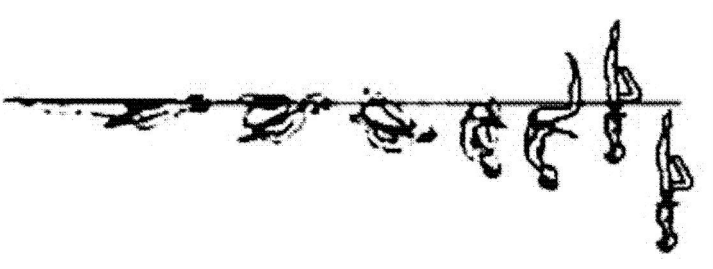
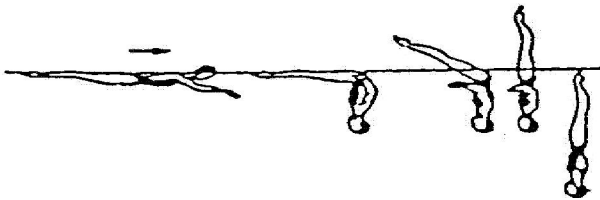


OBBLIGATORI

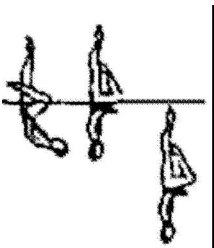
- **KIPNUS:** NON SI PASSA DALLA POSIZIONE SEDIA, MA UNA GAMBA SI DISTENDE DIRETTAMENTE DALLA POSIZIONE DI TUCK



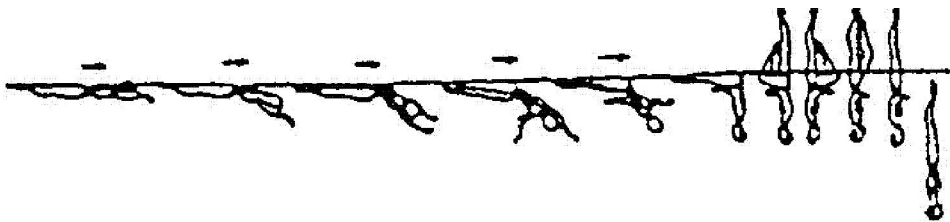
- **MARSUINO:** L'AVVITAMENTO DEVE AVERE COME PUNTO DI RIFERIMENTO PER LA FINE DELL'AVITAMENTO 360° I TALLONI E NON PIU' LA CAVIGLIA



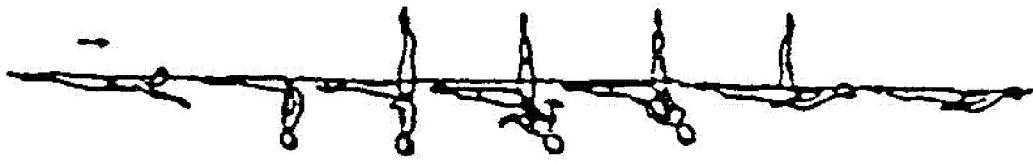
- **AIRONE:** LA DISCESA IN VERTICALE GAMBA FLESSA, DEVE ESSERE ESEGUITA ALLA STESSA VELOCITA' DEL THRUST



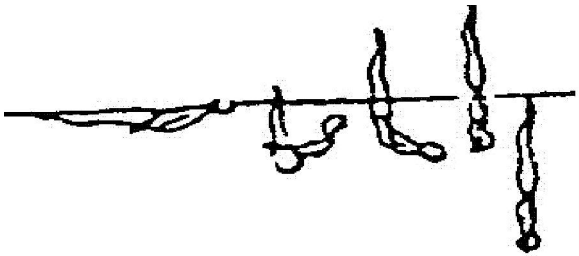
- **ALBATROSS:** L'ENTRATA VA DIVISA IN TERZI. PRIMO TERZO ENTRATA DI DELFINO FINO A 30°, SECONDO TERZO DAI 30° FINO ALLA POSIZIONE DI Y TERZO TERZO DALLA POSIZIONE DI Y ALLA POSIZIONE DI CARPIATA



- **CATALINA ROVESCIA TA**: NELLA POSIZIONE DI Y, LE GAMBE DEVONO MANTENERE L'ANGOLO DI 90° FRA DI LORO, QUINDI LA POSIZIONE E' DI GRU LATERALE E NON DI CODA DI PESCE LATERALE. ANHE LA POSIZIONE DI PARTENZA E' DI GRU E NON DI CODA DI PESCE



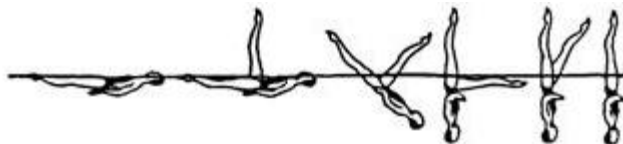
- **BARRACUDA AVVITAMENTO 180°**: L'AVVITAMENTO DI 180° DEVE ESSERE ESEGUITO ALLA STESSA VELOCITA' DEL THRUST



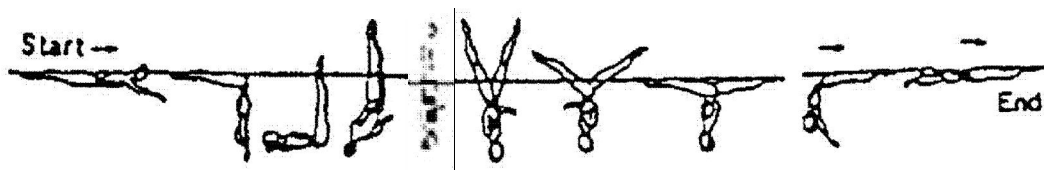
- **KIP CON SPACCATA CHIUDENDO A 180°**: SI PUO' GIRARE SIA A DX CHE A SINISTRA DURANTE. LA DISTENSIONE LA SCHIENA DEVE RIMANERE ARROTONDATA. A META' TORSIONE LE GAMBE DEVONO ESSERE APERTE A 45° SUL PIANO SAGGITALE



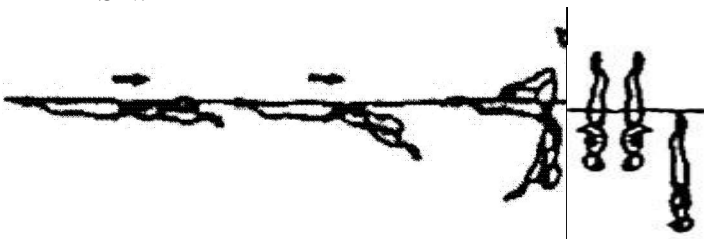
- **IBIS AVVITAMENTO CONTINUO 720°**: LA PARTE PIU' IMPORTANTE E' L'CHIUSURA IN VERTICALE E L'AVVITAMENTO CONTINUO 720°. L'AVVITAMENTO CONTINUO DEVE TERMINARE AI TALLONI E CONTINUARE E CONTINUARE IN PROPORZIONE AI LIVELLI PRECEDENTI, MENTRE CI SI IMMERGE. LA VELOCITA' DELL'AVVITAMENTO DEVE ESSERE SUPERIORE RISPETTO ALLA VELOCITA' DEL RESTO DELLA FIGURA



- **GAVIATA APERTA 180°:** LA POSIZIONE DI VERTICALE SI RAGGIUNGE ALLA FINE DELLA PRIMA ROTAZIONE DI 180°(E' CONSIGLIATA UNA PAUSA) L'APERTURA INIZIA CONTEMPORANEAMENTE L'INIZIO DELLA SECONDA ROTAZIONE DI 180°



- **CICLONE:** LA PIROETTA DEVE PARTIRE DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ,LE GAMBE SI MUOVONO CONTEMPORANEAMENTE PER RAGGIUNGERE LA POSIZIONE DI VERTICALE LA PIROETTA DEVE RISULTARE VELOCE CON UN MINIMO SPOSTAMENTO LATERALE DELLA GAMBA TESA, E PUO' ESSERE ESEGUITA SIA A DX CHE A SN.



- **PESCE VOLANTE** LA COSA PIU' IMPORTANTE E' MANTENERE L'ALTEZZA NEL PASSAGGIO DALLA CODA DI PESCE ALLA SECONDA VERTICALE.

