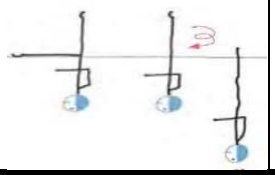
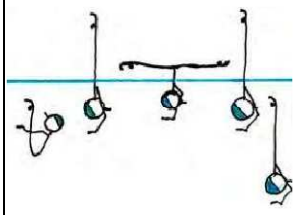
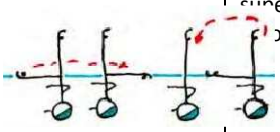
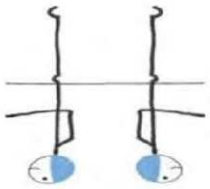
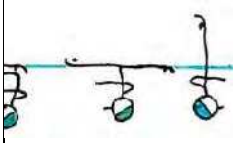
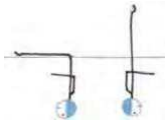
COGNOME e NOME	ANNO DI NASCITA	SOCIETÀ

STELLA 6 — TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE

Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione B	S	I
1. DALLA POSIZIONE CODA DI PESCE ALLA POSIZIONE VERTICALE + AVVITAMENTO 360°					
1) DALLA POSIZIONE CODA DI PESCE ALLA POSIZIONE VERTICALE + AVVITAMENTO 360° 	**Dalla Posizione di Coda di Pesce la gamba orizzontale si solleva distesa fino a raggiungere la Posizione Verticale. Transizione lenta, + Avviamento lento 360**	Mantenere la linea			
		Tenere le ginocchia tese durante la transizione			
		L'altezza minima appena sopra il ginocchio			
2. ROCKET SPLIT			B	S	I
	Dalla Posizione Supina le gambe si sollevano mentre il corpo si immerge per arrivare alla Posizione Carpiata indietro. Si esegue un Thrust fino alla Posizione Verticale, mantenendo la massima altezza, le gambe vengono divaricate rapidamente per assumere la Posizione di Spaccata Sollevata, le gambe si riuniscono rapidamente in Posizione Verticale. Si esegue 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 e apertura minima della Spaccata 90°			
		L'altezza minima del Thrust è quella della rima dei glutei .			
3 DA CODA DI PESCE a CAVALIERE sulla superficie + tornare in CODA DI PESCE attraverso la VERTICALE			B	S	I
	Dalla Posizione di Coda di Pesce alla Posizione di Cavaliere (spostando la gamba orizzontale sulla superficie dell'acqua), pausa 4 remate, + da Cavaliere oda di Pesce passando dalla Verticale	Mantenere l'allineamento verticale			
		Estensione delle punte e delle ginocchia			
		Altezza minima sopra al ginocchio durante l'intera transazione			
4. VERTICALE + PIROETTA 180°			B	S	I
	Il corpo in estensione, perpendicolare 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 la verticale minimo sotto al ginocchio per 6 remate, Eseguire una Piroetta di 180° e tenere la posizione per altre 4 remate.	Mostrare massimo controllo e linea nella Posizione Verticale			
		Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per 6 remate.			
		Piroetta in 1 tempo			
5. DA TAVOLA APRIRE in SPACCATA e CHIUSURA in VERTICALE RUOTANDO di 180°			B	S	I
	Da Tavola aprire simmetricamente le gambe in Posizione di Spaccata. Eseguire una rotazione di 180° chiudendo le gambe in Posizione Verticale	Mantenere l'allineamento verticale e la rapidità di esecuzione durante tutta la transizione			
		Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale.			
		Eseguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza			
6. DA CARPIATA A VERTICALE ruotando di 180°			B	S	I
6) DA CARPIATA A VERTICALE ruotando di 180° 	Dalla Posizione Carpiata in Avanti, sollevare le gambe in Posizione Verticale mentre si ruota gradualmente di 180° Raggiungere l'altezza minima ½ coscia	Mantenere il bacino in superficie, nella posizione di carpiata avanti.			
		Allineamento della Posizione Verticale			
		Eseguire l'alzata in modo graduale (ad 1/4 di giro le gambe devono essere vicine			

7. ROUTINE, ESEGUITA COME DIMOSTRATO NEL VIDEO TUTORIAL.			B	S	I
	Boost braccia, uscita in gambe bicicletta, movimento a 2 braccia, movimento braccio Dx, movimento braccio Sx, mezzo giro scattante, con un Kick laterale eseguire la transizione in gambe Sl. Laterale. Entrata carpiata con bracciata parallela alla superficie. Eseguire un Set di movimenti con spostamento indietro, un quarto di giro con recupero in Tavola, eseguire un set di movimenti con spostamento laterale. Da Tavola allungo in Posizione Verticale seguito da un Avvitamento 360° bloccato alle caviglie. Recupero in Tavola, un quarto di giro a Dx, aprire in Posizione di Spaccata. Eseguire un Passo di Uscita in Avanti con allungo in Posizione di Cavaliere.	Azioni propulsive efficaci con postura corretta Gesti solidi e Posizioni definite Spostamento evidente			

8) SALTO ARTISTICO			B	S	I
	Eseguire un salto artistico dal bordo della piscina.	**Efficienza e massima elevazione.** **Controllo delle posizioni aeree.** **Controllo dell'entrata in acqua.**			
		NUMERO REQUISITI			
		22	X 3	X 2	X 1
		VALUTAZIONE TOTALE			
132/198		**PUNTEGGIO TOTALE**			