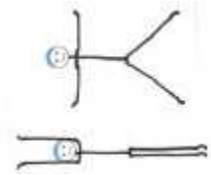
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Regionale Toscano
Settore Nuoto Sincronizzato

Prima prova STELLE –

GIOVANISSIME C1 – 9 ANNI

COGNOME e NOME	ANNO	SOCIETÀ

STELLA 1 TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE

Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione B	S	I
1. POSIZIONE PRONA					
	**Posizione prona**. Il corpo in estensione con la testa, il dorso i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria	Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua			
		Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			
2. POSIZIONE SUPINA					
	**Posizione supina**: Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria: le braccia sono immobili, avambraccio mano e dita si muovono come una singola unità. Tenere il palmo della mano rivolto verso il fondo della piscina. Il polso e le dita sono alla stessa altezza. L'azione deve essere parallela alla superfici La pressione dell'acqua deve essere uguale sia all'interno che all'esterno. Nel movimento verso l'interno pollice spinge (preme) verso i fianchi, nel movimento verso l'esterno il pollice si allontana dai fianchi. Il movimento deve essere costante e continuo, cercando la forza e la velocità ottimale per mantenere la posizione. Le mani sono in prossimità o al di sotto delle anche.	Viso deve essere alla superficie dell'acqua			
		Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua			
		Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			
3. TUB					
	Le gambe flesse ed unite, i piedi in superficie. Le ginocchia le tibie ed i piedi in superficie e paralleli a quest'ultima. Le cosce perpendicolari, la testa in linea con il busto, il viso in superficie	Testa in linea con il busto			
		Piedi e ginocchia in superficie.			
		Viso in superficie			
4. POSIZIONE DI GALLEGGIAMENTO – 6" CON LE BRACCIA SOPRA ALLA TESTA – 6" CON LE GAMBE E LE BRACCIA DIVARICATE					
	Galleggiamento con le braccia in acqua all'altezza delle spalle e le gambe divaricate. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe divaricate spingere i talloni in alto. Galleggiamento con le braccia n alto dietro alla testa. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite spingere i talloni in alto.	I piedi non devono affondare per almeno 5 secondi.			
		Massima estensione senza l'utilizzo della remata			
		Viso fuori dall'acqua			
5. POSIZIONE RAGGRUPPATA					
	Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.	Gambe perpendicolari			
		Dorso ricurvo			
		Gambe unite			
6. CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA					
	Dalla posizione supina le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere le posizioni di tuck. Con un movimento continuo la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passate per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in posizione supina.	I piedi in superficie			
		Uniformità del movimento durante la rotazione			
		In posizione supina tenere il petto in superficie			
7. POSIZIONE BICI 10" (BRACCIA VERSO IL BASSO)					
	Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in alto e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La "gambata "viene eseguita alternativamente,utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba in senso orario e l'altra in senso antiorario. Le braccia servono come supporto per migliorare l'altezza e l'equilibrio	Schiena dritta			
		Non sono ammessi movimenti a forbice			
		Altezza minima: spalle asciutte			

8. TUFFO A PENNELLO			B	S	I
		Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni in aeree. Controllo dell'entrata in acqua.			
		NUMERO REQUISITI			
		21	X 3	X 2	X 1
		VALUTAZIONE TOTALE			
126/189		**PUNTEGGIO TOTALE**			