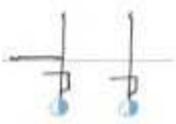
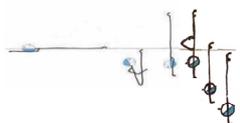
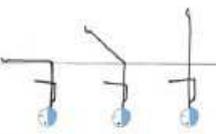


COGNOME e NOME		ANNO DI NASCITA	SOCIETÀ		
<b>STELLA 6</b>		<b>TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE</b>			
Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione		
<b>1. DALLA POSIZIONE CODA DI PESCE ALLA POSIZIONE VERTICALE</b>			B	S	I
	Dalla <b>posizione di coda di pesce</b> , la gamba orizzontale si solleva in estensione fino a raggiungere la posizione verticale. <b>Transizione lenta.</b>	Mantenere la linea Tenere le ginocchia tese durante la transizione L'altezza minima appena sopra il ginocchio			
<b>2. BARRACUDA</b>			B	S	I
	Dalla Posizione Supina le gambe si sollevano mentre il corpo si immerge per arrivare alla Posizione Carpiata indietro. Si esegue un Thrust fino alla Posizione Verticale, una gamba si flette rapidamente per assumere la Posizione Verticale Gamba Flessa. Si esegue una discesa in verticale mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la Posizione Verticale quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue una discesa in verticale. La massima altezza è desiderabile.	Mantenere più chiare le posizioni Estensione completa delle ginocchia L'altezza minima dell thrust deve essere con il costume fuori			
<b>3 VERTICALE</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 la verticale minimo sotto al ginocchio per 10".	Mostrare massimo controllo nella posizione Verticale Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per 10" Linea tra testa anche e talloni			
<b>4. VERTICALE – SPACCATA – VERTICALE</b>			B	S	I
	Dalla <b>posizione verticale</b> le gambe si aprono simmetricamente abbassandosi rapidamente per raggiungere la <b>posizione di spaccata</b> e si riuniscono rapidamente per tornare in <b>posizione verticale</b>	Mantenere l'allineamento verticale e la rapidità di esecuzione durante tutta la transizione Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale Eseguire la chiusura in verticale senza perdita di altezza			
<b>5. CARPIATA VERTICALE - Eseguire la transizione in un tempo</b>			B	S	I
	Dalla posizione carpiata in avanti, sollevare in un tempo le gambe in posizione verticale. Raggiungere l'altezza minima ½ coscia	Sollevare le gambe in modo efficace Mantenere il bacino in superficie, nella posizione di carpiata avanti Eseguire l'alzata in un tempo			
<b>6. ROUTINE, ESEGUITA COME DIMOSTRATO NEL VIDEO TUTORIAL.</b>			B	S	I
<a href="https://youtu.be/JCQKVtPrq0Q">https://youtu.be/JCQKVtPrq0Q</a>	Boost braccia, uscita in gambe bicicletta, movimento a 2 braccia, movimento braccio Dx, movimento braccio Sx, mezzo giro scattante, con un Kick laterale eseguire la transizione in gambe Sl. Laterale. Entrata carpiata con bracciata parallela alla superficie. Eseguire un Set di movimenti con spostamento indietro, un quarto di giro con recupero in Tavola, eseguire un set di movimenti con spostamento laterale. Da Tavola allungo in Posizione Verticale seguito da un Avvitamento 360° bloccato alle caviglie. Recupero in Tavola, un quarto di giro a Dx, Aprire in Posizione di Spaccata. Eseguire un Passo di Uscita in Avanti con allungo in Posizione di Cavaliere.	Azioni propulsive efficaci con postura corretta Gesti solidi e Posizioni definite Spostamento evidente			
<b>7. SALTO ARTISTICO</b>			B	S	I
	Eseguire un salto artistico dal bordo della piscina	Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni 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>		