

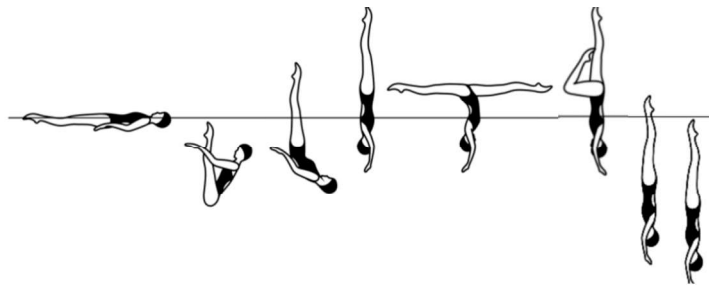
Dalla Stagione agonistica 2024/25 gli Elementi Tecnici Obbligati (TREs) che vengono utilizzati nelle gare come Obbligatori per le Categorie Juniores e Assoluti, dovranno essere eseguiti, in modo “RELATIVAMENTE VELOCE”.

Per relativamente veloce non si intende la massima velocità, ma una velocità consona ad essere eseguita in un Programma Tecnico, rispetto alle capacità dell' atleta, mostrando con chiarezza le posizioni di base indicate in grassetto.

Obbligatori Fissi

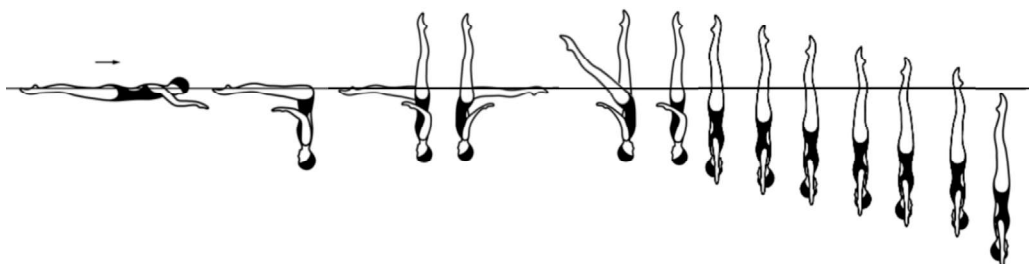
1 - 5A SQUADRA - Rocket Split Gamba Flessa con Piroetta DD - 2.5

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano sulla linea verticale mentre il corpo si immerge per arrivare in **Posizione Carpiata Indietro in immersione** con le gambe perpendicolari alla superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**. Mantenendo la massima altezza, le gambe vengono divaricate rapidamente per assumere la **Posizione di Spaccata Sollevata**, seguita da una rapida rotazione di 180° per assumere la **Posizione Verticale Gamba flessa** con la gamba anteriore che si flette. Si esegue una rapida *Discesa Verticale* mentre la gamba flessa si distende per unirsi alla gamba verticale nel momento in cui le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua, seguita da una *Discesa Verticale*.



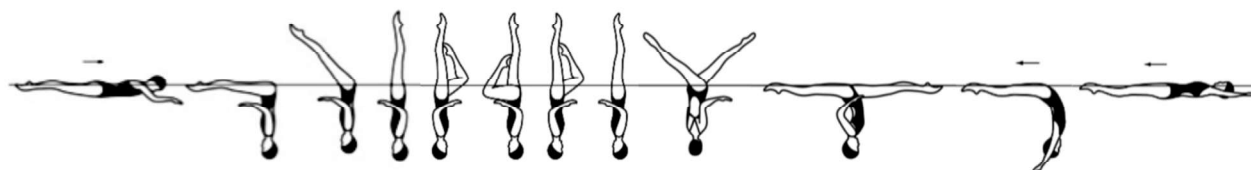
2 - 4A DUO - Coda di Pesce - Cavaliere - Avvitamento Continuo 1080° DD - 3.2

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, **il resto della figura deve essere eseguito Relativamente Veloce**, una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie, per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Si esegue una rapida *Torsione Completa* (360°) mentre la gamba orizzontale viene sollevata in posizione verticale. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 1080° (3 rotazioni). **Gruppo 1**



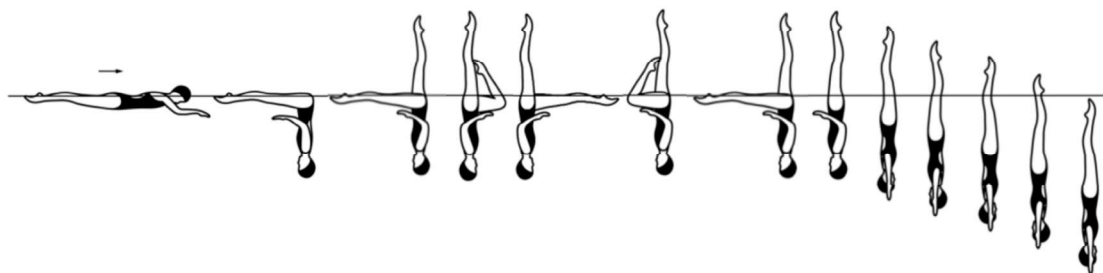
3 - 2A SQUADRA - Marsuino Torsione completa Gamba Flessa - Torsione completa in verticale - Apertura di 180° - Walkout DD - 3.3

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. **Il resto della figura deve essere eseguito Relativamente Veloce**, si esegue una *Torsione Completa* (360°) mentre una gamba si flette in **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un'altra *Torsione Completa* (360°), mentre la gamba flessa si distende in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue una *Mezza Torsione*, mentre le gambe si aprono e si abbassano simmetricamente fino alla **Posizione Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.



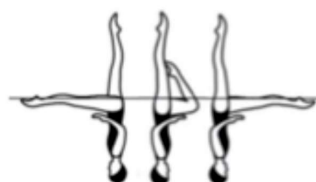
4 - 3A SQUADRA - Due Rotazioni Fouetté - Verticale - Rotazione continua 720° DD - 2.9

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, **il resto della figura deve essere eseguito Relativamente Veloce**, una gamba si sollevata in **Posizione di Coda di Pesce**. Si eseguono 2 *Rotazioni Fouetté* (rapide 180°+180°). La gamba orizzontale viene rapidamente sollevata in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 720° (2 rotazioni).



N.B. Rotazione Fouetté - Nuovo movimento

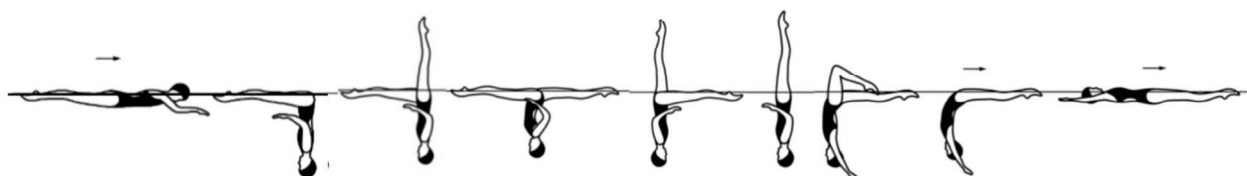
Dalla **Posizione di Coda di Pesce**, con la gamba orizzontale che si dirige verso la gamba verticale, si esegue una rapida *Rotazione* di 180° mentre la gamba anteriore si flette per assumere la **Posizione Verticale a Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende rapidamente fino alla **Posizione di Coda di Pesce**.



Gruppo 2

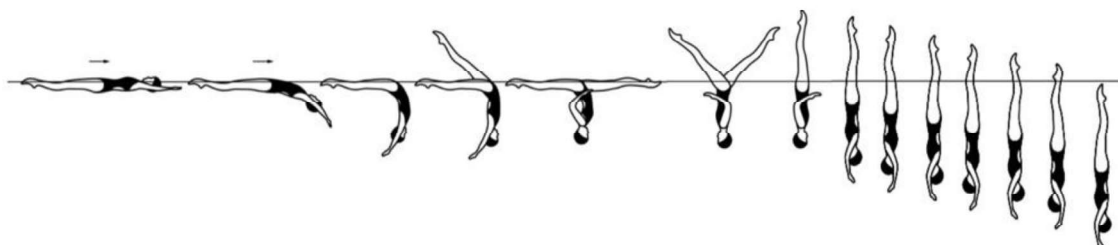
3 - 4 SQUADRA - Ibrido Butterfly DD - 3.1

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, **il resto della figura deve essere eseguito Relativamente Veloce**, una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale viene sollevata descrivendo un arco di 180° mentre la gamba verticale viene abbassata per assumere la **Posizione di Spaccata**. Senza pausa, si esegue una rotazione delle anche di 180° mentre la gamba anteriore viene sollevata per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione, si esegue una *Rotazione* di 180° mentre la gamba orizzontale viene sollevata per assumere la **Posizione Verticale**. Le gambe vengono abbassate simultaneamente per assumere la **Posizione di Arco di Superficie Gamba Flessa**. (Nota: la **Posizione di Arco di Superficie Gamba Flessa** può essere assunta con entrambe le gambe). **La gamba flessa si distende fino ad assumere la Posizione di Arco di Superficie e si esegue un'azione finale da Arco in Superficie a Posizione Supina**.



4 - 1A DUO - Passeggiata Indietro chiudendo a 360° - Avv. Continuo 1080° DD - 3.0

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie**. **Il resto della figura deve essere eseguito Relativamente Veloce**, Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue una *Rotazione* di 360° , mentre le gambe si chiudono simmetricamente in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 1080° (3 rotazioni)

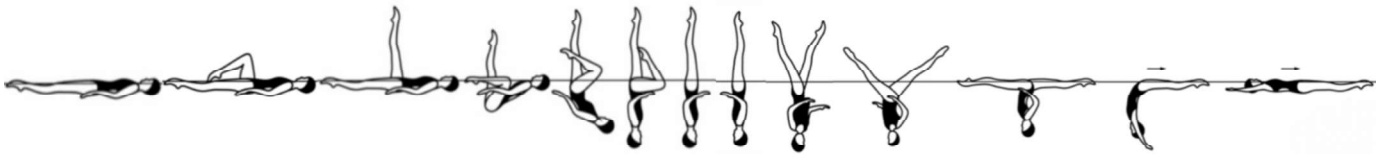


Gruppo 3

3 - 3 DUO - Fenicottero Gamba Flessa Torsione Completa Full Twist Ibrido DD - 3.5

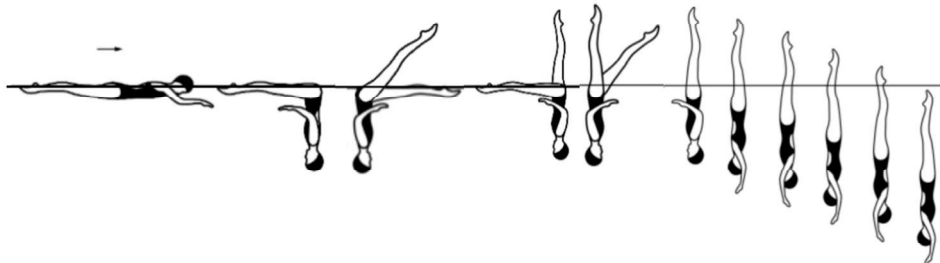
Tutta la figura deve essere eseguita Relativamente Veloce.

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Gamba di Balletto**. La gamba orizzontale si flette con la tibia che scorre sulla superficie per assumere la **Posizione di Fenicottero in Superficie**. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e la gamba flessa si sposta per raggiungere la posizione di **Verticale Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Verticale**. Si esegue una *mezza Torsione (180°)*. Continuando nella stessa direzione e senza pausa, si esegue un'ulteriore rotazione di 360° mentre le gambe si aprono simmetricamente per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.



4 - 4B SOLO - Coda di Pesce con Rotazione - Avvitamento Continuo 720° DD - 2.7

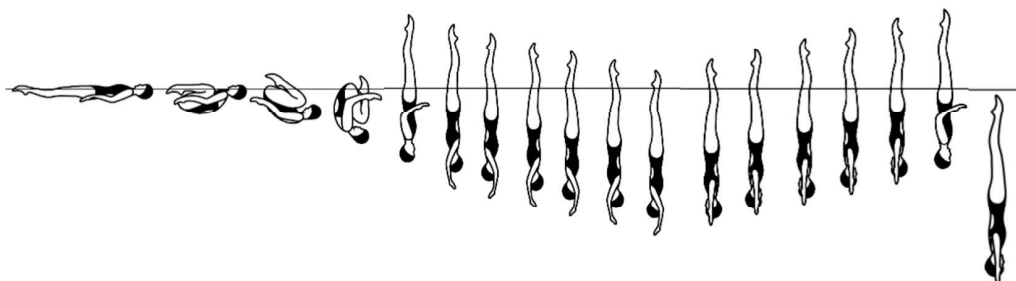
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, **il resto della figura deve essere eseguito Relativamente Veloce**, si esegue una *Rotazione* di 360° mentre una gamba si sollevata in **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un'altra *Rotazione* di 360°, mentre la gamba orizzontale si solleva in **Posizione Verticale**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento Continuo* di 720° (2 rotazioni).



Gruppo 4

3 - 2A SOLO modificato - Kip Avvitamento Combinato 1080° - DD - 2.9

Partendo dalla **Posizione Supina**, si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. **Il resto della figura deve essere eseguito Relativamente Veloce**. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue un *Avvitamento Combinato* di 1080° (3 rotazioni + 3 rotazioni). Si esegue una *Discesa in Verticale*.



4 - 2A DUO MISTO (inizio) + 1B SQUADRA - **Rotazione da Carpiata a Verticale + Pesce Volante DD - 3.5**

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**, **il resto della figura deve essere eseguito Relativamente Veloce**, le gambe si sollevano fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue una *Rotazione* di 360°, si esegue una *Discesa in Verticale* fino alla completa immersione dei piedi (alla stessa velocità della rotazione). Mantenendo la posizione perpendicolare delle gambe, il busto si flette in avanti assumendo la **Posizione Carpiata Indietro in Immersione**. Si esegue un *Thrust* in **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*.

