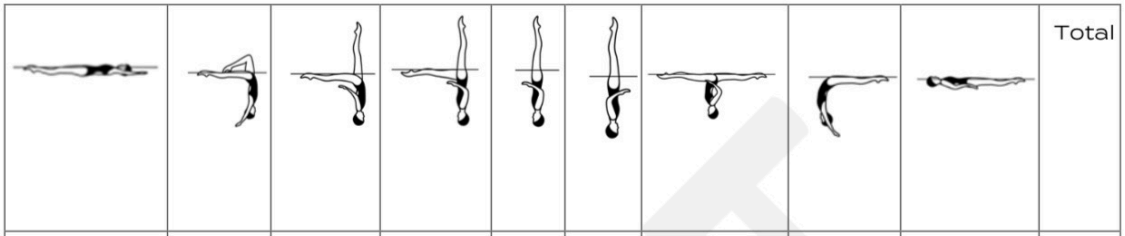
ELEMENTI OBBLIGATI JUNIOR e SENIOR

FISSI

1) 4A Duo F - SWAN Mezza Torsione DD 3.4

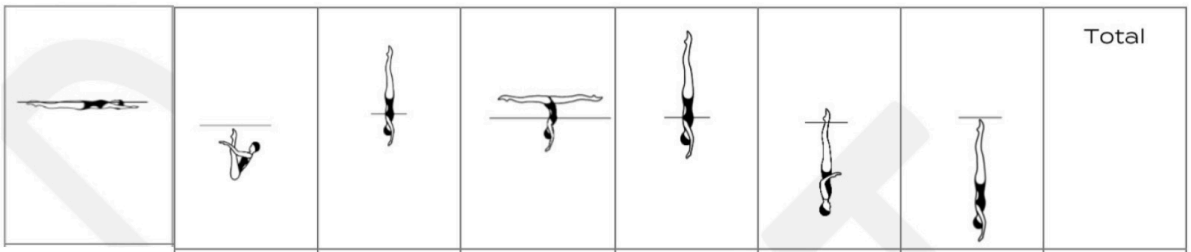
Partendo dalla **Posizione Supina**, si assume la *Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa*. La gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Le anche ruotano di 180° per assumere la **Posizione di Coda di Pesce.** La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale.** Nella direzione opposta si esegue una *Mezza Torsione*. Continuando nella stessa direzione, *si esegue un'altra Mezza Torsione* mentre le gambe si aprono simmetricamente nella **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita Avanti.*



									Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	20.5	21.0	20.0	23.0	7.0	137.0
PV=	1.28	1.02	1.02	1.50	1.53	1.43	1.68	0.51	10

2) 4A Team - ROCKET SPLIT Avvitamento 360º DD 2.5

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con le dita dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale.** Mantenendo la massima altezza, le gambe vengono divaricate rapidamente per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata.** Senza pausa le gambe vengono richiuse simmetricamente in **Posizione Verticale.** Si esegue un rapido *Avvitamento di 360°,* seguito da una rapida *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thrust*.



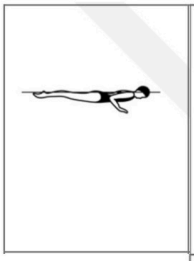
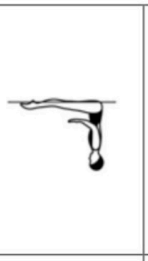
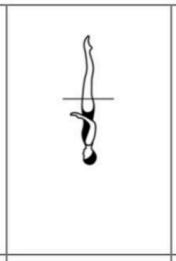
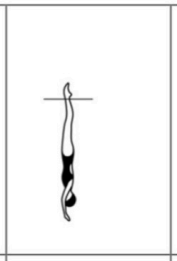
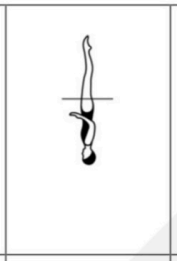
						Total
NVT=	31.0	17.0	13.0	21.0	0	82
PV =	3.78	2.07	1.59	2.56	0	10

GRUPPI OPZIONALI:

Gruppo 1

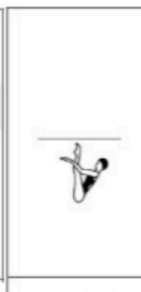
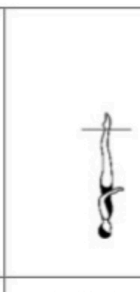
3. 3A Solo F - Marsuino Due Direzioni Avvitamento ascendente 720° DD 3.2

Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti.* Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale** mentre si esegue una rotazione di 360°. Si esegue un *Avvitamento di 360°* nella direzione opposta, seguito da un *Avvitamento ascendente di 720°* nella direzione opposta. Continuando nella stessa direzione dell' Avvitamento Ascendente, si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°.*

						Total
	NVT=	37.0	19.0	30.0	34.0	120
	PV=	3.08	1.58	2.50	2.83	10

4. 3A Team - Barracuda Avvitamento 360° DD 2.2

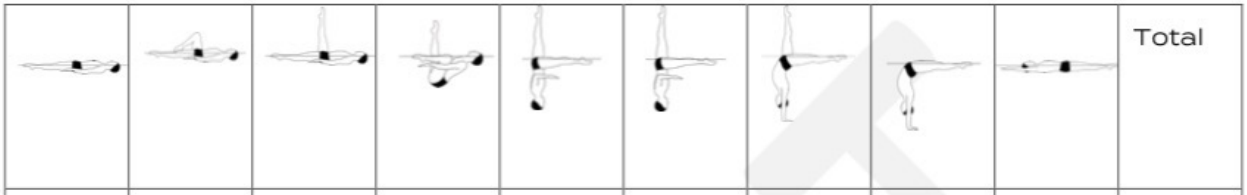
Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con le dita dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale.** Si esegue un *Avvitamento rapido di 360°,* seguito da rapida *Discesa in Verticale.*

					Total
	NVT=	31.0	39.0	0	70
	PV=	4.43	5.57	0	10

Gruppo 2

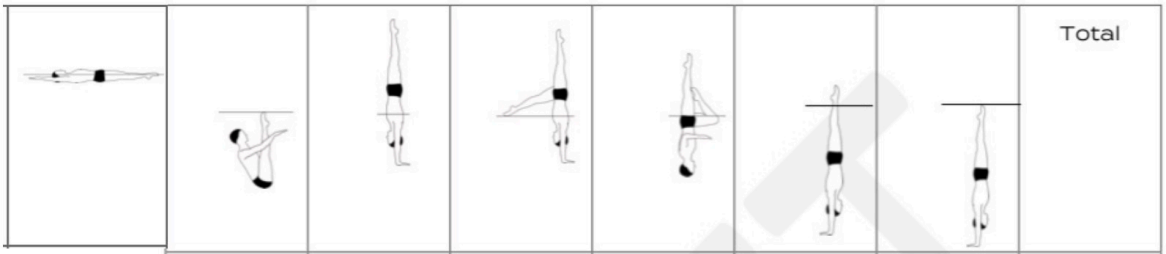
3. 3A Solo M - Tritone Torsione Completa DD 3.2

Dalla **Posizione Supina**, si assume *la Posizione di Gamba di Balletto.* Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono sulla superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie.** Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e la gamba flessa si distende con il ginocchio sulla superficie dell'acqua per assumere la **Posizione di Coda di Coda di Pesce.** Si esegue una *Torsione Completa (360°).* Mantenendo l'angolo di 90° fra le gambe, si esegue una rotazione di 180° mentre la gamba orizzontale si solleva in verticale e la gamba verticale si abbassa sulla superficie dell'acqua per assumere la **Posizione di Cavaliere.** La gamba verticale si abbassa per raggiungere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un' *azione finale da Arco fino alla Posizione Supina*.

									Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	22.5	24	27	18.5	7.0	128
PV =	0.82	0.86	0.59	1.76	1.88	2.11	1.45	0.55	10

4. 2A Duo Mix - Osprey Rotazione 180° DD 2.4

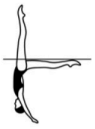
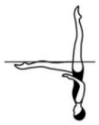
Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione Carpiata Indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**, senza perdita di altezza una gamba viene rapidamente abbassata in **Posizione di Coda di Pesce.** Senza pausa, la gamba che si abbassa si flette rapidamente in **Posizione di Verticale Gamba Flessa**, mentre si esegue una rapida rotazione di 180° (all' interno della gamba che si flette). Senza pausa si esegue una rapida *Discesa in Verticale,* completata alle caviglie.

						Total
NVT=	31.0	18.5	21.5	9.0	0	80
PV =	3.88	2.31	2.69	1.13	0	10

Gruppo 3

3. 3A Duo F - Sundial DD 3.6

Dalla **Posizione Prona** la schiena si inarca mentre una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. La gamba frontale si solleva per arrivare in **Posizione di Cavaliere.** La gamba orizzontale si muove con il piede che descrive un arco di 180° sulla superficie dell'acqua per arrivare in **Posizione di Coda di Pesce.** Mantenendo l' angolo di 90° fra le gambe la gamba orizzontale si solleva in verticale e la gamba verticale si abbassa sulla superficie dell'acqua per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Dalla **Posizione di Cavaliere, l**a gamba verticale si abbassa rapidamente mentre la gamba orizzontale si flette al ginocchio per assumere la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un' *azione finale da Arco fino alla Posizione Supina*.

								Total
NVT=	48.0	17.5	18.0	25.0	20.5	11.5	7.0	147.0
PV=	3.25	1.19	1.22	1.69	1.39	0.78	0.47	10

4. 5A Duo F - Mercurio Avvitamento Continuo 720° DD 2.8

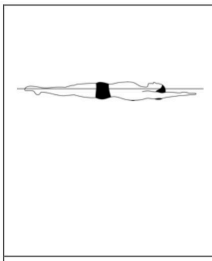
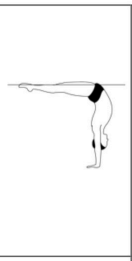
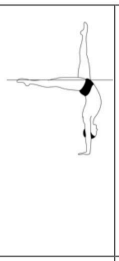
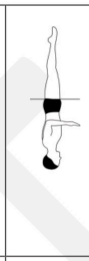
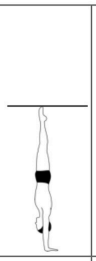
Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti***.** Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale** mentre si esegue una rotazione di 360°. Le gambe si divaricano rapidamente per assumere la **Posizione di Spaccata.** La gamba posteriore si solleva rapidamente in Verticale, e quella anteriore si flette per arrivare in **Posizione di Verticale gamba Flessa,** mentre si esegue una rotazione di 180°. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°* mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale,** la distensione deve terminare quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua, e la rotazione deve continuare anche durante l'immersione.

						Total
NVT=	37.0	19.0	20.0	26.0	102.0	
PV=	3.63	1.86	1.96	2.55	10	

Gruppo 4

3. 3A Duo Mix - Serafhine con Piroetta DD 3.2

Dalla **Posizione Supina,** si assume la *Posizione di Arco in Superficie .* Una gamba si solleva descrivendo un arco di 90° al di sopra della superficie dell'acqua per arrivare in **Posizione di Cavaliere.** Le anche ruotano in avanti portando la gamba orizzontale in verticale, mentre la gamba verticale si flette per arrivare in **Posizione di Verticale Gamba Flessa.** Si esegue una *Mezza Torsione.* Si esegue una *Piroetta* mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale.** Continuando nella stessa direzione si esegue un *Avvitamento Continuo di 720°.*

							Total
NVT=	12.0	23.5	21.0	15.0	21.5	24.0	127
PV =	0.94	1.85	1.65	1.18	1.69	2.68	10

4. 2A Team - Ciclone Torsione Completa DD 2.8

Dalla **Posizione Supina** si assume la *Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.* Le gambe si sollevano simultaneamente in **Posizione Verticale,** mentre si esegue una rotazione di 360°. Continuando nella stessa direzione si esegue una *Mezza Torsione.* Le gambe si abbassano simultaneamente in **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa,** mentre si esegue una rotazione di 360°. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un' *azione finale da Arco fino alla Posizione Supina*.

							Total
NVT=	17.5	23.0	21.0	26.0	11.5	7.0	106
PV =	1.65	2.17	1.98	2.45	1.08	0.66	10