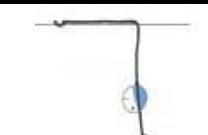
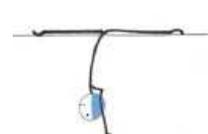
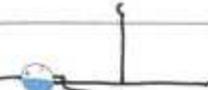
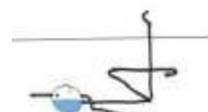


## ESORDIENTI B - 1° ANNO - 10 ANNI. NEL 2024 PER LE NATE NEL 2014

COGNOME NOME	ANNO DI NASCITA	SOCIETÀ			
<b>STELLA 2</b>	<b>TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE</b>				
Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione		
1. POSIZIONE BICI 10" (BRACCIA VERSO IL BASSO)			B	S	I
	Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in alto e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La 'gambata' viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba in senso orario e l'altra in senso antiorario. Le braccia servono come supporto per migliorare l'altezza e l'equilibrio	Schiena dritta.  Non sono ammessi movimenti a forbice.  Altezza minima: spalle asciutte			
2. POSIZIONE CARPIATA - TENERE LA POSIZIONE 10"			B	S	I
	Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°. Gambe unite e in estensione. Il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea	Dorso piatto.  Glutei, polpacci e talloni in superficie  Angolo di 90° tra il busto e le gambe			
3. POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA			B	S	I
	Dalla posizione supina una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la posizione supina gamba flessa. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la posizione supina.	Orecchie sotto la superficie.  Il piede della gamba orizzontale non può scendere più di 5 cm sotto la superficie.  La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua.			
4. SPACCATA			B	S	I
	Le gambe sono divaricate sul piano sagittale in modo uniforme i piedi e le cosce in superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale.	Anche spalle e testa su una linea verticale  Parte bassa della schiena in arco  Ginocchia e piedi in estensione			
5. GAMBA DI BALLETO SOTTOMARINA			B	S	I
	La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, con il livello dell'acqua tra la caviglia ed il ginocchio.	Testa e corpo paralleli alla superficie  Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie.  Gamba orizzontale parallela alla superficie			
6. FENICOTTERO SOTTOMARINO			B	S	I
	Il busto, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie. Tra il busto e la gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90° Il livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba in estensione.	Testa parallela alla superficie  Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie.  Gamba flessa parallela alla superficie			
7. TUFFO DI TESTA			B	S	I
		Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni in aeree. Controllo dell'entrata in acqua.			
<b>NUMERO REQUISITI</b>					
<b>19</b>			X 3	X 2	X 1
<b>VALUTAZIONE TOTALE</b>					
<b>114/171</b>			<b>PUNTEGGIO TOTALE</b>		