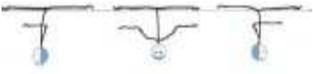


COGNOME e NOME		ANNO	SOCIETÀ		
<b>STELLA 4</b>		<b>TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE</b>			
Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione		
<b>1. SVICOLO DI ARIANA</b>			B	S	I
	Dalla Posizione di Spaccata, mantenendo il corpo verticale e la relativa posizione delle gambe sulla superficie, il tronco ruota di 180° intorno all'asse longitudinale e, passando per la Posizione di Spaccata frontale raggiunge la Posizione di Spaccata contro laterale.	Massima estensione delle ginocchia e delle punte.  Le anche, le spalle e la testa in linea verticale			
<b>2. VGP H DI GALLEGGIAMENTO - Senza remata mantenere la posizione</b>			B	S	I
	Il corpo in estensione in posizione verticale. La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione. Eseguire la posizione all'altezza di galleggiamento	Mostrare massimo controllo nella posizione Verticale gamba flessa E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare.  Linea tra la testa, le anche e la caviglia della gamba verticale			
<b>3. PASSO DI USCITA</b>			B	S	I
	Dalla Posizione di Spaccata, la gamba avanti si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di Arco in Superficie. L'altezza delle anche rimane costante, e il più vicino possibile alla superficie. Con movimento continuo, si esegue un movimento di Arco Finale per la Posizione Supina.	Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in Posizione di Spaccata.  Movimento continuo durante la transizione  Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione			
<b>4. DALLA CARPIATA IN AVANTI ALLA DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE</b>			B	S	I
	Dalla <b>posizione di carpiata in avanti</b> , mantenendo questa posizione il corpo ruota in avanti su un asse laterale in modo che le anche in un quarto di giro raggiungono la posizione dove prima era la testa, così da assumere la <b>posizione di doppia gamba di balletto in immersione</b>	Mantenimento dei 90° durante tutta la transizione  Stabilità del corpo in movimento  Posizione finale di doppia gamba di balletto			
<b>5. VERTICALE ALL'ALTEZZA DI GALLEGGIAMENTO</b>			B	S	I
	Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite, la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, i fianchi e le caviglie in linea. Mantenere l'altezza tra le caviglie e metà polpaccio	Mostrare massimo controllo nella posizione verticale  È consentito un minimo movimento di remata per bilanciare  Linea tra la testa anche e caviglie			
<b>6. DALLA POSIZIONE SUPINA ALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA</b>			B	S	I
	Si inizia un delfino con la testa che conduce il movimento, fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe ed i piedi continuano a scivolare sulla superficie mentre il dorso si arca maggiormente ed una gamba si flette per raggiungere la <b>posizione di arco in superficie gamba flessa</b>	Mantenere la gamba tesa distesa  La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua  Mantenere l'allineamento verticale di orecchie spalle anche e gamba flessa			
<b>7. TRANSIZIONE DA GAMBE BICICLETTA AGAMBE STILE LIBRO LATERALE E RITORNO IN BICI</b>			B	S	I
	Da Gambe Bicicletta Laterale con Spostamento (tenere 8 tempi), transizione in Gambe Stile Libero Laterale (tenere 8 tempi), con transizione tornare in Gambe Bicicletta Laterale.	Altezza minima "spalle asciutte" in Gambe Bicicletta  Postura corretta con spalle basse e collo in estensione durante l'intera transizione  Tecniche di propulsione efficienti con massima velocità di spostamento costante			
<b>NUMERO REQUISITI</b>					
<b>20</b>			x 3	x 2	x 1
<b>VALUTAZIONE TOTALE</b>					
<b>120/180</b>			<b>PUNTEGGIO TOTALE</b>		