APPENDICE 1b

Obbligatori Es. A

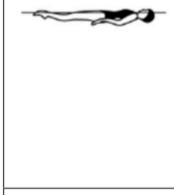
I coefficienti di difficoltà DD sono soggetti ad aggiustamenti da parte di World Aquatics

Gruppi & Obbligatori#	Nomi Obbligatori	DD
Fissi		
140k	Fenicottero Gamba Flessa Avv. Continuo 360°	**2.5**
423	Ariana	**2.5**
Gruppi Opzionali:		
Gruppo 1		
301h	Barracuda Avv. Ascendente 180°	**2.4**
365	Lighthouse	**2.6**
Gruppo 2		
366	Windmill Avv. 180°	**2.6**
227e	Swanita Avv. 360°	**2.0**
Gruppo 3		
355a	Marsuino Mezza Torsione	**2.2**
401	Pescespada	**2.1**

Fissi:

1. 140k Fenicottero Gamba Flessa, Avvitamento Continuo 360° DD 2.5

*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 sposta per raggiungere la posizione di **Verticale Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Verticale**. Si esegue un *Avvitamento Continuo di* 360°*.*

							Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	23.0	88.5
PV=	1.19	1.24	0.85	2.26	1.86	2.60	10

2. 423 Ariana DD 2.5

Dalla **Posizione Supina** *si assume la Posizione di Arco in Superficie.* Una gamba si solleva compiendo un arco di 180° sopra la superficie dell'acqua fino alla **Posizione di Spaccata**. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una delle anche di 180°(*Rotazione di Ariana)*. *Si esegue un Passo d'uscita in Avanti.*

						Total
NVT=	12.0	29.0	17.0	23.0	7.0	88
PV =	1.36	3.30	1.93	2.61	0.80	10

Gruppi Opzionali:

Gruppo 1:

3. 301h Barracuda Avvitamento Ascendente 180° DD 2.4

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 una Discesa in Verticale* alla stessa velocità *Thrust* fino a che le caviglie non raggiungono la superficie dell'acqua. *Si esegue un rapido Avvitamento Ascendente di 180°* seguito da una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità *Thrust.*

						Total
NVT=	7.0	31.0	13.0	21.0	13.0	85
PV =	0.82	3.65	1.53	2.47	1.53	10

4. 365 Lighthouse DD 2.6

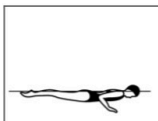
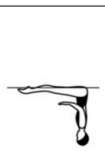
Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti.* Una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva e si unisce fino alla **Posizione di Verticale**. Le gambe si abbassano rapidamente e simmetricamente fino alla **Posizione di Spaccata,** di seguito si esegue una rapida rotazione di 180° mentre le gambe si riuniscono in **Posizione Verticale.** Si esegue una rapida *Discesa in Verticale.*

							Total
NVT=	6.0	14.5	20.5	19.0	22.0	13.0	95
PV =	0.63	1.53	2.16	2.00	2.32	1.37	10

Gruppo 2:

3. 366 Windmill Avvitamento 180° DD 2.6

Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti.* Una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. Mantenendo l'angolo di 90° fra le gambe, la gamba orizzontale si sposta in verticale mentre la gamba verticale simultaneamente si sposta sulla superficie dell'acqua, per assumere la **Posizione di Cavaliere.** La gamba orizzontale viene sollevata rapidamente per unirsi in **Posizione Verticale,** mentre il corpo ruota di 180°. Continuando nella stessa direzione, si esegue un rapido *Avvitamento Discendente di180°*. Si esegue una rapida *Discesa in Verticale.*

							Total
NVT=	6.0	14.5	25.0	28.5	19.0	0	93
PV =	0.65	1.56	2.69	3.06	2.04	0	10

4. 227e Swanita Avvitamento 360° DD 2.0

Dalla **Posizione Supina** si assume la *Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.* La gamba flessa si stende fino ad assumere la **Posizione di Cavaliere**. Il corpo ruota di 180° fino ad assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un rapido avvitamento discendente di 360° mentre la gamba orizzontale si solleva rapidamente fino alla **Posizione Verticale** che deve essere raggiunta quando le caviglie arrivano al livello della superficie dell'acqua. Si esegue una rapida *Discesa in Verticale.*

						Total
NVT=	17.5	14.0	14.0	17.5	0	63
PV =	2.87	2.22	2.22	2.78	0	10

Gruppo 3:

3. 355a Marsuino Mezza Torsione DD 2.2

Dalla **Posizione Prona,** *si assume la Posizione Carpiata Avanti.* Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale.** Si esegue una *Mezza Torsione*. Si esegue una *Discesa in Verticale.*

					Total
NVT=	6.0	33.0	21.0	14.0	74
PV =	0.81	4.46	2.84	1.89	10

4. 401 Pescespada DD 2.1

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Prona Gamba Flessa**. La schiena si inarca mentre la gamba tesa si solleva compiendo un arco di 180° sopra la superficie dell'acqua fino ad 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=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10