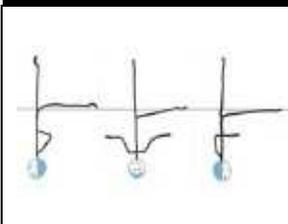
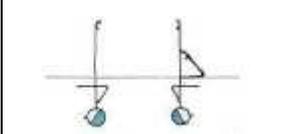
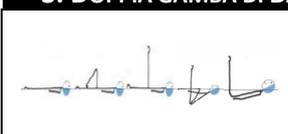
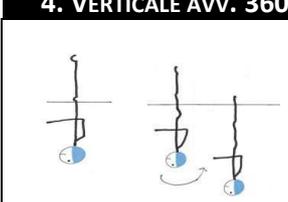
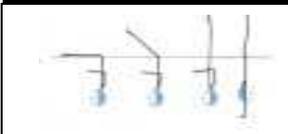


COGNOME NOME		ANNO DI NASCITA	SOCIETÀ		
STELLA 7 TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE					
Descrizione	Esecuzione	Requisito Minimo	Valutazione		
1. CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE			B	S	I
	<p>Cavaliere: La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Una 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</p>	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 MEZZA TORSIONE (180°) ARRIVANDO IN VERTICALE GAMBA FLESSA			B	S	I
	<p>Dalla posizione di verticale si esegue una mezza torsione (180°) mentre una gamba si flette per raggiungere la posizione di verticale Gamba flessa</p>	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)			
		Mantenere l'asse durante le rotazioni			
		Mantenere linea tra testa anche e talloni			
3. DOPPIA GAMBA DI BALLETO			B	S	I
	<p>Dalla Posizione Supina si 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. Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il busto, viso in superficie.</p>	Orecchia nell'acqua			
		Viso in superficie			
		Gambe perpendicolari alla superficie			
4. VERTICALE AVV. 360°			B	S	I
	<p>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 10". Dalla posizione verticale si esegue un avvistamento discendente di 360° che deve essere completata alle caviglie. Si esegue una discesa verticale</p>	Mostrare massimo controllo nella posizione Verticale			
		Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per 10"			
		Linea tra testa anche e talloni			
		Mantenere asse durante rotazioni			
5. PESCESPADA GAMBA TESA (prima gamba).			B	S	I
	<p>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.</p>	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
	<p>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.</p>	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			B	S	I
	<p>Dalla posizione di arco in superficie gamba flessa le gambe si sollevano simultaneamente mentre la gamba flessa si distende per arrivare in posizione verticale</p>	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			
NUMERO REQUISITI					
23			X 3	X 2	X 1
VALUTAZIONE TOTALE					
138/207			PUNTEGGIO TOTALE		