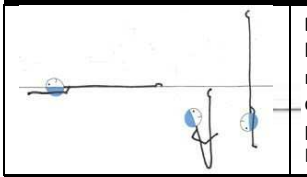
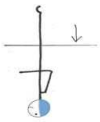
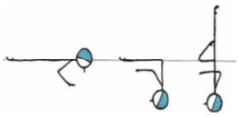
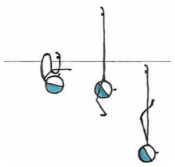
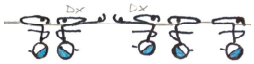
FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
Comitato Regionale Toscano
Settore Nuoto Sincronizzato

Prima prova STELLE – Prato 03.12.2023
Ordine di partenza

COGNOME e NOME	ANNO	SOCIETÀ

STELLA 5 TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE

Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione		
1. 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			
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. VERTICALE PIÙ DISCESA – Mantenere la posizione verticale 12 remate			B	S	I
	Mantenendo la **posizione di verticale** il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse	Movimento continuo			
		Mantenere la linea durante la discesa			
		Estendere le punte e ginocchia			
4. Dalla posizione CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA			B	S	I
	Dalla posizione prona si assume si assume **posizione carpiata in avanti**.	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°			
		Nella Posizione verticale gamba flessa le spalle e la testa in devono essere linea con le anche			
		Movimento continuo durante la transizione			
5. DA TUCK A VERTICALE			B	S	I
	Dalla **posizione di tuck** rovesciato con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la **posizione verticale**, a metà strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una discesa vertical. RAPIDO	Sollevare 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 la discesa			
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. DALLA POSIZIONE DI TAVOLA, "IBRIDO CON ROTAZIONI IN CANNONCINO"			B	S	I
	Dalla Posizione di Tavola, con mezzo giro (180º) stendere la gamba Dx in "cannoncino", eseguire mezzo giro (180º) in "cannoncino" Dx, con un altro mezzo giro (180°) flettere la gamba Dx tornando in Tavola, eseguire mezzo giro in Tavola.	In cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino			
		Definire con precisione i 180º delle rotazioni			
		Distendere e flettere la gamba in 1 Tempo con movimento scattante			
		NUMERO REQUISITI			
		21	x 3	x 2	x 1
		VALUTAZIONE TOTALE			
126/189		**PUNTEGGIO TOTALE**			