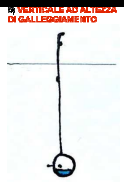
ESORDIENTI B - 10 ANNI

COGNOME NOME	ANNO DI NASCITA	SOCIETÀ

STELLA 2 — TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE

Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione B	S	I
1. POSIZIONE BICI con un braccio a 45° e cambio					
	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 il più lontano possibili tra loro. La "gambata "viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo la gamba sx in senso orario e la dx in senso antiorario. Sollevare un braccio a 45°, tenere 3", cambiare braccio e tenere altri 3"	Schiena dritta.			
		Non sono ammessi movimenti a forbice.			
		Altezza minima: spalle asciutte			
2. POSIZIONE CARPIATA - TENERE LA POSIZIONE 10"			B	S	I
	Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°. Gambe unite e in estensione. Il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea	Dorso piatto.			
		Glutei, polpacci e talloni in superficie			
		Angolo di 90° tra il busto e le gambe			
3. POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA con scambio rapido			B	S	I
	Dalla Posizione Supina una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la posizione Supina Gamba Fessa, tenere 3" ed eseguire un cambio gamba rapido in 1 tempo. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la Posizione Supina.	Orecchie sotto la superficie.			
		Il piede della gamba orizzontale non può immergersi più di 5 cm			
		La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua.			
4. SPACCATA			B	S	I
	Le gambe sono divaricate sul piano sagittale in modo uniforme I piedi e le cosce in superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale.	Anche spalle e testa su una linea verticale			
		Parte bassa della schiena in arco			
		Ginocchia e piedi in estensione			
5. GAMBA DI BALLETTO SOTTOMARINA			B	S	I
	La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, con il livello dell'acqua tra la caviglia ed il ginocchio.	Testa e corpo paralleli alla superficie			
		Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie.			
		Gamba orizzontale parallela alla superficie			
6. VERTICALE AD ALTEZZA DI GALLEGGIAMENTO			B	S	I
	Il corpo disteso ed allineato in posizione verticale. Le gambe e le punte dei piedi in estensione. Eseguire la posizione all'altezza di galleggiamento	Mostrare massimo controllo nella Posizione Verticale			
		E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare la posizione.			
		Tenere la Linea tra la testa, le spalle, le anche, le ginocchia e le caviglie.			
7. TUFFO DI TESTA			B	S	I
		Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni in aeree. Controllo dell'entrata in acqua.			
		NUMERO REQUISITI			
		19	X 3	X 2	X 1
		VALUTAZIONE TOTALE			
114/171		**PUNTEGGIO TOTALE**			