

COGNOME e NOME		ANNO	SOCIETÀ		
STELLA 3 TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE					
Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione		
1. SPACCATÀ DX E SN			B	S	I
	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale, zona lombare arcuata. Le gambe estese formano un angolo di 180°	Estendere ginocchia e punte Le anche, le spalle e la testa in verticale			
2. ARCO IN SUPERFICIO			B	S	I
	La parte bassa della schiena è inarcata, con le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite in superficie	Parte bassa della schiena inarcata Spalle e testa su una linea verticale Ginocchia distese			
3. DALLA POSIZIONE PRONA ALLA POSIZIONE CARPIATA			B	S	I
	Dalla posizione prona mentre il busto si muove verso il basso per assumere la posizione carpiata avanti, i glutei, le gambe ed i talloni si muovono in superficie fino a quando le anche occupano lo spazio dove prima era la testa e contemporaneamente si raggiunge la carpiatura di 90°	Talloni alla superficie in posizione supina Raggiungere l'angolo di 90° Talloni alla superficie in carpiata			
4. FENICOTTERO IN SUPERFICIE			B	S	I
	Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa e accostata al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba verticale	Viso alla superficie Piede della gamba flessa sulla superficie Polpaccio all'altezza della gamba verticale			
5. POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA ALTERNATA			B	S	I
	Dalla posizione supina una gamba rimane sulla superficie 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. Eseguire con entrambe le gambe.	Orecchie sotto la superficie Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
6. POSIZIONE DI GALLEGGIAMENTO			B	S	I
	Dalla posizione di coda di pesce prona si solleva la gamba verticale per assumere la posizione prona Senza utilizzo della remata.	I piedi non devono affondare più di 3 secondi Senza remata Le scapole unite e rivolte verso i glutei			
7. ALZATA DI GAMBA DI BALLETO TESA			B	S	I
	Dalla posizione Supina una gamba si solleva tesa fino alla posizione gamba di balletto	Orecchie sotto la superficie Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie Le anche il più possibile vicino alla superficie			
8. SCAMBI IN "CANNONCINO"			B	S	I
	Dalla Posizione di Tavola, una gamba si distende (in 1 Tempo) in "cannoncino", si esegue uno scambio in "cannoncino (in 1Tempo). La gamba flessa si distende in verticale mentre la gamba tesa si flette per arrivare in Posizione di Verticale Gamba Flessa (in 1 Tempo). La gamba tesa in verticale si abbassa per tornare in cannoncino (in 1 Tempo).	Eseguire i movimenti scattanti in 1 Tempo e definire le posizioni In cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino In Posizione Verticale Gamba Flessa tenere l'allineamento fra la testa, le spalle, le anche e la caviglia della gamba verticale			
NUMERO REQUISITI					
23			X 3	X 2	X 1
VALUTAZIONE TOTALE					
138/207			PUNTEGGIO TOTALE		