

## APPENDICE I

### Obbligatori Es. A

| Gruppi & Obbligatori#    | Nomi Obbligatori       | DD  |  |
|--------------------------|------------------------|-----|--|
| <b>Fissi</b>             |                        |     |  |
| 106                      | Gamba di Balletto Tesa | 1.6 |  |
| 301                      | Barracuda              | 1.8 |  |
| <b>Gruppi Opzionali:</b> |                        |     |  |
| <b>Gruppo 1</b>          |                        |     |  |
| 359                      | Ariana Avanti          | 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 di World Aquatics**

#### 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.*

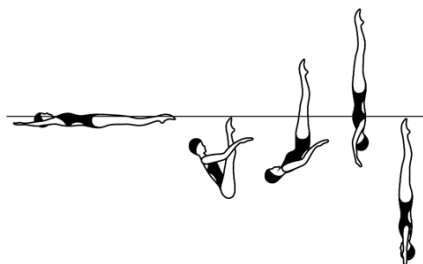


|  |  |  |  | Total |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| 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 dita 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*.



|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     | Total |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  |  |  |  |       |
| NVT=                                                                              | 7.0                                                                               | 31.0                                                                              | 13.0                                                                                | 51    |
| PV =                                                                              | 1.37                                                                              | 6.08                                                                              | 2.55                                                                                | 10    |

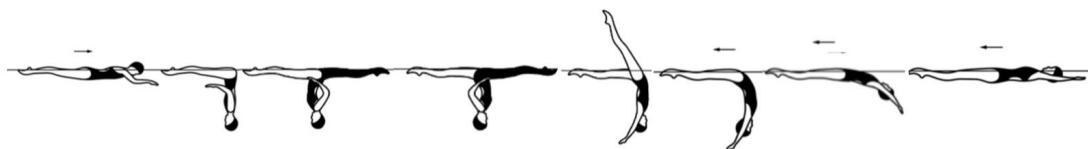
## Gruppi Opzionali

### Gruppo 1:

## 3. 359 Ariana Avanti

DD 2.2

Dalla **Posizione Prona** si assume la *Posizione Carpiata Avanti*. Una gamba si solleva compiendo un arco di 180° sopra la 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 d'uscita in Avanti*.

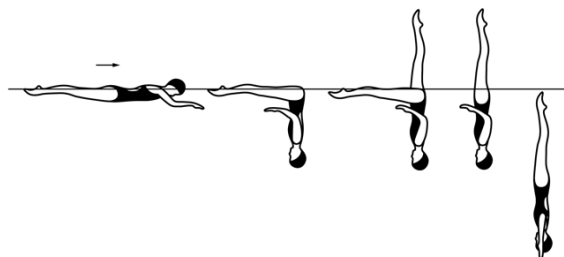


|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                      |                                                                                       | Total |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  |  |  |  |  |  |       |
| NVT                                                                                 | 6.0                                                                                 | 20.0                                                                                | 17.0                                                                                | 23.0                                                                                 | 7.0                                                                                   | 73    |
| PVT                                                                                 | 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*.



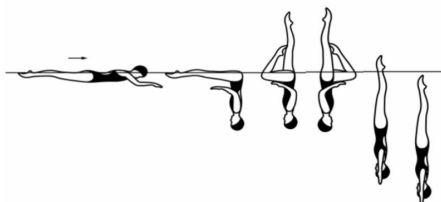
|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                     | Total |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  |  |  |  |  |       |
| 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*. Si esegue un *Avvitamento 180°* nella stessa direzione mentre la gamba flessa si distende fino alla **Posizione di Verticale** che deve essere raggiunta quando le caviglie arrivano alla superficie dell'acqua. Si esegue un *Discendente in Verticale*.

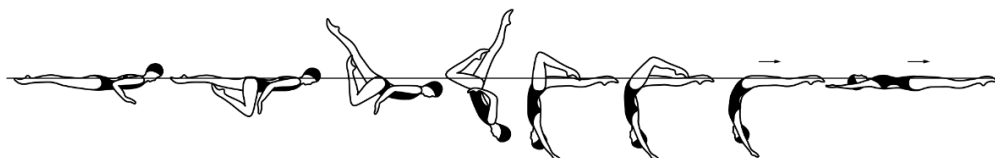


|                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                     |                                                                                       |                                                                                       | Total |
|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  |  |  |  |  |  |       |
| 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° sopra la superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Arco in superficie Gamba Flessa**. Il ginocchio flesso si stende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un' *azione finale da Arco fino alla Posizione Supina*.



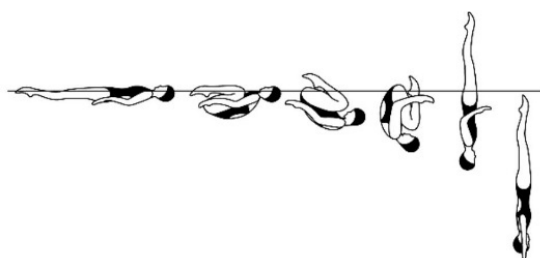
|      |  |  |  |  |  | Total |
|------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| NVT= |                                                                                   | 4.0                                                                               | 47.0                                                                              | 11.5                                                                              | 7.0                                                                                 | 69.5  |
| PV = |                                                                                   | 0.58                                                                              | 6.76                                                                              | 1.65                                                                              | 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*.

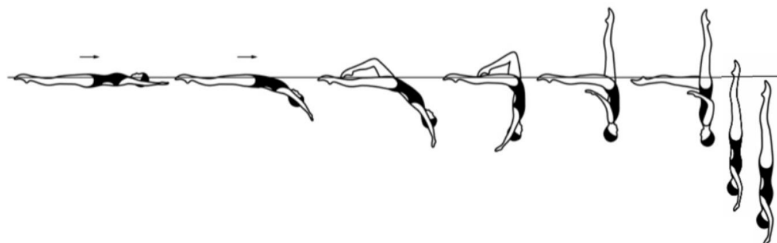


|      |  |  |  |  |  | Total |
|------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------|-------|
| NVT= |                                                                                     | 3.0                                                                                 | 2.0                                                                                 | 23.0                                                                                | 14.0                                                                                  | 42    |
| P =  |                                                                                     | 0.71                                                                                | 0.48                                                                                | 5.48                                                                                | 3.33                                                                                  | 10    |

#### 4- 227d Cigno Avvitamento 180°

DD 1.9

Dalla **Posizione Supina** si assume la *Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa*. La gamba flessa si stende 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 arrivano al livello della superficie dell'acqua. Si esegue una *Discesa in Verticale*.



|                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                   |                                                                                    |                                                                                      | Total |
|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------|-------|
|  |  |  |  |  |  |       |
| NVT=                                                                              | 17.5                                                                              | 14.0                                                                              | 14.0                                                                              | 12.5                                                                               | 0                                                                                    | 58    |
| PV =                                                                              | 3.02                                                                              | 2.41                                                                              | 2.41                                                                              | 2.16                                                                               | 0                                                                                    | 10    |

