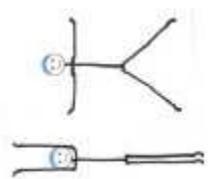
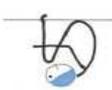


# GIOVANISSIME 1° ANNO – 9 ANNI Nel 2024 per le nate nel 2015

COGNOME e NOME	ANNO	SOCIETÀ			
<b>STELLA 1 TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE</b>					
Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione		
1. POSIZIONE PRONA			B	S	I
	<b>Posizione prona.</b> Il corpo in estensione con la testa, il dorso i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria	Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			
2. POSIZIONE SUPINA			B	S	I
	<b>Posizione supina:</b> Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria: le braccia sono immobili, avambraccio mano e dita si muovono come una singola unità. Tenere il palmo della mano rivolto verso il fondo della piscina. Il polso e le dita sono alla stessa altezza. L'azione deve essere parallela alla superficie. La pressione dell'acqua deve essere uguale sia all'interno che all'esterno. Nel movimento verso l'interno pollice spinge (preme) verso i fianchi, nel movimento verso l'esterno il pollice si allontana dai fianchi. Il movimento deve essere costante e continuo, cercando la forza e la velocità ottimale per mantenere la posizione. Le mani sono in prossimità o al di sotto delle anche.	Viso deve essere alla superficie dell'acqua Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			
3. TUB			B	S	I
	Le gambe flesse ed unite, i piedi in superficie. Le ginocchia e le tibie ed i piedi in superficie e paralleli a quest'ultima. Le cosce perpendicolari, la testa in linea con il busto, il viso in superficie	Testa in linea con il busto Piedi e ginocchia in superficie. Viso in superficie			
4. POSIZIONE DI GALLEGGIAMENTO – 6" CON LE BRACCIA SOPRA ALLA TESTA – 6" CON LE GAMBE E LE BRACCIA DIVARICATE			B	S	I
	Galleggiamento con le braccia in acqua all'altezza delle spalle e le gambe divaricate. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe divaricate spingere i talloni in alto. Galleggiamento con le braccia in alto dietro alla testa. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite spingere i talloni in alto.	I piedi non devono affondare per almeno 5 secondi. Massima estensione senza l'utilizzo della remata Viso fuori dall'acqua			
5. POSIZIONE RAGGRUPPATA			B	S	I
	Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.	Gambe perpendicolari Dorso ricurvo Gambe unite			
6. CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA			B	S	I
	Dalla posizione supina le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere le posizioni 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.	I piedi in superficie Uniformità del movimento durante la rotazione In posizione supina tenere il petto in superficie			
7. TUFO A PENNELLO			B	S	I
		Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni in aeree. Controllo dell'entrata in acqua.			
<b>NUMERO REQUISITI</b>					
18			X 3	X 2	X 1
<b>VALUTAZIONE TOTALE</b>					
<b>108/162</b>			<b>PUNTEGGIO TOTALE</b>		