

# ELEMENTI OBBLIGATI

TUTTI GLI ELEMENTI DEVONO ESSERE ESEGUITI CON MOVIMENTO UNIFORME

## SOLO

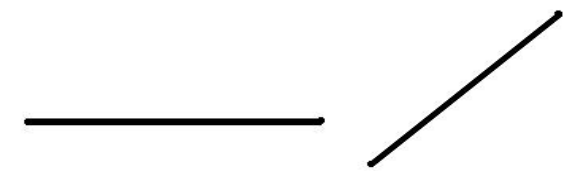
1. A META' DELLA PRIMA ROTAZIONE LE GAMBE DEVONO ESSERE A 45°, QUANDO SI RAGGIUNGE LA VERTICALE, BISOGNA MOSTRARE LA POSIZIONE (SI PUO' FARE UNA PICCOLA PAUSA) LE DUE TORSIONI DEVONO AVERE LA STESSA VELOCITA'. LA VELOCITA' DEVE CAMBIARE RAPIDAMENTE PER FAR RISULTARE L'AVVITAMENTO MOLTO PIU' VELOCE DELLE TORSIONI (LE QUATTRO ROTAZIONI DEVONO FINIRE AI TALLONI E POI SI CONTINUA A RUOTARE IN PROPORZIONE AL RESTO PER SPARIRE)
2. DOPO LA SECONDA SPACCATA SI PUO' ESEGUIRE QUALUNQUE COSA .LA POSIZIONE DI PARTENZA DEVE ESSERE CON LE GAMBE PERPENDICOLARI ALLA SUPERFICIE (COME LA PARTENZA DEI THRUST).E' IMPORTANTE CHE IL DISEGNO SIA ACCURATO ED E' RICHIESTA LA MASSIMA ALTEZZA.
3. BOOST: NEL PRIMO BOOST LE BRACCIA DEVONO ESSERE AL DI SOPRA DELLA LINEA DELLE SPALLE QUANDO IL BUSTO RAGGIUNGE LA MASSIMA ALTEZZA. IL SECONDO BOOST DEVE ESSERE ESEGUITO IMMEDIATAMENTE DOPO IL PRIMO E LE BRACCIA DEVONO ESSERE AL DI SOPRA DELLA SUPERFICIE DELL'ACQUA QUANDO IL BUSTO RAGGIUNGE LA MASSIMA ALTEZZA. (NON E' NECESSARIO CHE LE BRACCIA SIANO AL DI SOPRA DELLA LINEA SPALLE)
4. CATALARC : QUANDO SI SOLLEVA LA GAMBA DI BALLETO LO SPOSTAMENTO DEVE ESSERE EVIDENTE COSI' COME LO STOP QUANDO INIZIA LA ROTAZIONE DI CATALINA
5. AVVITAMENTO COMBINATO: LE ROTAZIONI DISCENDENTI TERMINANO AI TALLONI MANTENERE I LIVELLI SIA NELLA DISCESA CHE NELLA RISALITA. L'ALTEZZA DELLA VERTICALE DI PARTENZA DEVE ESSERE UGUALE A QUELLA DI ARRIVO ALLA FINE DELL'ELEMENTO

## DUO

- GAMBA DI BALLETO CI SI PUO' SPOSTARE SIA VERSO LA TESTA CHE VERSO I PIEDI, QUANDO SI E' SCELTA LA DIREZIONE , VA MANTENUTA PER DURANTE TUTTA LA FIGURA. LA ROTAZIONE IN DOPPIA GAMBA DI BALLETO VA ESEGUITA SUL POSTO E IN SUPERFICIE.
- ROCHET SPILT: COME IL VECCHIO, MA ALLA PARTENZA LE GAMBE DEVONO ESSERE PERPENDICOLARI ALLA SUPERFICIE, LA DISCESA DEVE ESSERE IN VERTICALE, RAPIDA ALLA STESSA VELOCITA' DEL ROCHET
- AZIONE COLLEGATA: CI SI PUO' COLLEGARE SIA CON LE CHE CON I PIEDI, GANBE , BRACCIA , CORPI, TESTE, L'IMPORTANTE E' RESTARE SEMPRE IN CONTATTO
- TRE TORSIONI IN CODA DI PESCE: ALLA FINE DI OGNI TORSIONE E' PERMESSO UN BREVE CLICK (ATTIMO DI PAUSA PER SOTTOLINEARE IL TERMINE DI OGNI ROTAZIONE)

## SQUADRA

- THRUST SI PIO' GIRARE SIA A DX CHE A SN E SI PUO' FLETTERE LA GAMBA CHE SI DESIDERA
- NOVA : L'AVVITAMENTO ASCENDENTE DI 180° DEVE ESSERE RAPIDO E LA DISCESA IN VERTICALE DEVE ESSERE ESEGUITA ALLA STESSA VELOCITA' DELL'AVVITAMENTO ASCENDENTE DI 180°
- AZIONE IN SEQUENZA : DEVE ESSERE ESEGUITA SOLO DI GAMBE. I CAMBI DI FORMAZIONE DEVONO ESSERE CONSECUTIVI E SI DEVE CAMBIARE IL DISEGNO DELLA FORMAZIONE (UNA LINEA RETTA CHE RUOTA NON E' UN CAMBIO DI FORMAZIONE, E' UNO SPOSTAMENTO). DURANTE LA SEQUENZA, PUO' CAMBIARE L'ATLETA NUMERO 1 (CIOE' QUELLA CHE PARTE PER PRIMA) A SECONDA DELLE ESIGENZE COREOGRAFICHE E DEL CAMBIO DI FORMAZIONE.



NON E' CONSIDERATO UN CAMBIO DI  
FORMAZIONE E' COSIDERATO UNO SPOSTAMENTO



QUESTO E' CONSIDERATO UN CAMBIO DI FORMAZIONE

- **ROCHET SPLIT CON PIROETTA: LE GAMBE SI UNISCONO MENTRE SI ESEGUE LA PIROETTA. AD UN QUARTO DI GIRO (CIOE' A META' PIROETTA) LE GAMBE DEVONO ESSERE A META' STRADA DELLA CHIUSURA IN VERTICALE APERTE SUL PIANO SAGITTALE E NON SUL PIANO FRONTALE.**