APPENDICE 1A

POSIZIONI DI BASE

In tutte le posizioni di base:

a) la posizione delle braccia è facoltativa
b) i piedi e le caviglie devono essere in estensione
c) le gambe, il busto ed il collo sono completamente estesi, tranne nei casi diversamente specificati
d) i disegni sono solo una guida. Se ci fossero differenze fra i disegni e la descrizione scritta, fa fede la versione scritta in Inglese.

1.POSIZIONE SUPINA

Il corpo in estensione con il viso, il petto le cosce e i piedi in superficie. La testa (in particolare le orecchie), le anche e le caviglie in allineamento orizzontale.




2.POSIZIONE PRONA

Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso, a meno che non sia diversamente specificato, può essere fuori o dentro l'acqua.

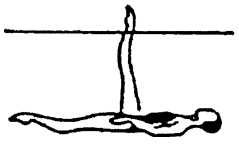



3. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO

a. in Superficie: Il corpo in **Posizione Supina**. Una gamba distesa e perpendicolare alla superficie**.**



b. in Immersione: La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, con il livello dell'acqua fra il ginocchio e la caviglia.



4. POSIZIONE DI FENICOTTERO

a. in Superficie

Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede, lo stinco e il ginocchio asciutti e paralleli alla superficie. Il viso in superficie.



b. in Immersione

Il busto, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie. Tra il busto e la gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90°. li livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba distesa.



5. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO DOPPIA

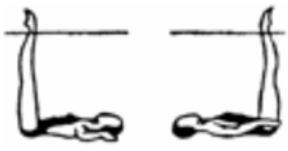
a. in Superficie

Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il tronco, viso in superficie.



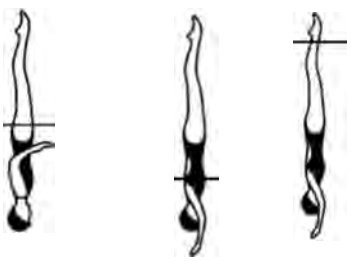
b. in Immersione

Il tronco e la testa paralleli alla superficie. Tra il busto e le gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90 Il livello dell'acqua deve essere tra le ginocchia e le caviglie delle gambe in estensione.

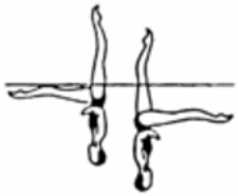


6. POSIZIONE VERTICALE

Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite la testa rivolta verso il fondo. La testa (in modo particolare le orecchie), le anche e le caviglie in linea.

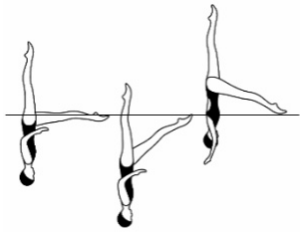


7. POSIZIONE DI GRU- questa posizione non è attualmente utilizzata in alcuna Figura World Aquatics



Il corpo in estensione in **Posizione Verticale**, con una gamba in estensione in avanti a formare un angolo di 90°con il corpo.

8. POSIZIONE CODA DI PESCE



Il corpo in estensione in **Posizione Verticale** con una gamba distesa in avanti. Il piede della gamba frontale è in superficie, indipendentemente dall'altezza delle anche.

9. POSIZIONE RAGGRUPPATA (TUCK)



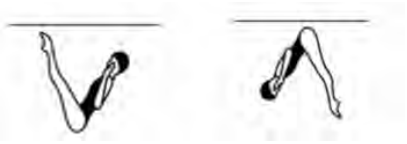
Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia .

10. POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI



Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90º. Gambe unite e in estensione. Il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.

11. POSIZIONE CARPIATA INDIETRO



Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo acuto di 45° o minore. Le gambe unite e in estensione. Il busto in estensione, il dorso piatto la testa in linea.

13. POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE



La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite e in superficie.

14. POSIZIONI DI GAMBA FLESSA

Il corpo può essere in **Posizione : Supina, Prona**, **Verticale** o **in Arco.**
La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione.
Nella **posizione supina** e in quella di **arco in superficie,** la coscia deve essere perpendicolare alla superficie.

a- **POSIZIONE GAMBA FLESSA IN POSIZIONE PRONA**:

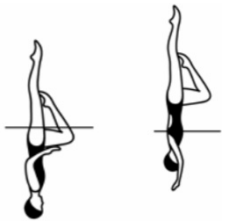


il corpo in estensione in **Posizione Prona,** la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione. A meno che non sia diversamente specificato il viso può essere sia fuori che dentro l'acqua.

b- **GAMBA FLESSA IN POSIZIONE SUPINA**:
il corpo in estensione in **Posizione Supina.** La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie.



c- **VERTICALE GAMBA FLESSA:**
il corpo in estensione in **Posizione Verticale** con la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in verticale.



d- **GAMBA FLESSA IN SUPERFICIE:**
il corpo inarcato con le anche**,** le spalle e la testa sulla linea verticale. La coscia della gamba flessa è perpendicolare alla superficie.



15. POSIZIONE DI TUB
Le gambe flesse ed unite, i piedi, gli stinchi e le ginocchia in superficie e parallele all'acqua. Le cosce perpendicolari. La testa in linea con il tronco e il viso in superficie.



16 - POSIZIONE DI SPACCATA
Le gambe sono divaricate uniformemente in avanti e indietro. Le gambe sono parallele alla superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale. Un angolo di 180°tra le gambe in estensione (spaccata piatta) con l'interno di ciascuna gamba allineata, in direzione opposta, su di una stessa linea orizzontale, indipendentemente dall'altezza delle anche.



a- Posizione di Spaccata
Le gambe sono "asciutte" alla superficie



b- Posizione di Spaccata Sollevata
Le gambe sono sollevate dalla superficie.



17. POSIZIONE DI CAVALIERE
La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa sulla linea verticale. Una gamba è in estensione in verticale, l'altra è distesa dietro in superficie, il più possibile vicino alla linea orizzontale.



18. VARIANTE DELLA POSIZIONE DI CAVALIERE
La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa sulla linea verticale. Una gamba è in distesa in verticale, l'altra è flessa dietro al corpo con il ginocchio in superficie a formare un angolo di 90°o minore. La coscia e la tibia paralleli alla superficie.

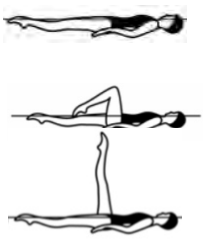


19. POSIZIONE DI CODA DI PESCE LATERALE
Il corpo in estensione in **Posizione Verticale,** con una gamba distesa lateralmente con il piede in superficie, indipendentemente dall'altezza delle anche.

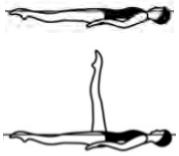


MOVIMENTI DI BASE

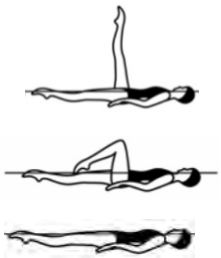
1A. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO
Dalla **Posizione Supina**. Una gamba deve rimanere costantemente in superficie. La punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione fino ad assumere la **Posizione di Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende, senza spostamento della coscia, fino ad assumere la **Posizione di Gamba di Balletto.**



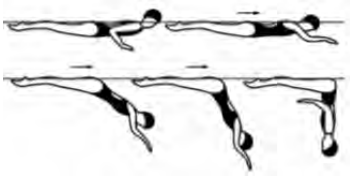
1B. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETTO TESA
Dalla **Posizione Supina** una gamba si solleva distesa fino alla **Posizione di Gamba di Balletto.**



2. PER ABBASSARE UNA GAMBA DI BALLETTO
Dalla **Posizione di Gamba di Balletto,** si flette la gamba di balletto senza spostamento della coscia fino alla **Posizione Supina Gamba Flessa.** La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la **Posizione Supina.**



3. PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI
Dalla **Posizione Prona** con il viso immerso, il busto si muove verso il basso per assumere la **Posizione Carpiata in Avanti.** I glutei, le gambe e i piedi scivolano sulla superficie fino a quando le anche arrivano ad occupare lo spazio occupato precedentemente dalla testa.

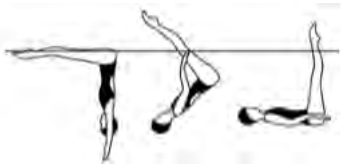


3B. PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA AVANTI-ENTRATA DI ALBATROS
Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce il movimento, la testa, le anche e i piedi si spostano sulla superficie. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie, mentre il corpo ruota verso il basso per assumere la *Posizione Carpiata in Avanti* con le anche che prenderanno il posto occupato precedentemente dalla testa.



4. DALLA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI DOPPIA GAMBA DI BALLETTO IN IMMERSIONE

Mantenendo la **Posizione Carpiata in Avanti,** il corpo ruota in avanti su un asse laterale in modo che i glutei, le gambe ed i piedi si spostano, in avanti, verso il basso. Le anche, in un quarto di rotazione, andranno ad occupare la posizione precedentemente occupata dalla testa, così da assumere la **Posizione di Doppia Gamba di Balletto in Immersione.**



5. MOVIMENTO DI ARCO FINALE PER ASSUMERE LA POSIZIONE SUPINA

Dalla **Posizione di Arco in Superficie,** le anche il petto e il viso affiorano in sequenza nello stesso punto con un movimento di scivolamento in avanti, per raggiungere la **Posizione Supina,** fino a quando la testa non occuperà il posto che avevano le anche all'inizio del movimento.



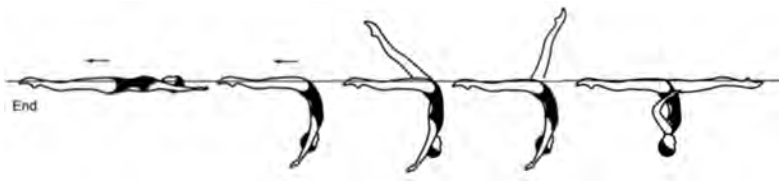
6. PASSI DI USCITA

Questi movimenti partono in **Posizione di Spaccata** tranne nei casi diversamente specificati nella descrizione della figura. Le anche rimangono ferme mentre una gamba si solleva descrivendo un arco sulla superficie per raggiungere la gamba opposta.



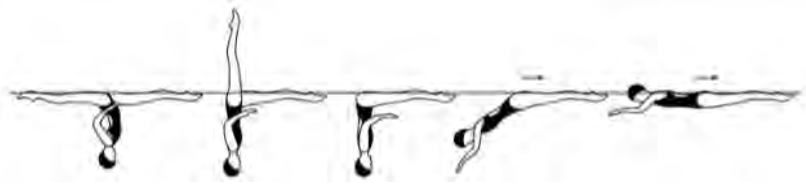
a. Passo di Uscita in Avanti

La gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la **Posizione di Arco in Superficie** e, con un movimento continuo, si esegue un *Movimento Finale da Arco alla Posizione Supina*.



b. Passo di uscita indietro

La gamba posteriore si solleva descrivendo un arco di 180º al di sopra della superficie fino a raggiungere la gamba opposta ed assumere la **Posizione Carpiata in Avanti** e, con un movimento continuo il corpo si distende, scivolando in direzione dei piedi, fino ad assumere la **Posizione Prona.** La testa affiora nello stesso posto occupato precedentemente dalle anche.



7 - ROTAZIONE DI CATALINA

Dalla **Posizione di Gamba di Balletto** si inizia una rotazione del corpo. La testa, le spalle e il tronco iniziano la rotazione vicino alla superficie contemporaneamente alla discesa, senza alcun movimento laterale per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie mentre il piede della gamba orizzontale rimane sulla superficie durante tutta la rotazione. *La rotazione di catalina* inizia dalla **Posizione di Gamba di Balletto** tranne nei casi diversamente specificati.

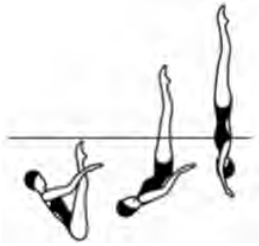


8 - ROTAZIONE DI CATALINA ROVESCIATA

Dalla **Posizione di Coda di Pesce** si ruotano le anche mentre il busto sale verso la superficie, senza alcun spostamento laterale, per assumere la posizione di **Gamba di Balletto**. La gamba verticale rimane perpendicolare alla superficie mentre il piede della gamba orizzontale rimane sulla superficie durante tutta la rotazione.



9 - THRUST



Dalla **Posizione Carpiata Indietro** in Immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie dell'acqua, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la **Posizione Verticale**. È desiderata la massima altezza.

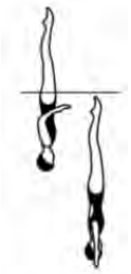
TOLLERANZA nei THRUST

La possibilità di ammettere una deviazione nei Thrusts è unica per questo tipo di azione: è consentito, alle gambe, uno scostamento di 15° dalla linea verticale.

Le deduzioni saranno come segue

	Detrazioni Angolari	**Quantità di Detrazioni**
Piccola Deviazione	16 - 30 gradi	0.2
Media Deviazione	31 - 44 gradi	0.5
Grande Deviazione	Da 45° in su	1.0

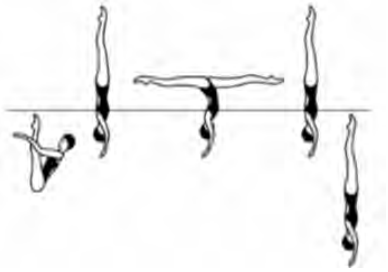
10 - DISCESA IN VERTICALE



Mantenendo la **Posizione Verticale** il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse.

11- **ROCKET SPLIT**

Si esegue un *Thust* fino alla **Posizione di Verticale,** mantenendo la massima altezza, le gambe si divaricano rapidamente e simultaneamente sul piano sagittale per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata** e si riuniscono, rapidamente in **Posizione Verticale,** seguita da una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità del *Thust.*

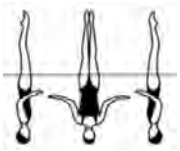


12 - TORSIONI

La *Torsione* è una rotazione ad altezza sostenuta costante. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne in casi diversamente specificati quando è effettuata in **Posizione Verticale** la *Torsione* termina con una *Verticale Discendente.*

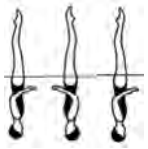
a) Mezza Torsione

Torsione di 180º

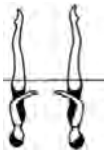


b) Torsione Completa

Torsione di 360º



c) Piroetta Torsione rapida di 180º



<u>Tolleranza nelle Torsioni</u>

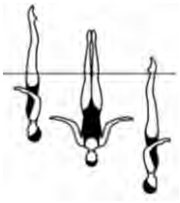
La tolleranza per le Torsioni sarà di 1/4 di rotazione in più o in meno rispetto ai gradi richiesti.

13 - AVVITAMENTI

L'Avvitamento è una rotazione in **Posizione Verticale.** Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne nei casi diversamente specificati, gli *Avvitamenti* devono essere eseguiti con un movimento uniforme e terminano con una *Verticale Discendente* eseguita alla stessa velocità dell' *Avvitamento.*

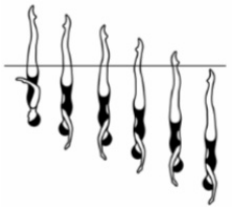
Un *Avvitamento Discendente* deve iniziare all'altezza della verticale ed essere completato quando le caviglie raggiungono la superficie. Tranne nei casi diversamente specificati termina con una Discesa in V*erticale* che deve essere eseguita alla stessa velocità *dell'Avvitamento.*

a*) Avvitamento 180º:* un *avvitamento discendente* con una rotazione di 180º





b*) Avvitamento 360°:* un *avvitamento discendente* con una rotazione di 360º.

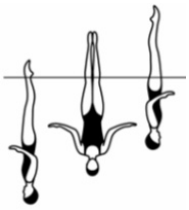


c) *Avvitamento Continuo:* un *Avvitamento Discendente* con una rotazione rapida di: 360° (1), 720° (2), 1080° (3) o 1440° (4) che devono essere completati quando le caviglie raggiungono la superficie, la rotazione deve continuare anche durante l'immersione.



d) *Torsione ed Avvitamento:* si esegue una *Mezza Torsione* e, senza pausa, *un Avvitamento Continuo* 720º(2), eseguito nella stessa direzione della *Mezza Torsione*

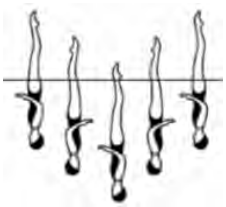
Un *Avvitamento ascendente* inizia con il livello dell'acqua alle caviglie, tranne nei casi diversamente specificati. Si esegue un *Avvitamento Ascendente* fino a quando il livello dell'acqua si troverà tra le ginocchia e le anche. *L'Avvitamento Ascendente* termina con una *Discesa in* V*erticale.*



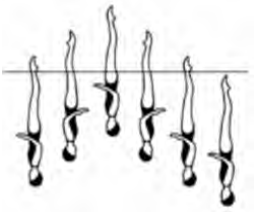
e) *Avvitamento Ascendente 180°:* un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 180°



f) *Avvitamento Ascendente 360°:* un *Avvitamento Ascendente* con una rotazione di 360°.



g) *Avvitamento Combinato*: un *Avvitamento discendente* di minimo 360° seguito senza pausa da un *Avvitamento ascendente* di pari grado, nella stessa direzione. L'avvitamento *ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è iniziato *l' avvitamento discendente.*



h) *Avvitamento Combinato Inverso:* Un A*vvitamento ascendente di minimo* 360º seguito senza pausa da un *Avvitamento discendente* di pari grado, nella stessa direzione.



i) Avvitamento Combinato Gamba Flessa: si esegue un *Avvitamento discendente* in **Posizione Verticale Gamba Flessa** di almeno 360º seguito senza pausa da un uguale *Avvitamento ascendente* nella stessa direzione in **Posizione Verticale Gamba Flessa.** *L'Avvitamento ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è partito *l'Avvitamento discendente.*

j) *Avvitamento Combinato Inverso Gamba Fessa:* *si esegue un Avvitamento ascendente in* ***Posizione Verticale Gamba Flessa*** *di almeno 360°, seguito senza interruzione da un uguale avvitamento discendente nella stessa direzione in* **Posizione Verticale Gamba Flessa.**



Tolleranza negli Avvitamenti

1- La tolleranza per un *Avvitamento Continuo* sarà di 180º di rotazione in più o in meno rispetto ai gradi di rotazione richiesti.

2- La tolleranza per altri *Avvitamenti (Avv. 180°- Avv. 360º - Avv. 720º - Torsione e Avvitamento - Avv. asc. 180º - Avv. asc. 360º)* è di 1/4 di rotazione in più o in meno dei gradi di rotazione richiesti.

14. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE

Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in **Posizione di Arco in Superficie** con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa.



15. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA

Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa** con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa.



16. ROTAZIONE DI ARIANA

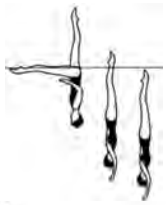
Dalla **Posizione di Spaccata,** mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie dell'acqua, le anche ruotano di 180°



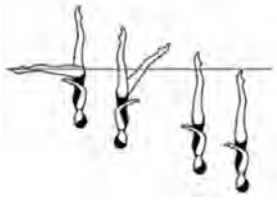
17. ROTAZIONE DI ELICOTTERO

Dalla **Posizione di Coda di Pesce** la gamba orizzontale si solleva chiudendosi verso la gamba verticale per assumere la **Posizione Verticale** durante una rotazione discendente che deve essere completata nel momento in cui le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua.

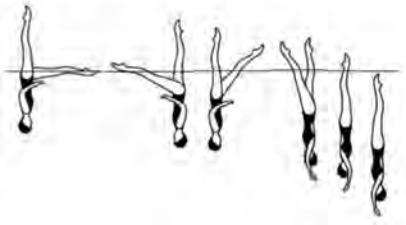
a) Avvitamento 180°: Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di 180º completato con una *Verticale Discendente.*



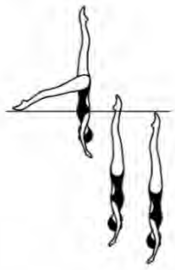
b) Avvitamento 360°: Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di 360º completato con una *Verticale Discendente.*



c) Avvitamento Continuo 720º: Un *Avvitamento discendente* con una rotazione di rapida di 720º (2 giri) completati quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua, la rotazione deve continuare anche durante l'immersione.

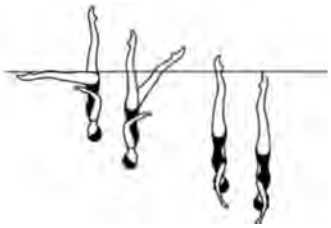


d) Avvitamento Rapido 180° da Coda di Pesce Sollevata:
Dalla **Posizione di Coda di Pesce Sollevata,** la gamba orizzontale si solleva rapidamente mentre, chiudendosi verso la gamba verticale, arriva in **Posizione Verticale**, durante un rapido Avvitamento discendente di 180º che deve essere completato quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue una *Verticale Discendente.*



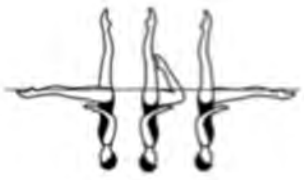
e) Avvitamento Continuo 360°

Un *Avvitamento* discendente con una rotazione di rapida di 360°(1) completato quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua, la rotazione deve continuare anche durante l'immersione.



18. ROTAZIONE "FOUETTÉ"

Dalla **Posizione di Coda di Pesce**, con la gamba orizzontale che si dirige verso la gamba verticale, si esegue una rapida *Rotazione* di 180° mentre la gamba anteriore si flette per assumere la **Posizione Verticale a Gamba Flessa.** La gamba flessa si distende rapidamente fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.



19. “CATCH”

Un momento controllato (Blocco) che segue un *Rocket Split*, durante il quale il movimento viene bloccato alla massima altezza sostenuta in **Posizione Verticale** (dopo la chiusura), creando una breve pausa che dimostra il controllo per un minimo di un (1) secondo prima che inizi il movimento successivo.

