



ANALISI DEGLI ELEMENTI OBBLIGATI CATEGORIA ASSOLUTI ANNO 2017

a cura di

**PIERANGELA LUPI
SIMONETTA ANTONAROLI**

La Federazione Italiana Nuoto informa che a partire dalla stagione in corso 2016-2017, la prova di Obbligatoria ai Campionati Italiani Assoluti Invernali verrà sostituita da una prova equivalente di Elementi Obbligati sia nelle fasi di qualificazione ai Campionati Regionali che ai Campionati Italiani Invernali stessi. La gara si articolerà su 3 elementi obbligati fissi più uno da sorteggiare fra quattro, eseguiti con le stesse modalità delle gare di Esercizi Obbligatori.

ELEMENTI PER ASSOLUTI INVERNALI

Fissi

- | | |
|--|------------|
| 1. -308- Barracuda spaccata sollevata | 2.8 |
| 2. Si esegue una – 435 – NOVA fino alla POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE
GAMBA FLESSA. Si esegue una rotazione di 360° mentre le gambe si sollevano e si uniscono in POSIZIONE VERTICALE , seguita da un <i>Avvitamento continuo di 720°</i> (2 giri) che deve essere completato quando i talloni raggiungono la superficie e deve continuare anche durante e dopo l'immersione. [2° elemento Squadra]. | 2.4 |
| 3. Si esegue un - 355 – MARSUINO fino alla POSIZIONE VERTICALE.
Si effettua una <i>Torsione Completa</i> e successivamente le gambe si divaricano e si abbassano simmetricamente fino alla POSIZIONE DI SPACCATA. Si esegue un <i>Passo di Uscita in Avanti.</i> [prima parte Marsuino + 3° elemento Squadra] | 2.9 |

Elementi da sorteggiare

- | | |
|--|------------|
| 1. - 150 – Cavaliere. [3° elemento Solo] | 3.1 |
| 2. Si esegue un – 154 – London fino alla POSIZIONE VERTICALE.
Si esegue una <i>Torsione Completa (360°)</i> seguita da un <i>avvitamento combinato di 720°</i> (2 giri) che deve avere una velocità superiore rispetto alla torsione. [prima parte London + 4° elemento Solo] | 3.1 |
| 3. Si esegue un – 436 – Ciclone fino alla POSIZIONE VERTICALE.
Si esegue una <i>Torsione Completa (360°)</i> , mentre una gamba si flette per arrivare nella POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA , seguita da un <i>Avvitamento Continuo di 1080°</i> (3 giri), mentre la gamba flessa si riunisce fino ad arrivare alla POSIZIONE VERTICALE. L' Avvitamento deve essere completato quando i talloni raggiungono la superficie e deve continuare anche durante e dopo l'immersione. [1° elemento Duo] | 3.1 |
| 4. Si esegue una – 349 – Torre fino alla POSIZIONE DI CODA DI PESCE.
Mantenendo la POSIZIONE DI CODA DI PESCE si eseguono 2 rapide rotazioni (720° ruotando verso l'interno della gamba in superficie) e continuando nella stessa direzione, si esegue un <i>avvitamento continuo di 720°</i> (2 rotazioni), mentre la gamba orizzontale si solleva fino a raggiungere la POSIZIONE VERTICALE. L'avvitamento deve essere completato quando i talloni raggiungono la superficie e deve continuare anche durante e dopo l'immersione. [prima parte Torre + 3° elemento Duo] | 3.1 |

NOTA: Quando i giri in una *Torsione* o in un *Avvitamento* si avvicinano alla quantità richiesta, il giudice di sedia li dovrà considerare come un errore di esecuzione. Una penalità sarà applicata solo quando l'errore risulterà in una quantità di giri differenti e definiti nel Regolamento FINA 2013-2017. Es. Una rotazione di 360 °, invece di una rotazione di 180 °.

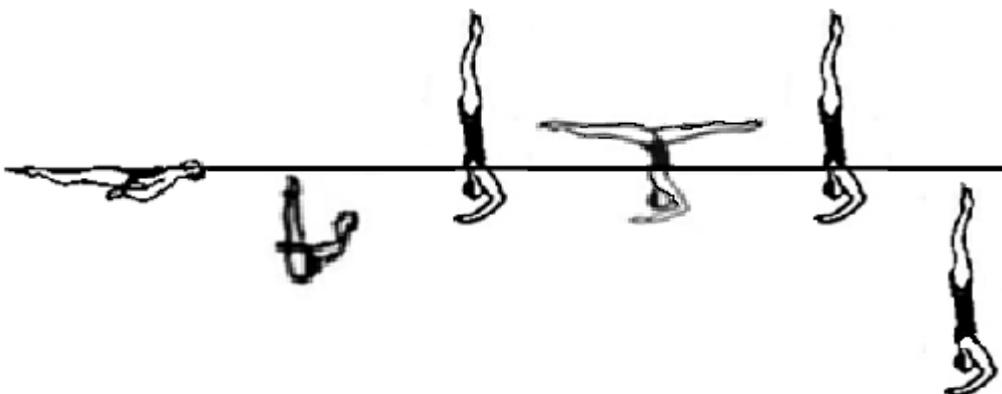
FISSI

1.

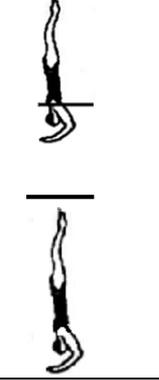
308 - BARRACUDA SPACCATA SOLLEVATA

2.8

Si esegue un Barracuda fino alla **posizione carpiata indietro** con i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Rocket Split*. [4° elemento Squadra]



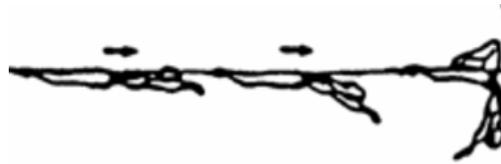
						Totale
NVT=	13.0	37.0	19.0	21.0	14.0	104
PV=	1.25	3.56	1.83	2.02	1.35	

<p>1. Dalla posizione supina si sollevano le gambe mentre il corpo si immerge per raggiungere la posizione carpiata indietro con le punte dei piedi appena sotto la superficie.</p>	13.0		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione di partenza vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Dalla posizione supina si raggiunge la posizione carpiata indietro con un movimento continuo ed uniforme. - In posizione carpiata indietro vedere i piedi leggermente sott'acqua e le gambe perpendicolari alla superficie, il corpo deve formare un angolo acuto di 45° o meno con il busto in estensione, il dorso piatto e la testa in linea. I fianchi sono esattamente sotto la posizione che occupavano nella posizione supina.
<p>2. Si esegue un <i>thrust</i> fino alla posizione verticale e mantenendo la stessa altezza le due gambe si muovono contemporaneamente e velocemente per assumere la posizione di spaccatae senza pausa le gambe si risolvono rapidamente per raggiungere di nuovo la posizione verticale.</p>	37.0 19.0 21.0		<ul style="list-style-type: none"> - Il <i>thrust</i> deve essere eseguito con un movimento rapido, senza caricamento con le gambe sempre perpendicolari alla superficie e alla massima altezza. - Il movimento di srotolamento inizia con i piedi sotto la superficie. - La transizione inizia con un movimento verticale rapido verso l'alto delle gambe (perpendicolari alla superficie per tutta la transizione) e dei fianchi, seguito immediatamente dallo srotolamento del corpo fino ad assumere la posizione verticale. - La verticale e la massima altezza devono essere raggiunte contemporaneamente e devono essere chiaramente definite. - Senza perdita di altezza le gambe si divaricano in modo uniforme fino alla posizione di spaccata sollevata. Estensione delle gambe sopra la superficie e parallele ad essa. - Mantenere l'estensione delle gambe quando si ritorna in posizione verticale. Le gambe vengono sollevate contemporaneamente. - Altezza massima mantenuta a velocità rapida, con una chiara definizione delle tre posizioni prima della discesa. - Nelle tre posizioni l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.
<p>3. Si esegue una <i>verticale discendente</i> alla stessa velocità del <i>thrust</i>.</p>	14.0		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>verticale discendente</i> parte dalla verticale massima altezza e deve essere eseguita alla stessa velocità del <i>thrust</i>. - Mantenere l'asse durante la discesa con la testa, i fianchi e le caviglie in linea.

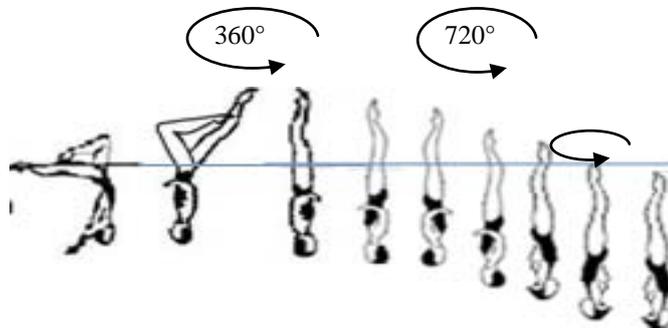
2.

2.4

Si esegue una – 435 – NOVA fino alla **POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA.**



Si esegue una rotazione di 360° mentre le gambe si sollevano e si uniscono in **POSIZIONE VERTICALE**, seguita da un *Avvitamento continuo di 720°* (2 giri) che deve essere completato quando i talloni raggiungono la superficie e deve continuare anche durante e dopo l'immersione. [2° elemento Squadra].

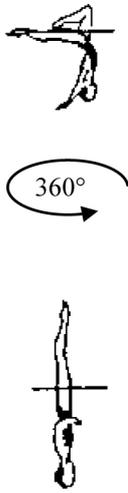
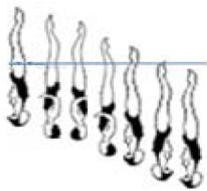
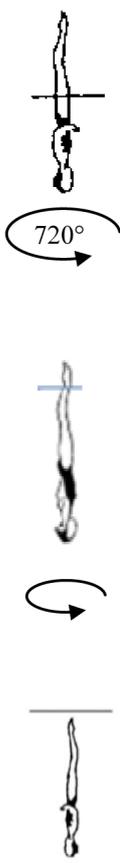


				Total
NVT=	19.5	39.5	27.0	86
PV =	2.27	4.59	3.14	

2

2.4

<p>1. Si inizia un delfino fino a quando le anche stiano per immergersi. Il bacino, le anche e i piedi continuano a muoversi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la posizione di arco in superficie gamba flessa.</p>	<p>19.5</p>	 	<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Durante lo scivolamento, la testa conduce il movimento e la parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino) finché il bacino raggiunge il punto in cui si trovava la testa nella posizione di partenza. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente, le gambe continuano a scivolare sulla superficie e la punta del piede che si flette rimane a contatto con la parte interna della gamba in estensione. - Movimento uniforme. - In posizione di arco in superficie gamba flessa importante vedere la coscia della gamba flessa perpendicolare alla superficie ed in linea con la testa; le anche in linea e il più possibile vicino la superficie.
---	-------------	------	--

<p>2. Dalla posizione di arco in superficie gamba flessa le gambe si sollevano simultaneamente per assumere la posizione verticale mentre si esegue una <i>torsione completa</i>.</p>	<p>39.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>torsione completa</i> viene eseguita con le gambe che si sollevano contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione verticale. - La rotazione deve essere di 360° precisi. - Il corpo mantiene la stessa altezza mentre ruota intorno al suo asse longitudinale. - La rotazione deve essere proporzionata al sollevamento delle gambe. - La gamba flessa si distende uniformemente, per arrivare simultaneamente in posizione verticale al termine della <i>torsione completa</i>. - Anche le spalle in linea durante la rotazione. - In posizione verticale valutare massima estensione del corpo e stabilità. Controllare l'allineamento verticale della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie.
<p>3. Dalla posizione verticale si esegue un <i>avvitamento continuo di 720°</i>.</p> 	<p>27.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La discesa della verticale deve essere omogenea e deve iniziare contemporaneamente alla rotazione. Vedere subito un cambio di velocità. - I due giri devono essere proporzionati alla discesa della verticale. A metà percorso, quindi al termine del primo giro, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e i talloni. - Vedere il livello dell'acqua ai talloni al termine dei due giri. La rotazione è di 720° precisi. - Al termine dei 720° la rotazione continua alla stessa velocità anche sott'acqua. <p>L'<i>avvitamento continuo</i> deve essere un avvitamento rapido, uniforme, controllato e sul proprio asse longitudinale di rotazione che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.</p>

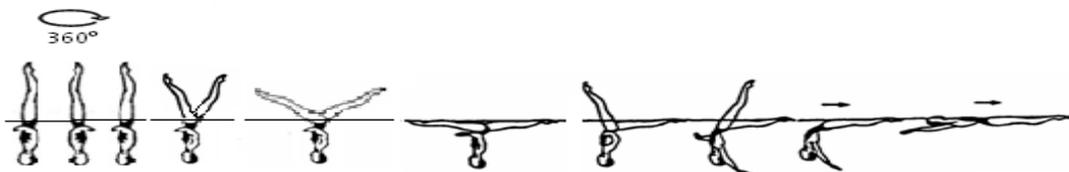
3.

2.9

Si esegue un **-355** – MARSUINO fino alla **POSIZIONE VERTICALE**.



Si effettua una *Torsione Completa* e successivamente le gambe si divaricano e si abbassano simmetricamente fino alla **POSIZIONE DI SPACCATA**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*. [prima parte Marsuino + 3° elemento Squadra]

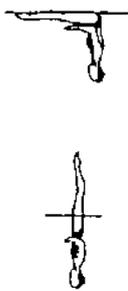
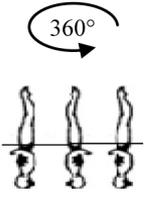
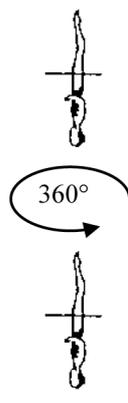


							Totale
NVT=	12.0	29.0	29.0	19.0	24.0	11.0	124
PV=	0.97	2.34	2.34	1.53	1.93	0.89	

3.

2.9

<p>1. Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in avanti.</p>	<p>12.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente al massimo. Testa, glutei e talloni in linea. - Scivolamento dalla posizione prona alla posizione carpiata in avanti, fino a quando i glutei prendono il posto della testa. Il movimento è fluido in superficie e la testa e i glutei raggiungono la posizione carpiata in avanti simultaneamente. - In posizione carpiata in avanti vedere i 90° tra le gambe ed il resto del corpo. Busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.
--	-------------	--	--

<p>2. Dalla posizione carpiata in avanti le gambe si sollevano contemporaneamente fino a raggiungere la posizione verticale.</p> 	<p>29.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Importante vedere durante la transizione i glutei in superficie e il busto perpendicolare alla superficie. La massima altezza e la verticale vengono raggiunte contemporaneamente. - In posizione verticale mantenere la linea tra la testa, le spalle e le caviglie.
<p>3. Si esegue una torsione completa.</p> 	<p>29.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantenere l'altezza della verticale per tutta la <i>torsione completa</i>. - Stabilità ed allineamento del corpo vanno tenuti prima, durante e dopo la rotazione. - Movimento fluido di tutta la transizione. - Durante la <i>torsione completa</i> l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. - La rotazione deve essere di 360° esatti. - In posizione verticale valutare l'allineamento verticale tra la testa, le spalle, le anche e le caviglie.
<p>4. Dalla posizione verticale e gambe si abbassano simmetricamente fino alla posizione di spaccata.</p> 	<p>19.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Dalla verticale alla spaccata entrambe le gambe sono equidistanti dall'acqua e raggiungono la superficie contemporaneamente. Durante l'apertura controllare la simmetria tra le gambe. - Il livello delle anche rimane costante per tutta la transizione. - Orecchie in linea con le articolazioni delle spalle e delle anche. La testa e il busto mantengono l'allineamento verticale sotto i fianchi. - Mantenere fluidità, controllo e stabilità per tutta la transizione. - In posizione di spaccata le spalle, i fianchi ed le anche sono in linea. - Spaccata piatta con l'interno di ciascuna gamba allineata dalla parte opposta di una linea orizzontale.
<p>5. Dalla posizione di spaccata la gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di arco in superficie e, con un movimento continuo le anche, il petto e il viso affiorano in superficie scivolando fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>24.0 11.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le anche rimangono ferme, in linea e vicine il più possibile alla superficie; la gamba che descrive l'arco si muove in modo uniforme e continuo. - Mantenere l'estensione delle gambe e la posizione del busto fino a quando i piedi non sono uniti. - Una volta assunta la posizione arco in superficie, questa deve essere chiaramente definita e visibile, ma non ci deve essere una pausa prima di iniziare il movimento di arco finale. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata. - Il corpo inizia a distendersi, emerge e si muove lungo la superficie contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione supina. L'estensione del corpo è sempre mantenuta. - In posizione supina il corpo deve essere allungato orizzontalmente al massimo.

Elementi da sorteggiare

1.

150 – Cavaliere

3.1

Si assume la *gamba di balletto*. Mantenendo invariata la posizione delle gambe, la testa si muove verso il basso mentre la parte bassa della schiena si inarca per assumere la **posizione di cavaliere**. Il corpo si distende mentre la gamba orizzontale si solleva per raggiungere la verticale, l'altra gamba si flette, il piede segue una immaginaria linea

verticale attraverso le anche fino ad assumere la **posizione verticale gamba flessa**. Si esegue mezza *torsione*. Il dorso si inarca mentre la gamba verticale si abbassa sulla superficie per assumere la **posizione di arco in superficie gamba flessa**. La gamba flessa si distende e con un movimento continuo si effettua il *movimento di arco finale* per assumere la **posizione supina**. [3° elemento Solo]

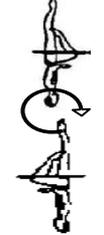


									Totale
NVT=	10.5	11.0	22.0	16.0	15.5	20.0	15.5	11.0	121.5
PV=	0.86	0.91	1.81	1.32	1.28	1.65	1.28	0,91	

150 Cavaliere

3.1

<p>1. Dalla posizione supina, una gamba rimane costantemente in superficie, mentre la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la posizione di gamba flessa; la gamba flessa si distende, mantenendo la coscia perpendicolare alla superficie, fino ad assumere la posizione di gamba di balletto.</p>	10.5		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo sulla superficie. - La punta del piede della gamba piegata rimane a contatto con la parte interna della gamba distesa fino al raggiungimento della posizione gamba flessa. - In posizione gamba flessa importante vedere la vela, premiare chi ha una vela completamente in superficie con la coscia perpendicolare al livello dell'acqua e le anche possibilmente vicino la superficie. - Per raggiungere la posizione di gamba di balletto la coscia deve rimanere ferma e perpendicolare. - In posizione di gamba di balletto la gamba in verticale mantiene i 90° con la superficie. Le spalle, le anche e la caviglia della gamba distesa sono il più possibile vicino all'allineamento orizzontale. - Valutare le altezze delle due posizioni di base.
	11.0		

<p>2. Mantenendo invariata la posizione delle gambe, la testa si muove verso il basso mentre la parte bassa della schiena si inarca per assumere la posizione di cavaliere.</p>	<p>22.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il livello dell'acqua della gamba in verticale rimane costante per tutta la transizione. Le anche rimangono ferme ed in linea fino al raggiungimento della posizione di cavaliere. Testa in linea con il busto. - La gamba verticale è perpendicolare. - In posizione di cavaliere la parte bassa della schiena è inarcata. - Vedere una linea verticale tra la testa, le spalle e le anche. Le anche allineate in un piano perpendicolare alla linea orizzontale. - Maggiore estensione della gamba distesa indietro.
<p>3. Dalla posizione di cavaliere il corpo si distende mentre la gamba orizzontale si solleva per raggiungere la verticale, l'altra gamba si flette, il piede segue un'immaginaria linea verticale attraverso le anche fino ad assumere la posizione verticale gamba flessa.</p>	<p>16.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La gamba verticale finisce di flettersi solo nel momento in cui la gamba in estensione arriva in posizione verticale. - Il piede della gamba che si flette segue una linea verticale attraverso i fianchi fino al raggiungimento della posizione. - Contemporaneità nel movimento delle due gambe per raggiungere la posizione verticale gamba flessa. - L'altezza delle anche rimane costante per tutta la transizione. - In posizione verticale gamba flessa la testa, le anche e la caviglia della gamba in verticale sono in linea. Punta del piede tra il ginocchio e la coscia.
<p>4. Si esegue una $\frac{1}{2}$ torsione.</p>	<p>15.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantenere l'altezza della verticale. - Stabilità ed allineamento del corpo vanno tenuti prima, durante e dopo la rotazione. - La rotazione deve essere di 180° esatti. - Movimento fluido di tutta la transizione. - Durante la rotazione l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.
<p>5. Dalla posizione verticale gamba flessa il dorso si inarca mentre la gamba verticale si abbassa sulla superficie per assumere la posizione di arco in superficie gamba flessa.</p>	<p>20.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il livello dell'acqua delle anche e la posizione della punta del piede della gamba piegata rimangono invariati per tutta la transizione. - In posizione arco in superficie gamba flessa la parte bassa della schiena deve essere inarcata. - Importante vedere la coscia della gamba flessa perpendicolare alla superficie e in linea con la testa.
<p>6. La gamba flessa si distende per assumere la posizione di arco in superficie e con un movimento continuo le anche, il petto e il viso affiorano in superficie scivolando fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>15.5 + 11.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Durante la transizione la punta del piede della gamba flessa scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie. La posizione delle anche deve rimanere costante. - Quando le gambe sono distese le anche devono essere il più possibile vicino alla superficie ed in linea. - Una volta assunta la posizione di arco in superficie, questa deve essere visibile e definita, ma non ci deve essere una pausa prima di iniziare il movimento di arco finale. - Lo scivolamento inizia solo quando i piedi si sono uniti. - Valutare la schiena il più possibile inarcata. - Il corpo inizia a distendersi, emerge e si muove lungo la superficie contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione supina. L'estensione del corpo è sempre mantenuta. - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo e in superficie.

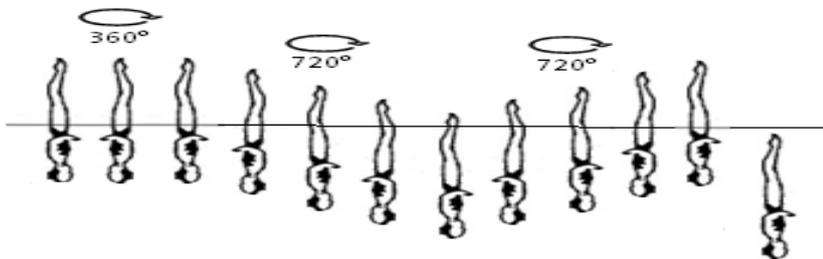
2.

3.1

Si esegue un – 154 – London fino alla **POSIZIONE VERTICALE**.



Si esegue una *Torsione Completa* (360°) seguita da un avvitamento combinato di 720° (2 giri) che deve avere una velocità superiore rispetto alla torsione. Si esegue una *verticale discendente*. [prima parte London + 4° elemento Solo]



								Totale
NVT:	10.5	11.0	10.0	23.0	29.0	41.0	14.0	138.5
PV:	0.76	0.80	0.73	1,67	2.11	2.91	1.02	

2

3.1

<p>1. Si assume una rapida <i>gamba di balletto</i> seguita da una parziale capovolta indietro raggruppata rapida, mentre entrambe le gambe sono raccolte in posizione di Tuck fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie.</p>	10.5		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina vedere il corpo allungato orizzontalmente al massimo e in superficie. - Una rapida azione si deve vedere appena inizia la <i>gamba di balletto</i> fino al raggiungimento del Tuck. Considerare tre tempi di esecuzione (uno per ogni posizione di base). - Le tre posizioni devono essere chiaramente definite e visibili. - La punta del piede della gamba piegata rimane a contatto con la parte interna della gamba distesa fino al raggiungimento della posizione gamba flessa. - Per raggiungere la posizione di gamba di balletto la coscia deve rimanere ferma e perpendicolare. - In posizione di gamba di balletto la gamba in verticale mantiene i 90° con la superficie. Le spalle, le anche e la caviglia della gamba distesa sono il più possibile vicino all'allineamento orizzontale. - Valutare le altezze della vela e della gamba di balletto.
	11.0		
	10.0		

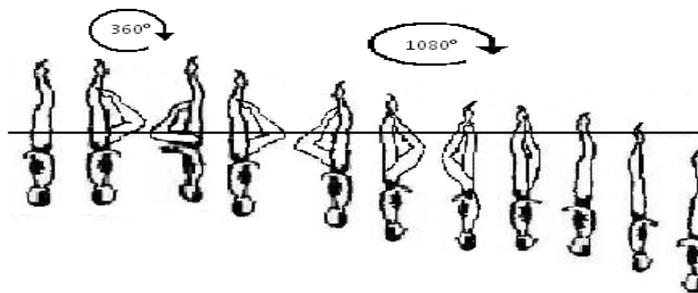
3.

3.1

Si esegue un – 436 – Ciclone fino alla **POSIZIONE VERTICALE**.



Si esegue una *Torsione Completa* (360°), mentre una gamba si flette per arrivare nella **POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA**, seguita da un *Avvitamento Continuo* di 1080° (3 giri), mentre la gamba flessa si riunisce fino ad arrivare alla **POSIZIONE VERTICALE**. L' Avvitamento deve essere completato quando i talloni raggiungono la superficie e deve continuare anche durante e dopo l'immersione. [1° elemento Duo]

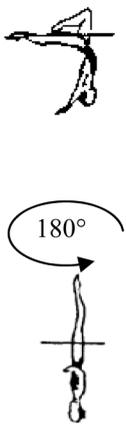
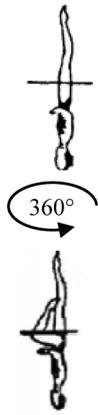
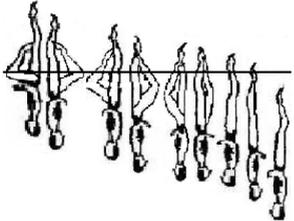
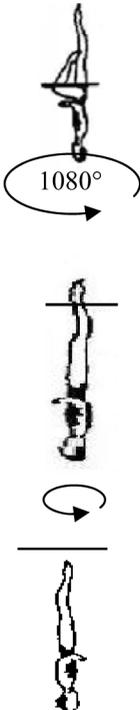


				Totale	
NVT:	19.5	39.0	24.0	37.0	119.5
PV:	1.63	3.26	2.01	3.10	

3

3.1

<p>1. Si inizia un delfino fino a quando le anche stiano per immergersi. Il bacino, le anche e i piedi continuano a muoversi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la posizione di arco in superficie gamba flessa.</p>	<p>19.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - In posizione supina corpo allungato orizzontalmente al massimo. - Durante lo scivolamento, la testa conduce il movimento e la parte alta del busto segue la linea della circonferenza (partenza del delfino) finché il bacino raggiunge il punto in cui si trovava la testa nella posizione di partenza. - Mentre la schiena si inarca ulteriormente, le gambe continuano a scivolare sulla superficie e la punta del piede che si flette rimane a contatto con la parte interna della gamba in estensione. - Movimento uniforme. - In posizione di arco in superficie gamba flessa importante vedere la coscia della gamba flessa perpendicolare alla superficie ed in linea con la testa; le anche in linea e il più possibile vicino la superficie.
---	--------------------	--	--

<p>2. Dalla posizione di arco in superficie gamba flessa le gambe si sollevano contemporaneamente per assumere la posizione verticale mentre si esegue una <i>piroetta</i>.</p>	<p>39.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La <i>piroetta</i> viene eseguita con le gambe che si sollevano contemporaneamente fino al raggiungimento della posizione verticale. - La gamba si distende uniformemente, per arrivare simultaneamente in posizione verticale al termine della <i>piroetta</i>. - La <i>piroetta</i> è una ½ torsione rapida. Bisogna vedere il cambio evidente di velocità rispetto al resto dell'esercizio. La rotazione deve essere di 180° precisi. - Anche le spalle in linea durante la rotazione. - In posizione verticale valutare massima estensione del corpo e stabilità. Controllare l'allineamento verticale della testa, delle spalle, delle anche e delle caviglie.
<p>3. Dalla posizione verticale si esegue una <i>torsione completa</i> mentre una gamba si flette per arrivare in posizione verticale gamba flessa.</p>	<p>24.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Stabilità ed allineamento della posizione prima, durante e alla fine della torsione, senza perdita di altezza. - Movimento fluido di tutta la transizione. - La <i>torsione completa</i> deve essere effettuata nella stessa direzione della <i>piroetta</i>. - Una gamba si flette uniformemente, per arrivare simultaneamente in posizione verticale gamba flessa al termine della <i>torsione completa</i>. - Durante la <i>torsione completa</i> l'asse longitudinale di rotazione attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie. - La rotazione deve essere di 360° esatti. - Far vedere stabilità e controllo della posizione verticale gamba flessa.
<p>4. Dalla posizione verticale gamba flessa si esegue un <i>avvitamento continuo di 1080°</i> (3 giri) mentre la gamba flessa si riunisce per arrivare in posizione verticale.</p> 	<p>37.0</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La discesa della verticale deve essere omogenea e deve iniziare contemporaneamente alla rotazione del corpo e alla distensione della gamba flessa. Vedere subito un cambio di velocità. - I tre giri devono essere proporzionati alla discesa della verticale e alla distensione della gamba flessa. A metà percorso, quindi al termine del primo giro e mezzo, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e i talloni. - Le gambe sono perfettamente unite in posizione verticale solo al termine dei tre giri, con il livello dell'acqua ai talloni. La rotazione è di 1080° precisi. - Al termine dei 1080° la rotazione continua alla stessa velocità anche sott'acqua. - L'<i>avvitamento continuo</i> deve essere un avvitamento rapido, uniforme, controllato e sul proprio asse longitudinale di rotazione che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.

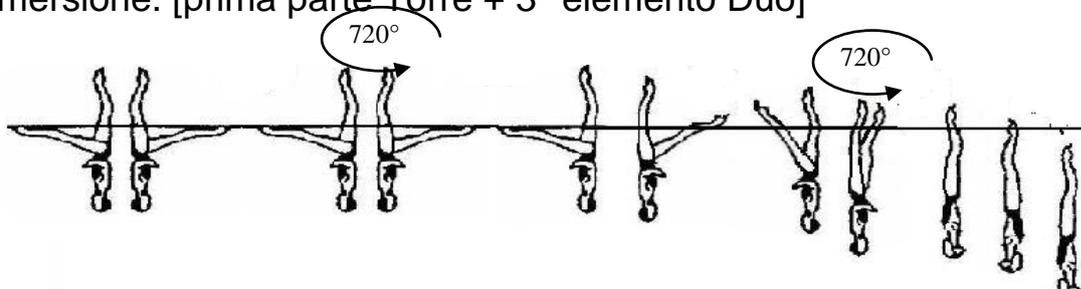
4.

3.1

Si esegue una – 349 – Torre fino alla **POSIZIONE DI CODA DI PESCE**.



Mantenendo la **POSIZIONE DI CODA DI PESCE** si eseguono 2 rapide rotazioni (720° ruotando verso l'interno della gamba in superficie) e continuando nella stessa direzione , si esegue un *avvitamento continuo di 720°* (2 rotazioni), mentre la gamba orizzontale si solleva fino a raggiungere la **POSIZIONE VERTICALE**. L'avvitamento deve essere completato quando i talloni raggiungono la superficie e deve continuare anche durante e dopo l'immersione. [prima parte Torre + 3° elemento Duo]

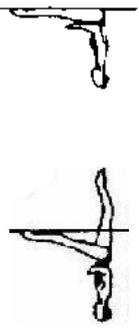
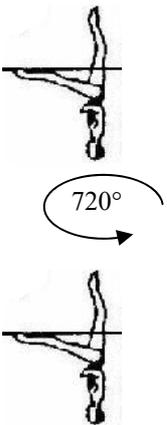
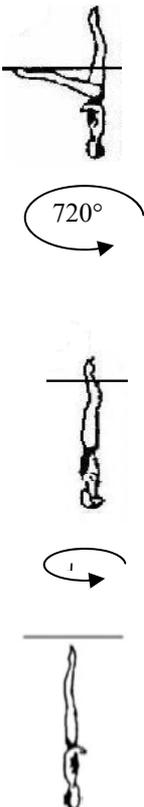


					Totale
NVT:	12.0	13.5	18.5	48.5	92.5
PV:	1.30	1.46	2.00	5.24	

4.

3.1

1. Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in avanti .	12.0	 	<ul style="list-style-type: none"> - In posizione prona corpo allungato orizzontalmente al massimo. Testa, glutei e talloni in linea. - Scivolamento dalla posizione prona alla posizione carpiata in avanti, fino a quando i glutei prendono il posto della testa. Il movimento è fluido in superficie e la testa e i glutei raggiungono la posizione carpiata in avanti simultaneamente. - In posizione carpiata in avanti vedere i 90° tra le gambe ed il resto del corpo. Busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.
--	------	------	--

<p>2. Dalla posizione carpiata in avanti una gamba si solleva fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce.</p>	<p>13.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Mantenere l'altezza e l'angolo di 90° tra il busto e la superficie per tutta la transizione. - Evidenziare stabilità e controllo fino al raggiungimento della posizione. - In posizione di coda di pesce importante la massima estensione del corpo. Ci deve essere l'allineamento verticale della testa, spalle, anche e caviglia. La punta del piede della gamba orizzontale deve essere in superficie. Le anche sono su una linea orizzontale.
<p>3. Mantenendo la POSIZIONE DI CODA DI PESCE si eseguono 2 rapide rotazioni (720° ruotando verso l'interno della gamba in superficie)</p>	<p>18.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Il livello dell'acqua rimane costante durante le due rapide torsioni. Stabilità, estensione ed allineamento della posizione vanno mantenuti, prima, durante e al termine della rotazione. - L'asse longitudinale di rotazione passa dal centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie dell'acqua. La rotazione deve essere "sul posto" intorno all'asse. - Ciascuna rotazione deve essere esattamente di 360°. - E' desiderabile effettuare e mantenere una rotazione veloce; ogni rotazione deve avere la stessa velocità.
<p>4. Dalla posizione di coda di pesce continuando nella stessa direzione , si esegue un <i>avvitamento continuo di 720°</i> (2 rotazioni), mentre la gamba orizzontale si solleva fino a raggiungere la POSIZIONE VERTICALE.</p>	<p>48.5</p>		<ul style="list-style-type: none"> - La discesa deve essere omogenea e deve iniziare contemporaneamente alla rotazione del corpo e al sollevamento della gamba orizzontale. - I due giri devono essere proporzionati alla discesa della gamba in verticale e alla chiusura della gamba orizzontale. A metà percorso, quindi al termine del primo giro, l'altezza della verticale rispetto al livello dell'acqua deve essere la metà tra la massima altezza e i talloni. - Le gambe sono perfettamente unite in posizione verticale solo al termine dei due giri, con il livello dell'acqua ai talloni. La rotazione è di 720° precisi. - Al termine dei 720° la rotazione continua alla stessa velocità anche sott'acqua. - L'<i>avvitamento continuo</i> deve essere un avvitamento rapido, uniforme, controllato e sul proprio asse longitudinale di rotazione che attraversa il centro del corpo ed è perpendicolare alla superficie.

SCALA DI GIUDIZIO DELLE ALTEZZE

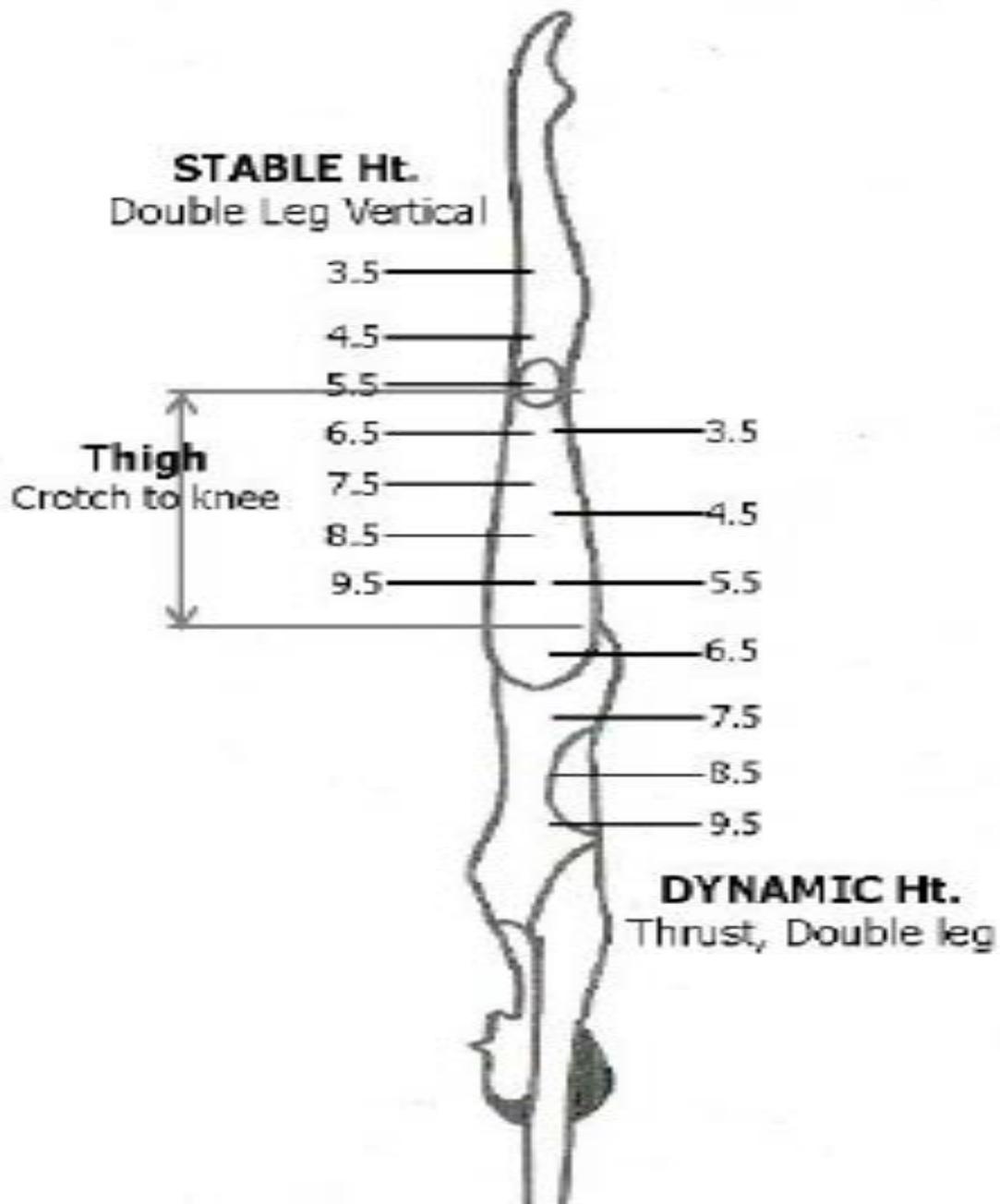


TABELLE DELLE ALTEZZE

	Eccellente 9.5	Molto Buono 8.5	Buono 7.5	Competente 6.5	Sufficiente 5.5	Debole 4.5	Scarso 3.5
Verticale Doppia	Parte alta della coscia	Sopra Metà coscia	Ben sopra la rotula	Sopra la rotula	Alla rotula	Sotto la rotula	Ben sotto la rotula
Verticale Gamba Flessa	Al pube	Parte alta della coscia	Sopra Metà coscia	Ben sopra la rotula	Sopra la rotula	Alla rotula	Sotto la rotula
Coda di Pesca	Dietro della gamba orizzontale asciutto	Parte alta della coscia	Sopra Metà coscia	Ben sopra la rotula	Sopra la rotula	Alla rotula	Sotto la rotula
Altezza Stabile							
Gamba di Balletto singola	Alla fine della coscia	Parte alta della coscia	Sopra metà coscia	Ben sopra la rotula	Sopra la rotula	Alla rotula	Sotto la rotula
Gamba di Balletto doppia	Parte alta della coscia	Metà coscia	Coscia bassa	Sopra la rotula	Alla rotula	Sotto la rotula	Ben sotto la rotula
Altezza Dinamica							
Thrust due gambe	Costole inferiori o piu' alto	Vita	Bacino	Cavallo	Parte alta della coscia	Metà coscia	Sopra la rotula
Thrust una gamba	Metà costole	Costole inferiori	Vita	Bacino	Cavallo	Parte alta della coscia	Metà coscia
Rocket Split Spaccata Sollevata	Costole inferiori o piu' alto	Vita	Bacino	Pube	Parte alta della coscia	Metà coscia	Sopra la rotula

SCALA DEI PUNTEGGI AMPLIATA – OBBLIGATORI

10 Perfetto	9.5/9.9 Quasi perfetto	9.0/9.4 Eccellente	8.0/8.9 Molto buono	7.0/7.9 Buono	6.0/6.9 Discreto
Impressione Generale					
Impeccabile	Minime deviazioni dalla perfezione	Errori minori ma nessuno significativo	Pochi errori minori	Al di sopra della media	Nella media. Discreto
Posizioni del corpo/ Stabilità ed Esecuzione					
Accuratezza totale, stabili, controllate. Allineamento corretto del corpo mantenuto durante tutto l'esercizio. Totale fluidità nell'esecuzione.	Molto precise. Solide. Deviazioni minime, difficili da individuare.	Accurate ma è possibile che alcune manchino di completa chiarezza. Stabili.	La maggior parte sono chiare ed accurate. Poche inesattezze minime nella stabilità e/o il controllo.	E' possibile che manchino di accuratezza ma senza gravi errori. Stabilità non sempre mantenuta durante tutto l'esercizio.	Svariate inesattezze. Non costante. Perdita di stabilità e controllo nelle parti difficili.
Accuratezza di Transizioni e Movimenti/ Fluidità di Esecuzione					
Movimenti estremamente efficaci ed accurati. Totalmente fluidi e scorrevoli.	Movimenti diretti. Le posizioni sono ben assestate. Nessuna esitazione.	Inesattezze nella linea di transizione o interruzioni di fluidità minime ma visibili.	Deviazioni minime nell'efficacia e/o la fluidità. Non senza sforzo in tutte le parti.	Irregolarità ovvie ma nessuna importante. In alcune parti poco sicura e sforzo evidente nelle parti difficili.	Incostanti. Problemi con le transizioni più difficili. Sforzo evidente.
Estensione/Chiarezza/Definizione					
Precisa distinzione tra posizioni e transizioni con sempre massima estensione.	Nitida. "Mostra e continua". Chiara distinzione tra le due azioni.	Le deviazioni sono poche e minime. Estensione buona.	Accurate e chiare con poche minime deviazioni dalla precisione. Minime mancanze nell'estensione.	Distinzione chiara, ma non sempre precisa. Estensione totale non mantenuta durante tutto l'esercizio.	Qualche ovvia sbavatura tra posizioni e transizioni. Estensione incompleta.
Altezza (riferito alla tabelle delle altezze)					
Massima altezza, con lo stesso livello mantenuto per tutto l'esercizio.	Quasi massima altezza senza cambiamento di livello, tranne se richiesto.	Vicina alla massima altezza con cambi di livello minimi.	Alto, ma può perdere altezza nelle transizioni e posizioni più difficili.	Altezza sopra la media nei passaggi facili con dei minimi cambiamenti di livello. Perdita di altezza nelle transizioni difficili.	Altezza media. Inconsistenza e cambiamenti, specialmente nelle posizioni e transizioni più difficili.
Durata/Movimento uniforme/Spostamento					
Tempo fluido, uniforme, ad una velocità adeguata eccetto dove richiesto. Nessuno spostam. tranne quando specificato.	Quasi nessuna variazione di tempo e posiz. eccetto quando richiesto. Nessuno spostam. tranne quando specif	Variazioni minime di tempo o nelle posizioni. Nessuno spostamento tranne quando specificato.	Tempo un po' troppo rapido o lento di quanto descritto. Non sempre uniforme. Spostamento minimo o inesistente.	Cambiamenti di tempo a volte affaticati. Spostamento minimo.	E' possibile che il ritmo sia affrettato e non uniforme. Spostamento evidente in una o più parti.

5.0/5.9 Soddisfacente	4.0/4.9 Insufficiente	3.0/3.9 Scarso	2.0/2.9 Molto Scarso	0.1/1.9 Difficilmente riconoscibile	0 Totalmente errato
Impressione Generale					
Mediocre. Deviazioni rilevanti.	Gravi problemi frequenti.	Difficoltà evidenti in tutti i suoi aspetti.	Difficile da riconoscere.	L'esecuzione ha poca somiglianza con la descrizione dell'esercizio.	Vedi SS 10.1.1
Posizioni del corpo/ Stabilità e Performance					
Molti piccoli problemi. Errori più gravi al limite inferiore di questa gamma dei voti. Controllo minimo.	La maggior parte delle posizioni è imprecisa con alcuni problemi gravi nel raggiungere le posizioni. Instabile.	Identificabili ma molto imprecise durante tutto l'esercizio. Difficoltà evidenti.	Disegno generalmente visibile ma posizioni poco chiare. Controllo non evidente.	Totale assenza di definizione e controllo.	Vedi SS 10.1.1
Accuratezza di Transizioni e Movimenti/ Fluidità di Performance					
Precisione incostante. Alcune deviazioni gravi. Controllo molto scarso specie nelle transizioni. Sforzo evidente durante l'intero esercizio.	Evidente sforzo per eseguire ciò che è richiesto, ma errori gravi durante tutto l'esercizio. Perde il controllo in molte parti.	Scarsa attenzione per gli elementi specifici richiesti nelle transizioni. Molti gravi problemi in tutte le transizioni.	Nessuna attenzione alle specifiche richieste per le transizioni.	L'atleta si limita a passare da una 'posizione' ad un'altra.	Vedi SS 10.1.1
Estensione/Chiarezza/Definizione					
Qualche tentativo per definire le posizioni che però sono spesso poco chiare. Estensione minime.	Poco precisa e sfumata. Estensione scarsa.	Estensione poco chiara e povera in tutto.	Difficile identificare una posizione o una transizione. Nessuna estensione evidente.	Nessuna chiarezza, estensione e definizione in tutto l'esercizio	Vedi SS 10.1.1
Altezza (riferito alla tabelle delle altezze)					
E' possibile che sia evidente una certa altezza nelle parti più semplici.	Bassa e non costante. Il livello cambia durante tutto l'esercizio.	Bassa. Estrema difficoltà nel raggiungere qualsiasi altezza.	Molto basso. L'altezza è solo il risultato della naturale galleggiabilità.	Nessuno sforzo.	Vedi SS 10.1.1
Durata/Movimento uniforme/Spostamento					
Spesso affrettato e raramente stazionario. Frazionato. Spostamento evidente.	Prevalentemente affrettato. Spostamento evidente. Tempo irregolare.	Tempo rapido e/o irregolare. Spostam. molto evidente in una o + parti.	Tempi rapidi e/o irregolari. Spostamento costante in tutto l'esercizio	Manca completamente di uniformità. Spostamento continuo in tutto l'esercizio.	Vedi SS 10.1.1



FEDERAZIONE ITALIANA NUOTO
GRUPPO UFFICIALI GARA

Gug Nazionale Piazza Lauro De Bosis n. 3- 00135 Roma
Tel. 06-36200601 -2 - 3 - 4 - 5 - 6 - 7 - 8 fax 06-36200600
E-mail: gug@federnuoto.it - segreteria.gug@federnuoto.it - designatori.gug@federnuoto.it