1.9

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**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento discendente di 180°* mentre 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*.



							Totale
NVT=		17.5	14.0	14.0	12.5	0	58
PV =		3.02	2.41	2.41	2.16	0	10