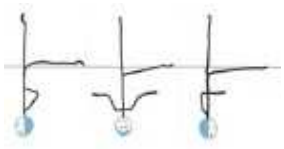
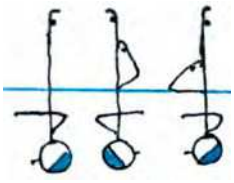
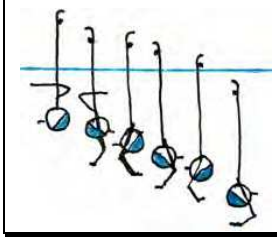
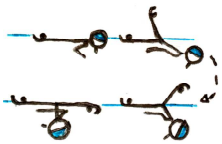
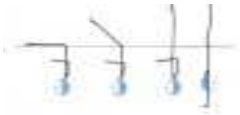
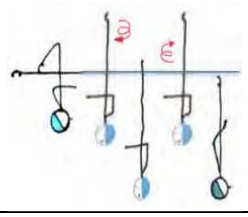
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Regionale Toscano
Settore Nuoto Sincronizzato

Prima prova STELLE

COGNOME NOME	ANNO DI NASCITA	SOCIETÀ

STELLA 7 — TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE

Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione B	S	I
1. CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE					
	**Cavaliere:** La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Una gamba è in estensione e in verticale, l'altra è distesa indietro con il piede in superficie, il più possibile vicino ad una posizione orizzontale. Dalla **posizione di cavaliere** le anche e le spalle ruotano di 180° per raggiungere la posizione di **Coda di pesce:** il corpo in estensione verticale (con) una gamba in estensione avanti con il piede in superficie e l'altra in verticale	In posizione di cavaliere: mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie			
		Mantenere l'arco nella zona lombare			
		Nella posizione Coda di pesce, mantenere la **linea tra la gamba verticale le anche il busto e la testa**			
2. DALLA POSIZIONE VERTICALE, UNA TORSIONE (360º) ARRIVANDO IN VERTICALE GAMBA FLESSA			B	S	I
	Dalla **Posizione Verticale** si esegue una torsione (360°) mentre una gamba si flette per raggiungere la **Posizione di Verticale Gamba Flessa**	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)			
		Mantenere l'asse durante le rotazioni			
		Mantenere l'asse durante la rotazione			
3. 1 THRUST CON SBATTUTA,+ 1 boost a 2 BRACCIA, USCITA A DORSO DOPPIA GAMBA DI BALLETTO+ 4 SCAMBI RAPIDI IN FENICOTTERO			B	S	I
	Eseguire un Thrust con Sbattuta, + 1 Boost a 2 braccia, uscita sul dorso con energia ed evidente spostamento nella **Posizione Supina.** assume la **Posizione di Gamba di Balletto**, la gamba orizzontale si flette per assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**, la gamba flessa si distende per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia.** Tenere la posizione con le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie e la testa in linea con il busto, viso in superficie per 4 tempi. Eseguire 4 scambi, rapidi e definiti, in fenicottero. GUARDARE VIDEO TUTORIAL	Boost braccia esplosivo, altezza minima livello dell'ombelico			
		Viso in superficie			
		Orecchie nell'acqua e viso in superficie			
		Gambe perpendicolari alla superficie .			
4. VERTICALE AVVITAMENTO CONTINUO 720°			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 al ginocchio per 10 remate. Dalla **Posizione Verticale** si esegue un avvitamento Continuo di 720° che deve essere completato alle caviglie e continuare a ruotare durante l'immersione dei piedi.	Mostrare massimo controllo nella **Posizione Verticale**			
		Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per 10"			
		Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10 remate.			
		Linea tra testa anche e talloni.			
		Mantenere l'asse durante le rotazioni			
5. PESCESPADA GAMBA TESA (prima gamba).			B	S	I
	Dalla Posizione Prona la schiena si inarca mentre una gamba si solleva al di sopra della superficie descrivendo un arco di 180° fino ad arrivare in Posizione di Spaccata. Tenere la posizione 6 remate.	Minimo spostamento durante l'intera transizione e movimento uniforme.			
		La parte bassa della schiena in arco			
		Il corpo arriva sulla linea verticale solo dopo che la gamba in movimento ha superato i 90°			
6. MARSUINO + PIROETTA - Eseguire la piroetta in un tempo 180°			B	S	I
	Dalla Posizione Prona si esegue una entrata carpiata in avanti, le gambe si sollevano fino a raggiungere la Posizione Verticale (MARSUINO lento e controllato). Si esegue una piroetta alla massima altezza.	Sollevare le gambe in modo efficace			
		Eseguire l'alzata lenta e controllata.			
		Mantenere la linea durante la piroetta			
7. DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE con PIROETTA			B	S	I

180°(CICLONE)+AVV. COMBINATO 360°e DISCESA RAPIDA					
	Dalla **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.** Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue *una Piroetta (180°).* Effettuare 3/4 remate di pausa ed eseguire un *Avvitamento Combinato 360°* seguito da una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità dell'*Avvitamento*	Nella **Posizione di Arco in Superficie** mantenere la gamba tesa in estensione e la gamba flessa con la coscia perpendicolare alla superficie.			
		La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
		Mantenere la linea della verticale durante la *Piroetta e l'Avvitamento*			
			NUMERO REQUISITI		
			24	X 3	X 2	X 1
			VALUTAZIONE TOTALE		
144/216			**PUNTEGGIO TOTALE**		