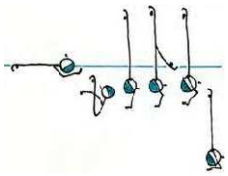
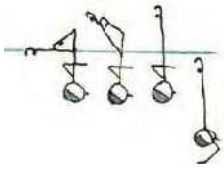
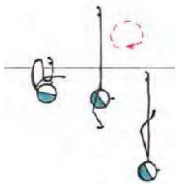
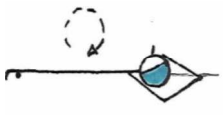
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Regionale Toscano
Settore Nuoto Sincronizzato

Prima prova STELLE –

COGNOME e NOME	ANNO	SOCIETÀ

STELLA 5 TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE

Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione B	S	I
1. FLYING FISH					
	**Dalla Posizione Supina, alla Posizione Carpiata Indietro con le gambe perpendicolari alla superficie. Si esegue un Thrust in Posizione Verticale (movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la Posizione Verticale). e senza perdita di altezza una gamba si abbassa rapidamente in Posizione di Coda di Pesce. Senza pausa, la gamba orizzontale viene rapidamente sollevata in Posizione Verticale, seguita da una Discesa in Verticale. La massima altezza è desiderabile.**	**Eseguire le posizioni richieste, il più possibile, in modo chiaro e distinto**			
		Estensione completa delle ginocchia.			
		L'altezza minima del Thrust è quella della rima dei glutei			
2. GAMBA DI BALLETTO			B	S	I
	**Dalla posizione supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la posizione di gamba di balletto. Si flette la gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla posizione di gamba flessa. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina.	Orecchia nell'acqua			
		Petto in superficie			
		Piede della gamba parallela in superficie			
3. DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE + DISCESA IN VERTICALE			B	S	I
	Dalla Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa le gambe si sollevano simultaneamente mentre la gamba flessa si distende per arrivare in Posizione Verticale. Effettuare 4 remate di pausa ed eseguire una discesa in Verticale.	Nella Posizione di Arco in Superficie mantenere la gamba tesa in estensione.			
		La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
		Mantenere la linea della verticale durante la transizione			
4. DALLA POSIZIONE CARPIATA A VERTICALE GAMBA FLESSA+ TORSIONE 180º			B	S	I
	Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla Posizione di Verticale Gamba Flessa. Si effettua una pausa di 4 remate. Si esegue una Mezza Torsione.	Posizione Carpiata iniziale mantenere i 90°			
		Nella Posizione Verticale Gamba Flessa le spalle e la testa devono essere in linea con le anche.			
		Movimento continuo durante la transizione			
		Mantenere la linea Verticale durante la Torsione di 180°			
5. DA TUCK A VERTICALE			B	S	I
	Dalla Posizione di Tuk rovesciato, con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la Posizione di Verticale, a meta' strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con un Avvitamento rapido 360º bloccato alle caviglie, pausa 2tempi e capovolta indietro	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fuori".			
		Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale			
		Mantenere l'allineamento verticale e l'estensione durante l'Avvitamento di 360°			
6. "POLLO ALLO SPIEDO"			B	S	I
	Dalla **posizione supina** con braccia in alto ed unite eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale	Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione			
		Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione			
		Movimento continuo durante rotazione			
7. A6 ALTEZZA SOSTENUTA AD UNA GAMBA O COMBINAZIONE DI UNA E DUE GAMBE			B	S	I
	SEQUENZA DI MOVIMENTI COME DIMOSTRATO NEL VIDEO	Definire con precisione le posizioni			
		Movimenti dinamici e scattanti			
		Altezza minima ginocchio Asciutto			

		NUMERO REQUISITI			
		22	x 3	x 2	x 1
		VALUTAZIONE TOTALE			
132/198		**PUNTEGGIO TOTALE**			