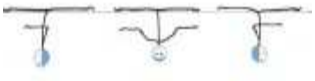
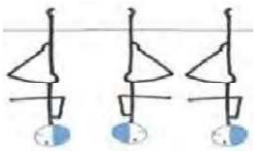
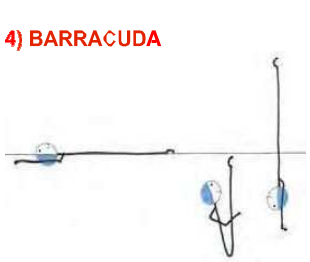
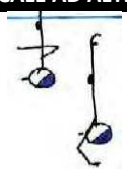
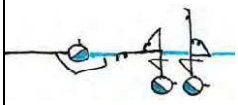
COGNOME e NOME	ANNO	SOCIETÀ

STELLA 4 — TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE

Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione B	S	I
1. SVICOLO DI ARIANA					
	Dalla Posizione di Spaccata, mantenendo il corpo verticale e la relativa posizione delle gambe sulla superficie, il tronco ruota di 180º intorno all'asse longitudinale e, passando per la Posizione di Spaccata frontale raggiunge la Posizione di Spaccata contro laterale.	Massima estensione delle ginocchia e delle punte.			
		Le anche, le spalle e la testa in linea verticale			
2. VGF altezza DI GALLEGGIAMENTO con ROTAZIONE di 180° a SX e a DX			B	S	I
	Il corpo in estensione in posizione verticale. La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione . Eseguire la posizione all'altezza di galleggiamento. Esesguire 180° di rotazione a sx e 180° di rotazione a dx	Mostrare massimo controllo nella posizione Verticale gamba flessa			
		E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare.			
		Tenere la Linea tra la testa, le spalle, le anche, le ginocchia e la caviglia della gamba in verticale, durante le rotazioni.			
3. PASSO DI USCITA			B	S	I
	Dalla Posizione di Spaccata, la gamba avanti si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di Arco in Superficie. L'altezza delle anche rimane costante, e il più vicino possibile alla superficie. Con movimento continuo, si esegue un movimento di Arco Finale per la Posizione Supina.	Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in Posizione di Spaccata.			
		Movimento continuo durante la transizione			
		Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione			
4. BARRACUDA			B	S	I
	Dalla Posizione Supina, alla Posizione Carpiata Indietro con le gambe perpendicolari alla superficie. Si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la Posizione Verticale. La massima altezza è desiderabile.	Mantenere le posizioni più chiare possibili			
		Estensione completa delle ginocchia			
		L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia.			
5. VERTICALE AD ALTEZZA MEDIA mantenere la posizione verticale 6 remate + DISCESA LENTA			B	S	I
	Il corpo in estensione, perpendicolare rispetto alla superficie, le gambe unite, la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, i fianchi e le caviglie in linea. Mantenere un' altezza media per almeno 6 remate, .ed eseguire una discesa in Verticale fino alla completa immersione dei piedi.	Mostrare massimo controllo nella Posizione Verticale			
		Mantenere l' allineamento e l'estensione durante la discesa			
		Movimento fluido, ed uniforme.			
6. DALLA POSIZIONE SUPINA ALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA + ASSUMERE LA POSIZIONE DI VERTICALE GAMBA FLESSA			B	S	I
	Si inizia un Delfino con la testa che conduce fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe ed i piedi continuano a scivolare sulla superficie, mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa. La gamba tesa si solleva per arrivare nella Posizione di Verticale Gamba Flessa.	Mantenere la gamba tesa distesa.			
		La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
		Mantenere l'allineamento orecchie, spalle, anche e caviglia nella Posizione di Verticale Gamba Flessa.			

					
7. BOOST BRACCIA + ROUTINE, ESEGUITA COME DIMOSTRATO NEL VIDEO TUTORIAL.			B	S	I
	Un Boost di braccia, uscita in gambe bicicletta con spostamento (tenere 4 tempi), rotazione rapida 180° (tenere 4 tempi), rotazione rapida di 180°nella direzione opposta, (tenere 4 tempi), due kick pull kick laterali, (il primo con le spalle asciutte il secondo andando a dorso), una bracciata dorso + una gamba di balletto scattante e recupero in Tuck inverso, tenere 4 remate. Guardare video	Altezza minima: boost “alla vita” e “spalle asciutte” in Gambe Bicicletta			
		Postura corretta con spalle basse e collo in estensione durante l’intera transizione			
		Tecniche di propulsione efficienti con massima velocità di spostamento costante			
		NUMERO REQUISITI			
		20	x 3	x 2	x 1
		VALUTAZIONE TOTALE			
120/180		**PUNTEGGIO TOTALE**			