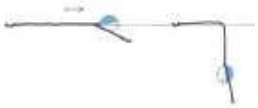
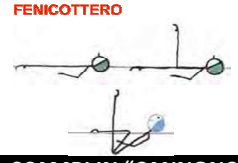
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Regionale Toscano
Settore Nuoto Sincronizzato

Prima prova Stelle –

COGNOME e NOME	ANNO	SOCIETÀ

STELLA 3 TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE

Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione B	S	I
1. SPACCATA DX E SN rapidamente passando per la verticale					
	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale, zona lombare arcata. Le gambe estese formano un angolo di 180° Con un movimento rapido, passando per la verticale, passare da una spaccata all'altra. Tenere 3" ogni spaccata.	Estendere ginocchia e punte			
		Le anche, le spalle e la testa in verticale			
2. ARCO IN SUPERFICIO			B	S	I
	La parte bassa della schiena è inarcata, con le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite in superficie	Parte bassa della schiena inarcata			
		Spalle e testa su una linea verticale			
		Ginocchia distese			
3. DALLA POSIZIONE PRONA ALLA POSIZIONE CARPIATA			B	S	I
	Dalla posizione prona mentre il busto si muove verso il basso per assumere la posizione carpiata avanti, i glutei, le gambe ed i talloni si muovono in superficie fino a quando le anche occupano lo spazio dove prima era la testa e contemporaneamente si raggiunge la carpiatura di 90°	Talloni alla superficie in posizione supina			
		Raggiungere l'angolo di 90°			
		Talloni alla superficie in carpiata			
4. VERTICALE alle CAVIGLIE con ROTAZIONE di 180° a SX e a DX			B	S	I
	Il corpo disteso ed allineato in posizione verticale. Le gambe e le punte dei piedi in estensione. Livello dell' acqua alle caviglie. Esseguire 180° di rotazione a sx e 180° di rotazione a dx.	Mostrare massimo controllo nella Posizione Verticale			
		E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare la posizione e ruotare			
		Tenere la Linea tra la testa, le spalle, le anche, le ginocchia e le caviglie durante le rotazioni			
5. TRANSIZIONE DA GAMBE BICICLETTA A GAMBE STILE LIBERO LATERALE più ENTRATA CARPIATA			B	S	I
	Gambe bici laterale con spostamento 4 tempi transizione rapida a gambe stile laterale (tenere 4 tempi), entrata in carpiata con bracciata per alto. Tenere 3" la posizione carpiata con la remata	Altezza minima "spalle asciutte" in Gambe Bicicletta e postura corretta con spalle basse e collo in estensione durante l'intera transizione			
		Tecniche di propulsione efficienti con massima velocità di spostamento costante			
		Posizione Carpiata mantenere i 90° e le braccia in remata			
6. POSIZIONE DI GALLEGGIAMENTO			B	S	I
	**Dalla posizione di coda di pesce prona** si solleva la gamba verticale per assumere la posizione prona Senza utilizzo della remata.	I piedi non devono affondare più di 3 secondi			
		Senza remata			
		Le scapole unite e rivolte verso i glutei			
7. ALZATA DI GAMBA DI BALLETTO TESA + FENICOTTERO			B	S	I
	**Dalla Posizione Supina, una gamba si solleva tesa fino alla Posizione di Gamba di Balletto. Tenere la posizione 3". La gamba orizzontale si flette con la tibia che scorre sulla superficie per assumere la Posizione di Fenicottero in Superficie.**	Orecchie sotto la superficie e il piede della gamba parallela il più possibile in superficie			
		Le anche il più possibile vicine alla superficie			
		Piede della gamba flessa alla superficie.Polpaccio all'altezza della gamba verticale			
8. SCAMBI IN "CANNONCINO" + Coda di Pesce, scambi in cannoncino + Verticale gamba Flessa			B	S	I
	Dalla Posizione di Tavola, una gamba si distende (in 1 Tempo) in "cannoncino", si esegue uno scambio in "cannoncino(in 1Tempo), la gamba flessa si distende sulla superficie e quella tesa si solleva per assumere la Posizione di Coda di Pesce, di seguito la gamba in alto si abbassa e la gamba alla superficie si flette per tornare in cannoncino. Si eseguono due scambi e la gamba	Eseguire i movimenti scattanti in 1 Tempo e definire le posizioni			
		In cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino			
		In Posizione Coda di Pesce e Verticale Gamba Flessa tenere l'allineamento fra la testa, le spalle, le anche e la caviglia della gamba verticale			

	flessa si distende in verticale mentre la gamba tesa si flette per arrivare in Posizione di Verticale Gamba Flessa (in 1 Tempo). La gamba tesa in verticale si abbassa distesa per tornare in cannoncino (in 1 Tempo).				
		NUMERO REQUISITI			
		23	X 3	X 2	X 1
		VALUTAZIONE TOTALE			
138/207		**PUNTEGGIO TOTALE**			