

Regolamento

Settore Istruzione Tecnica

Competizioni di Fitness in acqua bassa

	NOME	FUNZIONE	DATA
REDAZIONE	Commissione SIT		11/07/2006
VERIFICA	Roberto Del Bianco	Resp. Didattico SIT	14/11/2016
APPROVAZIONE	Antonello Panza	Segretario Generale	20/12/2016
RATIFICA		Consiglio Federale	Del. 281 20/12/2016

1. Capitolo : INFORMAZIONI GENERALI

Premessa

Le competizioni di Fitness in acqua nascono con l'intento di promuovere lo sviluppo e la diffusione dell'attività nelle Società Sportive con spirito amatoriale e creando allo stesso tempo importanti momenti di aggregazione e motivazione per i numerosi utenti che già frequentano i corsi di Fitness in acqua.

La gara è aperta a tutti, maschi, femmine, giovani e meno giovani; viene presentata in forma libera, e da ampio spazio alle capacità coreografiche, interpretative e di espressività dei gruppi .

Gli elementi imposti dal regolamento fanno parte di movimenti specifici del Fitness in acqua comunemente proposti durante le lezioni.

La valutazione analizza prevalentemente l'aspetto coreografico della gara e la corretta esecuzione tecnica degli esercizi e degli elementi obbligatori.

Categorie di partecipazione:

E' prevista un' unica categoria aperta ai partecipanti che al momento dell'iscrizione abbiano compiuto il diciottesimo anno di età.

Composizione della squadra

La squadra può essere formata indifferentemente da maschi, femmine o essere mista e, deve essere costituita da un minimo di 6 ad un massimo di 8 componenti.

In caso la stessa Società Sportiva presenti più squadre dovrà schierare atleti differenti per ogni squadra ma avrà la possibilità di far partecipare un (1) atleta come componente di una (1) massimo due (2) squadre.

In caso all'ultimo momento e per giustificati motivi manchi un (1) concorrente per cui un Team sia costretto a presentarsi con 5 atleti il Giudice Arbitro assegnerà la penalità prevista dal regolamento indicata nel capitolo 3.

Campo di gara

La gara deve essere svolta in una vasca di altezza minima 110 cm, con uno spazio libero disponibile di minimo 12 x 8 mt.

Durata della gara

La durata dell'esercizio di gara è di 3'10".(10 sec +/- di tolleranza).

Il tempo viene cronometrato dal momento in cui è udibile il primo suono della musica sino alla fine della presentazione.

La musica

L'esercizio deve essere eseguito con accompagnamento musicale per tutta la sua durata.

La musica può essere scelta liberamente dai concorrenti e deve essere motivante e di genere proponibile durante le lezioni di fitness in acqua. Tutta la squadra deve rendere evidente che i movimenti che costituiscono la routine seguano lo stile e il carattere del brano/i musicale presentato in gara.

Affinché l'esercizio venga eseguito utilizzando al massimo le caratteristiche dell'ambiente acquatico, è obbligatorio utilizzare il "Tempo Acquatico" eccetto che per 2 blocchi musicali da 32 Beat contando Tempo Regolare i quali, se utilizzati, non devono necessariamente essere

presentati consecutivamente. Gli esercizi costituiti da movimenti acquatici in cui il Tempo Regolare viene utilizzato per alcuni momenti del singolo esercizio (esempio: calcio costituito da tre flessi estensioni in avanti della gamba sulla coscia T.R.1-2 , 3-4, 5-6 e al 7-8 l'arto va verso il basso portando il piede in appoggio sul fondo) non vengono considerati dalla giuria nel conteggio dei 2 blocchi a T.R.

La musica presentata in gara può essere di qualsiasi tipo (Pop, Rock, Country, Latina, Tribale, Hip Hop etc.) e deve essere costituita da più brani mixati (cioè senza pausa tra un brano e l'altro).

Prima della gara insieme al cd in formato wave andrà presentata la descrizione della musica utilizzata descrivendone: tipologia, durata e bpm con eventuali cambi di velocità.

Abbigliamento di gara

La squadra dovrà indossare una divisa (costume intero o 2 pezzi con top + panta - canotta, tee shirt aderenti + panta) coordinata per tutti i partecipanti e che permetta la massima libertà e visibilità dei movimenti, non sia trasparente o eccessivamente scollata. Non sono ammessi tutti gli indumenti o accessori ampi e larghi che nascondono il movimento degli arti e del corpo.

E' obbligatorio l'uso di fuseaux, panta o calze attillati e di colore scuro (blu-nero-grigio scuro-marrone o di colore in contrasto con l'acqua) lunghi fino alla caviglia, al fine di poter consentire alla giuria una miglior valutazione degli esercizi svolti sotto l'acqua.

Il capo potrà essere coperto da cuffia, bandana o capellino o potrà rimanere scoperto ma con i capelli raccolti. Non sono ammessi/e: parrucche, capelli voluminosi, accessori e/o trucchi che coprono completamente il viso.

Per quanto sopra riportato il Giudice Arbitro della Manifestazione potrà decidere a suo insindacabile giudizio la non ammissione in gara della squadra.

N.B. In alcuni impianti potrebbe essere necessario l'uso di calze o calzature antiscivolo

2. Capitolo : COMPOSIZIONE DEGLI ESERCIZI

Programma tecnico

Come anticipato nella premessa l'obiettivo di questa attività Federale Amatoriale, al momento, è quello di coinvolgere i reali partecipanti alle lezioni di Fitness in acqua senza convogliare ex atleti di attività sportive acquatiche ben più strutturate e di alto livello tecnico-sportivo o gli stessi Istruttori di Fitness in acqua.

Ogni Team dovrà proporre una sequenza di esercizi tipici del fitness in acqua contenente all'interno alcuni elementi obbligatori. Tutti i componenti della squadra dovranno eseguire il medesimo esercizio all'unisono, utilizzando gli stessi piani, la stessa fronte di lavoro, la stessa ampiezza di movimento e velocità d'esecuzione per ricercare il massimo livello di sincronia durante tutta la routine. Esclusivamente nella parte iniziale e finale dell'esercizio potranno effettuare movimenti o sequenze asincroni e durante l'esecuzione degli esercizi obbligatori n°1(calci alternati)e n°6(scivolamento sul fianco) i partecipanti potranno utilizzare differenti fronti e direzioni e assumere differenti schieramenti. Ogni team dovrà proporre l'esercizio in completa autonomia e qualora al di fuori della vasca o in vasca ci fossero istruttori o altre persone che danno indicazioni verbali o gestuali ai partecipanti il Giudice Arbitro a suo insindacabile giudizio assegnerà la penalità prevista dal capitolo 3 del regolamento.

Linee guida per la costruzione dell'esercizio di gara

La routine (o esercizio di gara o coreografia) dovrà essere costituita da movimenti semplici, facilmente ed effettivamente praticabili in acqua, che enfatizzino le caratteristiche di dinamicità, continuità di movimento e fluidità tipici del Fitness in acqua e che sfruttino al massimo lo spazio disponibile, la tridimensionalità dell'acqua e la pratica di esercizi svolti prevalentemente con i piedi in appoggio sul fondo e con il corpo in verticale. La routine dovrà essere eseguita senza mai immergere il viso sotto la superficie dell'acqua e avrà inizio partendo da dentro l'acqua.

I movimenti che compongono la coreografia dovranno essere equilibrati e bilanciati, e cioè effettuati nella stessa misura sia con l'emicorpo destro che con quello sinistro. La squadra dovrà dimostrare durante tutta la presentazione dell'esercizio il dinamismo e l'energia necessari a vincere la resistenza offerta dall'acqua, cercando allo stesso tempo di trasmettere entusiasmo e carisma tali da trascinare il pubblico.

Saranno ammessi tutti i movimenti solitamente praticati durante le lezioni di Fitness in acqua quali:

- la corsa, sul posto e in tutte le direzioni
- i saltelli alternati in avanti, laterali e in dietro, i salti a piedi pari o con arti divaricati sul piano frontale o sagittale, sul posto o in spostamento
 - i calci, alternati, successivi in avanti, laterali, in dietro
 - le rotazioni del busto e/o del bacino
 - i movimenti degli arti superiori in tutte le direzioni e con coordinazioni fuori e dentro l'acqua.
- gli esercizi in sospensione e galleggiamento quali: biciclette, pedalate, giri e scivolamenti con gambate sul dorso, sul petto e sul fianco.
- I tuffi (senza immersione del viso) con scivolamento nelle diverse direzioni.

N.B. è preferibile e consigliato l'utilizzo prevalente del Tempo Acquatico

N.B. gli esercizi in sospensione non dovranno essere protratti per oltre 8 battiti ciascuno, e non dovranno predominare nel numero durante la durata dell'intera routine.

L'esercizio sarà tanto più valido e vario quanto più nella costruzione dello stesso verranno rispettati i principi fondamentali della costruzione di una coreografia di tipo "acquatico" quali:

- *Utilizzo di esercizi acquatici*
- *Varietà nell'uso dei piani di lavoro per gli esercizi degli arti superiori e inferiori*
- *Cambi di posizione* tra decubito in posizione verticale, orizzontale e posizioni intermedie e *utilizzo differenti livelli d'intensità*
- *Ampio utilizzo dello spazio* disponibile con differenti cambi di fronte.
- *Alternanza* tra esercizi sul posto ed esercizi in spostamento affinché la coreografia risulti dinamica e varia.
- *Fluidità* nei passaggi tra un esercizio e l'altro con utilizzo di tempo d'esecuzione adeguato all'ambiente acquatico.
- *Cambi di ritmo* esecutivo
- *Interpretazione* del brano musicale scelto per la coreografia di gara

Esercizi obbligatori

La coreografia presentata in gara dovrà contenere gli esercizi obbligatori di seguito descritti i quali, potranno essere eseguiti consecutivamente l'uno dopo l'altro o separatamente in differenti momenti della coreografia.

Esercizio N° 1: Calci (Kicks) sul piano sagittale eseguiti sul posto o in traslocazione in **n° di 8** alternati tra i due arti.

(esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R)

Esercizio N° 2: Flesso-Estensioni arti inferiori con piedi pari uniti e passaggi del corpo dalla posizione verticale a quella orizzontale in **n° di 4** della durata di 8 battiti T.R. ciascuno (al 8° battito di ogni ripetizione i piedi devono toccare il fondo)

(esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R)

Esercizio N° 3: Aperture e chiusure sul piano frontale (Jumping Jacks) in **n° di 4** con coordinazione degli arti superiori opposti.

(esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R)

Esercizio N° 4: Calciate simultanee arti inferiori-Avvitamento con ½ giro e cambio fronte-appoggio in **n° di 4** della durata di 8 battiti T.R. ciascuno (al 8° battito entrambi i piedi devono toccare il fondo)

(esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R).

Esercizio N° 5: Calci laterali successivi con tenuta in decubito laterale- flessione al petto e appoggio, in **n° di 4** alternando dx-sx-dx-sx per una durata di 8 battiti TR l'uno (all'8° battito di ogni ripetizione entrambi i piedi devono toccare il fondo)

(esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R).

Esercizio N° 6: Scivolamento sul fianco (Ester Flow) in galleggiamento in **n° di 4** alternando fianco dx-sx-dx-sx per una durata di 8 battiti T.R. per lato (all'8° battito entrambi i piedi devono toccare il fondo)

(esecuzione a T.R. durata 32 battiti T.R)

L'esecuzione dei 6 esercizi obbligatori (sia che siano proposti separati l'uno dall'altro in vari momenti della coreografia di gara o consecutivamente combinati l'uno con l'altro) dovrà essere di facile individuazione da parte della giuria e **dovrà seguire i seguenti criteri:**

- In ogni esercizio obbligatorio tutte le ripetizioni richieste per ogni singolo esercizio dovranno essere eseguite consecutivamente
- Per ogni ripetizione degli esercizi N° 2-3-4-5 sopra descritti dovranno essere utilizzati la stessa fronte di lavoro, gli stessi piani e la stessa direzione da parte di tutti i componenti della squadra.
- Solo le quattro ripetizioni dell'esercizio obbligatorio n°1(calci alternati) e n° 6 (scivolamento sul fianco) potranno essere eseguite utilizzando differenti fronti o direzioni da parte dei componenti della squadra.
- I movimenti di coordinazione degli arti superiori dovranno essere identici in ogni ripetizione di ogni singolo esercizio obbligatorio

- Tutti gli esercizi obbligatori eccetto il n°1 e il n°6 dovranno essere eseguiti sul posto, mantenendo la stessa fronte di lavoro per tutte le ripetizioni.
- Le ripetizioni di tipo asimmetrico (es. i Calci) dovranno essere eseguiti alternando l'emicorpo destro e sinistro
- gli esercizi dovranno essere tutti svolti in modo completo e nel rispetto della modalità d'esecuzione descritta nel regolamento (consultare appendice con disegni e descrizione dettagliata)

N.B. Tutti gli esercizi obbligatori sono descritti dettagliatamente nell'Appendice, corredata di disegni esplicativi. E' obbligatorio eseguire gli esercizi obbligatori utilizzando il Tempo d'esecuzione indicato nell'appendice del regolamento.

Inizio dell'esercizio di gara

In fase iniziale, cioè nei primi 64 battiti (2 blocchi musicali contando a Tempo Regolare), i componenti della squadra potranno eseguire esercizi differenti l'uno dall'altro per arrivare a creare la formazione che manterranno per presentare l'intero esercizio di gara lavorando all'unisono.

Fine dell'esercizio di gara

In fase finale, cioè negli ultimi 64 battiti (2 blocchi musicali contando a Tempo Regolare), i componenti della squadra potranno eseguire degli spostamenti e degli esercizi differenti l'uno dall'altro variando la formazione di lavoro mantenuta durante la presentazione creando coreografie, schieramenti e figure per terminare l'esercizio in una posa statica finale.

Movimenti proibiti

L'intera coreografia di gara (incluse la fase iniziale e finale) **non dovrà contenere i movimenti non ammessi dal Regolamento di seguito elencati:**

- gli elementi di difficoltà e i gesti motori specifici completi del Nuoto Sincronizzato, del Nuoto, della Pallanuoto e dei Tuffi.
- le capovolte e tutti gli esercizi con il capo e il viso completamente immersi nell'acqua
- gli esercizi acrobatici quali elevazioni, piroette, salti verso l'alto o prese che facciano uscire il corpo in verticale fuori dall'acqua oltre il ginocchio.
- gli esercizi in galleggiamento sul dorso con gli arti inferiori che emergono fuori dall'acqua oltre il ginocchio(es: gamba di balletto sia ad arto esteso che flesso)
- gli esercizi in galleggiamento che si protraggono oltre gli 8 battiti contando a TR (i piedi si staccano dal fondo all'1° battito ma all'8°battito uno o entrambi i piedi devono riappoggiarsi sul fondo)

Per quanto sopra riportato il Giudice Arbitro della Manifestazione potrà decidere a suo insindacabile giudizio sulla gravità del movimento proibito inserito nella coreografia di gara e sull'eventuale penalizzazione dello stesso.

3. Capitolo : VALUTAZIONE

Composizione della Giuria

- 1 Giudice Arbitro
- 4 Giudici per l' Esecuzione Tecnica e per la Qualità Coreografica
- 1 Segretario di Gara
- 1 Addetto ai concorrenti

Sistemazione della Giuria

La Giuria al completo si posizionerà in linea sul bordo vasca, in posizione frontale e più vicina rispetto al perimetro di gara.

Modalità di Valutazione:

Verranno eseguite 2 valutazioni con la seguente successione:

- 1)Valutazione Esecuzione Tecnica
- 2)Valutazione Qualità Coreografica
- Eventuali deduzioni del Giudice Arbitro saranno contemporanee alla valutazione dell'Esecuzione Tecnica
- Il bonus Coreografico se esistente sarà valutato subito dopo la valutazione della Qualità Coreografica

Ogni Votazione sarà palese e sarà espressa tramite cartelli numerici.

Dopo l'elaborazione dei differenti dati di valutazione approvati dal Giudice Arbitro, lo speaker annuncerà il punteggio finale ottenuto da ogni squadra

Il Giudice Arbitro

La funzione del Giudice Arbitro è quella di controllo sul corpo giudicante e verifica l'esattezza del punteggio finale. Inoltre ha il compito di verificare che la composizione della squadra, gli esercizi obbligatori, l'esercizio di gara e l'abbigliamento di gara siano conformi rispetto a quanto richiesto nel Regolamento e di controllare che il comportamento delle squadre partecipanti sia corretto nei confronti degli altri concorrenti, della giuria e del pubblico.

Il Giudice Arbitro è responsabile delle penalità per:

- composizione della squadra
- conformità dell'abbigliamento
- esercizi obbligatori
- movimenti proibiti
- infrazioni di tempo
- interruzioni o stop dell'esercizio di gara
- sanzioni disciplinari
- esercizi non conformi al regolamento

Deduzioni e Squalifiche del G.A.

• team in gara costituito da cinque (5) partecipanti	1,50
• team in gara costituito da numero inferiore ai cinque (5) partecipanti	squalifica
• per ogni ripetizione incompleta degli esercizi obbligatori	0,50
• in caso si eseguano più o meno ripetizioni di quanto richiesto dal regolamento	0,50
• per ogni gruppo di esercizi obbligatori mancanti	1,00
• movimenti asincroni del gruppo in momenti non previsti dal regolamento	1,50
• esercizi obbligatori effettuati con tempo d'esecuzione non conforme a quanto descritto nel regolamento (max 2,00)	0,50
• esercizi liberi eseguiti a T.R. per oltre 2 blocchi da 32 BPM	0,50
• per ogni movimento proibito eseguito durante l'esercizio di gara	1,50
• l'esercizio non inizia e/o non termina con la musica (tolleranza max 2")	1,00
• infrazioni di tempo:esercizio gara inferiore ai 3' superiore ai 3'20"	0,50
• presenza di istruttore o altra persona che suggerisce gli esercizi	1,50
• interruzione della prova di uno o più partecipanti oltre i 5"	0,50
• stop della prova di uno o più partecipanti oltre i 10"	squalifica
• abbigliamento non conforme al regolamento	1,00
• comportamento scorretto dei partecipanti durante l'esercizio e/o nei confronti degli altri concorrenti o della giuria	squalifica

Giudici dell'Esecuzione Tecnica

I Giudici dell'Esecuzione Tecnica hanno il compito di valutare l'aspetto tecnico-esecutivo dell'intero Esercizio di Gara, compresi gli Esercizi Obbligatori.

Applicano le deduzioni in base agli errori effettuati e valutano l'esecuzione tecnica di tutta la coreografia di gara osservando i seguenti aspetti:

Postura-Equilibrio: mantenimento dei corretti allineamenti corporei durante tutto l'esercizio di gara e capacità dei partecipanti nel recupero dell'equilibrio durante i passaggi di differenti livelli di lavoro (es.: esercizi con piedi in appoggio/esercizi in sospensione)

Precisione: completamento dei movimenti rispetto ai piani di lavoro, alle direzioni ed all'ampiezza del gesto specifico durante tutto l'esercizio ed in particolare nell'esecuzione degli esercizi obbligatori.

Sincronia: capacità dei partecipanti di eseguire tutti i movimenti come un'unica entità rispettando la formazione, il tempo di esecuzione, l'ampiezza e le direzioni, (esclusa la parte iniziale e finale dell'esercizio di gara o gli esercizi obbligatori n°1 e n°6).

Punteggio

L'Esecuzione Tecnica viene conteggiata dai 4 giudici partendo da un punteggio globale minimo di p.ti 2.00 e aggiungendo i punti di merito con incrementi di 0.50 punti sino ad un massimo di punti 9.00. Il punteggio più alto e più basso verranno scartati e dalla media dei 2 punteggi restanti scaturirà il punteggio finale dell'esecuzione tecnica.

Giudici della Coreografia

I giudici della Coreografia valutano la Coreografia e la Musicalità di tutto l'esercizio di gara e possono assegnare un "Bonus" per la Presentazione e/o la particolare originalità dell'Esercizio di gara.

Coreografia

La valutazione della Coreografia viene fatta osservando i seguenti aspetti:

Utilizzo di esercizi acquatici: l'intera routine di gara dovrebbe essere costituita da esercizi originali ma facilmente praticabili nell'ambiente acquatico.

Transizioni e collegamenti: creazione di sequenze fluide, varie e originali in cui si combinano i differenti esercizi di fitness in acqua e gli esercizi obbligatori richiesti dal regolamento.

Differenti livelli di intensità: la coreografia dovrà prevedere degli esercizi con variazioni di intensità sui 3 diversi livelli di lavoro (rimbalzati-piedi in appoggio-sospensione)

Coordinazione: gli esercizi combinati tra arti superiori ed inferiori dovranno rispettare i principi dell'attività di fitness in acqua, sfruttare i differenti piani di movimento ed essere vari e originali

Utilizzo dell'area di gara: varietà di spostamenti, cambi di fronte, direzioni e ampio utilizzo dello spazio disponibile

Espressività: verrà valutata la capacità espressiva di tutta la squadra la quale dovrà dimostrare carisma e spirito di gruppo capaci a coinvolgere la giuria e il pubblico durante la durata dell'esercizio di gara.

Musicalità

La valutazione della Musicalità verrà fatta osservando i seguenti aspetti:

Interpretazione musicale: durante tutto l'esercizio di gara i partecipanti dovranno effettuare dei movimenti attinenti allo stile e al genere musicale proposti.

Tempo: *tutti i partecipanti dovranno muoversi a tempo con i beats* musicali lavorando a Tempo Acquatico e/o Regolare secondo l'esercizio proposto.

Punteggio

La Qualità Coreografica viene conteggiata dai 4 giudici partendo da un punteggio globale minimo di p.ti 2.00 e aggiungendo i punti di merito con incrementi di 0.50 punti sino ad un massimo di punti 9.00. Il punteggio più alto e più basso verranno scartati e dalla media dei 2 punteggi restanti scaturirà il punteggio finale della Qualità Coreografica.

Il Bonus Coreografico

Può essere dato alla squadra che *manifesta particolare entusiasmo, spirito di gruppo e carisma e/o per l'originalità della coreografia compresa la parte iniziale e finale della gara.*

Deve essere assegnato da almeno 2 giudici su 4 i quali possono esprimere un punteggio che **di 0,50 o 1 punto massimo** e verrà espresso subito dopo la valutazione coreografica

Segretario di Gara

Il Segretario di Giuria ha il compito di raccogliere i dati numerici indicati nei cartelli dei 4 giudici durante le valutazioni Tecnica, Coreografica, del Bonus in caso sia stato assegnato, e delle eventuali penalità del Giudice Arbitro, al fine di ottenere una classifica finale che determini il piazzamento delle squadre in gara. Sarà il Giudice Arbitro ad ufficializzare tali risultati dopo averli controllati, approvati ed in ultimo firmati

4. Capitolo: PUNTEGGIO

Il sistema di assegnazione del Punteggio Finale previsto dal Regolamento si estrapola utilizzando i seguenti dati raccolti dalla Giuria:

Punteggio dell'Esecuzione Tecnica: l'eliminazione della valutazione più alta e più bassa e la media dei 2 voti restanti costituiscono il punteggio finale dell'Esecuzione Tecnica.

Punteggio della Coreografia: l'eliminazione della valutazione più alta e più bassa e la media dei 2 voti restanti costituiscono il punteggio finale della Qualità Coreografica

Bonus Coreografico: verrà convalidato *esclusivamente se assegnato da entrambi almeno 2 Giudici durante la valutazione della Qualità Coreografica* e sarà valutata la media del valore assegnato con un **massimo di punti 1.00**

- **Punteggio Totale:** i punteggi finali dell'**Esecuzione Tecnica**, della Qualità **Coreografica** e dell'eventuale **Bonus Coreografico** vengono **sommati insieme** per formare il Punteggio Totale (espresso in Ventesimi)
- **Punteggio Finale:** se esistono deduzioni valutate dal Giudice Arbitro vengono dedotte dal Punteggio Totale, tale risultato rappresenta il Punteggio Finale (espresso in Ventesimi).

Parimerito

In caso di Parità la Classifica verrà stilata in base ai seguenti criteri:

- 1.** La squadra con il punteggio più alto nella Qualità Coreografica
- 2.** La squadra con il punteggio più alto nell'Esecuzione Tecnica

Se dopo aver adottato i su scritti criteri la parità dovesse persistere, si adotterà il principio sportivo del "*pari merito della prova*".

Appendice: DESCRIZIONE TECNICA DEGLI ESERCIZI OBBLIGATORI

1. Calci frontali - Frontal Kicks (sul posto o in traslocazione)

N° 8 calci alternati sul piano sagittale

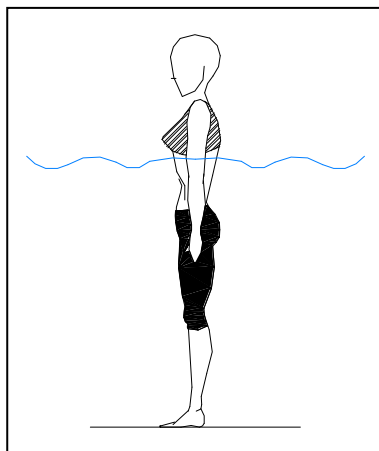
Partendo da piedi pari uniti effettuare degli ampi calci frontali alternati (**piano sagittale**), con saltello nel passaggio da un arto all'altro. **fig.1b-1c**

Esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R.

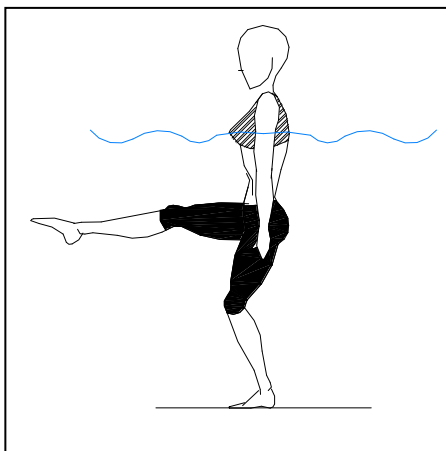
Gli arti superiori saranno coordinati agli arti inferiori con movimenti a scelta libera.

Calci Frontali

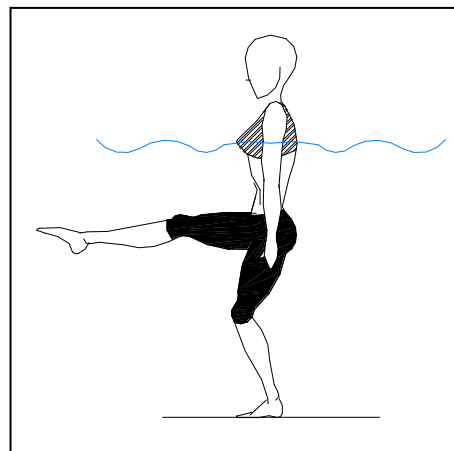
1a



1b



1c



2. Flesso-Estensioni arti inferiori a piedi pari uniti con passaggi del corpo dalla posizione verticale a quella orizzontale

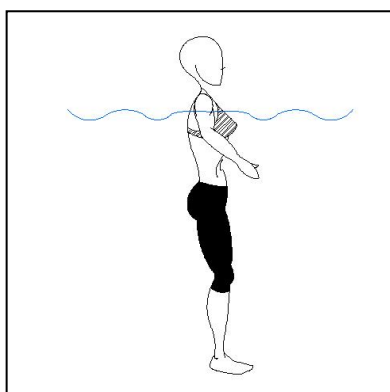
N°4 ripetizioni della durata di 8 battiti T.R. ciascuno (al 8° battito di ogni ripetizione i piedi devono toccare il fondo). **Posizione di partenza piedi pari uniti o pari divaricati.** Durante il movimento di estensione il corpo dovrà essere in posizione orizzontale per poi riprendere la posizione verticale nella fase di flessione degli arti e successivamente riappoggiare i piedi sul fondo.

Esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R

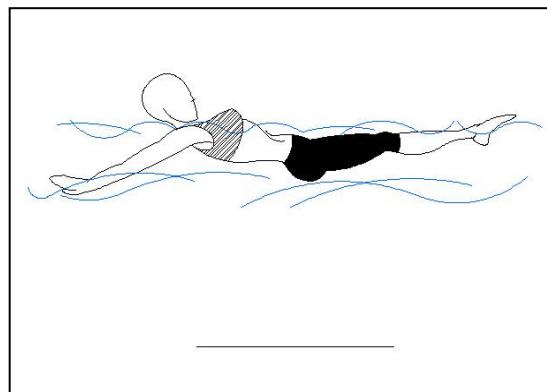
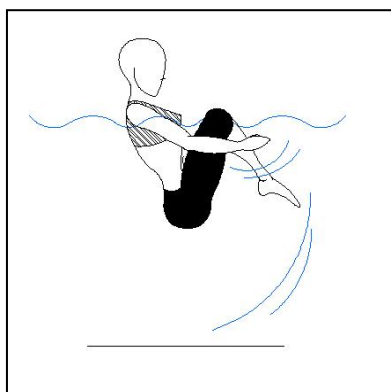
Gli arti superiori sostengono il corpo in sospensione muovendosi simultaneamente avanti, indietro, avanti e in basso.

Flesso Estensioni

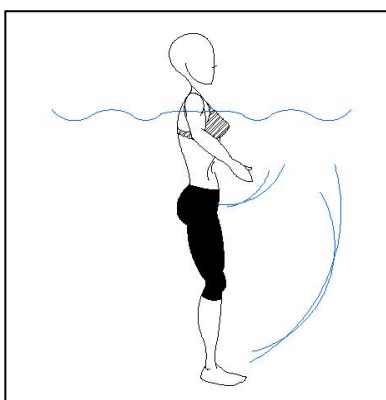
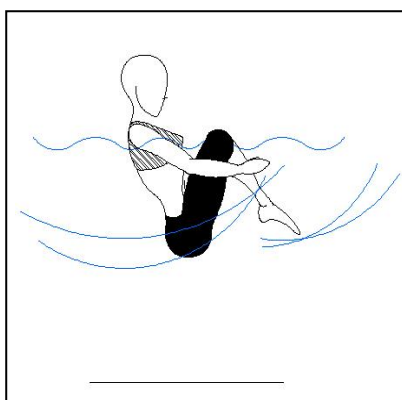
Posizione di partenza



Flessione arti inferiori (TR 1-2) Estensione in orizzontale (TR 3-4)



Flessione arti inferiori (TR 5-6) Ritorno posizione di partenza (TR 7-8)



3. Aperture e chiusure sul piano frontale - Jumping Jacks (sul posto)

N°4 ripetizioni con coordinazione arti superiori in opposizione.

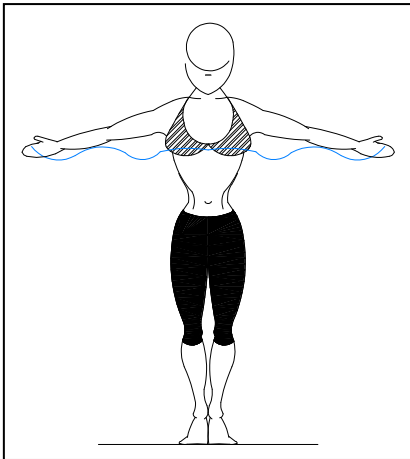
Effettuare un saltello da piedi pari uniti a piedi pari divaricati sul piano frontale con movimento simultaneo e opposto di apertura e chiusura degli arti superiori sul piano trasverso. **fig. 3a - fig. 3b** -

Esecuzione a T.A. durata 16 battiti T.R.

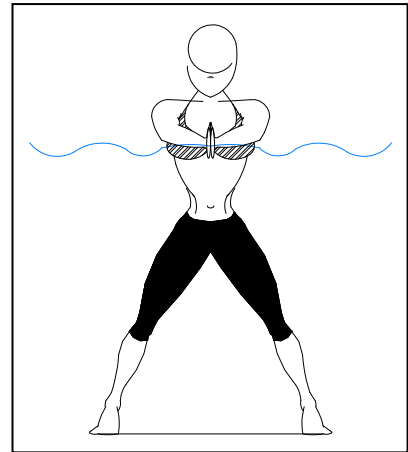
Gli arti superiori distesi effettuano sotto la superficie dell'acqua dei movimenti simultanei di apertura e chiusura sul piano trasverso in opposizione agli arti inferiori .

Jumping Jacks

3a



3b



4. Calciate simultanee arti inferiori -Avvitamento con ½ giro e cambio fronte- appoggio.

N° 4 ripetizioni della durata di 8 battiti T.R. ciascuno (al 8° battito entrambi i piedi devono toccare il fondo). Partendo da piedi pari uniti effettuare una calciata simultanea in avanti degli arti inferiori arrivando alla posizione gambe a squadra(1-2), distendere il corpo orizzontalmente effettuando un avvitamento verso dx o sx con ½ giro e cambio fronte(3-4), flettere entrambi gli arti inferiori al petto(5-6) e riappoggiare i piedi sul fondo(7-8).

Esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R

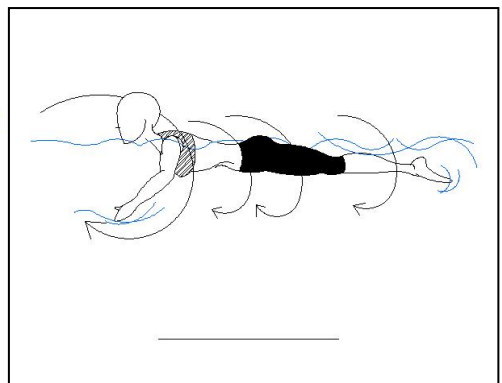
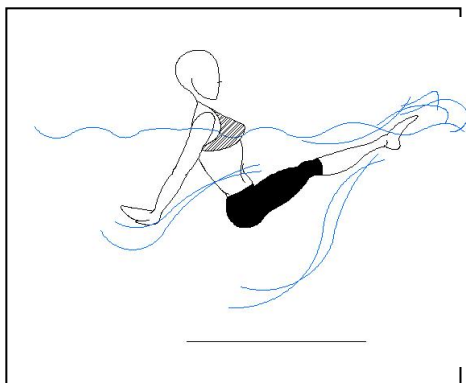
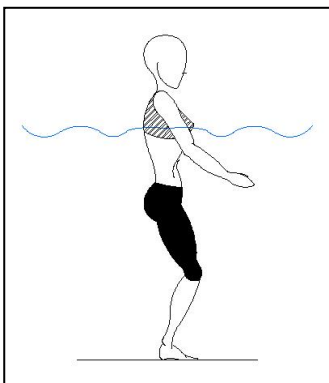
Gli arti superiori sostengono il corpo in sospensione muovendosi simultaneamente indietro, remata avanti da prona, in basso.

Calciate Simultanee con Avvitamento e ½ giro

Posizione di partenza
½

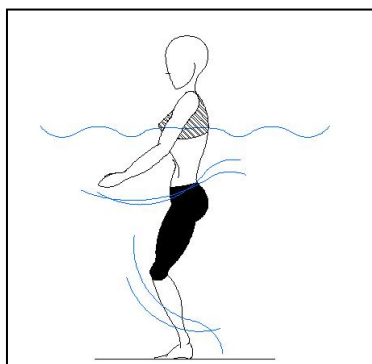
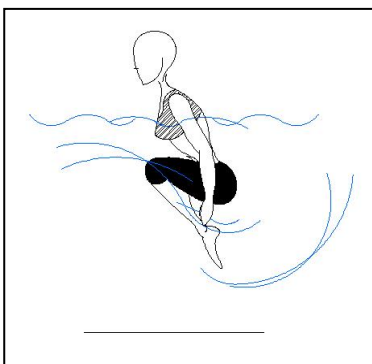
Calciate sim. arti inferiori (TR 1-2)

Distensione e avvitamento con
giro e cambio fronte (TR 3-4)



Recupero arti flessi (TR 5-6)

Ritorno posizione di partenza (TR 7-8)



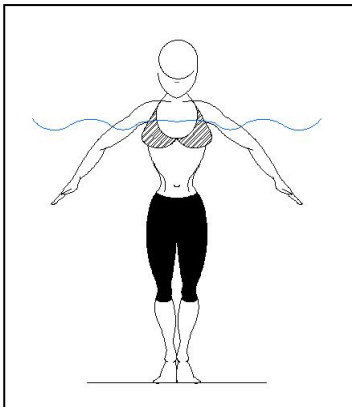
5. Calci laterali successivi con tenuta in decubito laterale- flessione arti al petto e appoggio
N° di 4 alternando dx-sx-dx-sx per una durata di 8 battiti TR l'uno (all'8° battito di ogni ripetizione entrambi i piedi devono toccare il fondo). Partendo da piedi pari uniti effettuare un calcio laterale, avvicinare l'arto opposto mantenendo il corpo in galleggiamento sul fianco con i piedi uniti, raccogliere gli arti al petto recuperando la posizione verticale e riappoggiare simultaneamente i piedi sul fondo.

Esecuzione a T.A. durata 32 battiti T.R

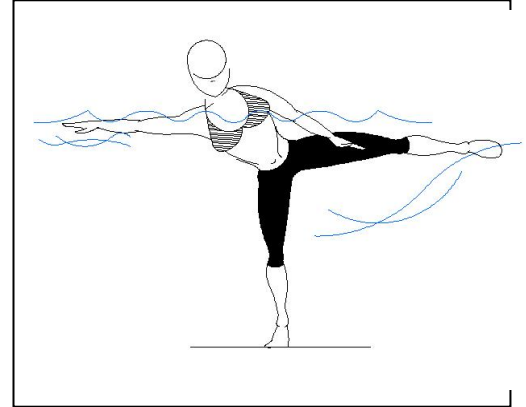
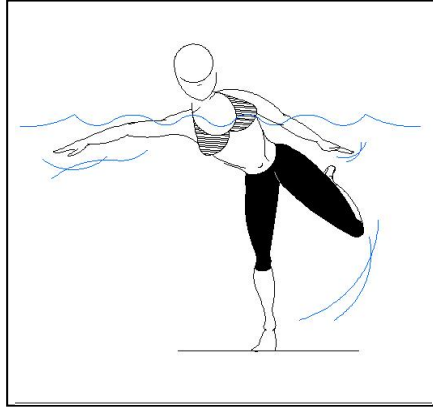
Gli arti superiori sostengono il corpo con delle remate quando è in sospensione.

Calci Laterali in tenuta

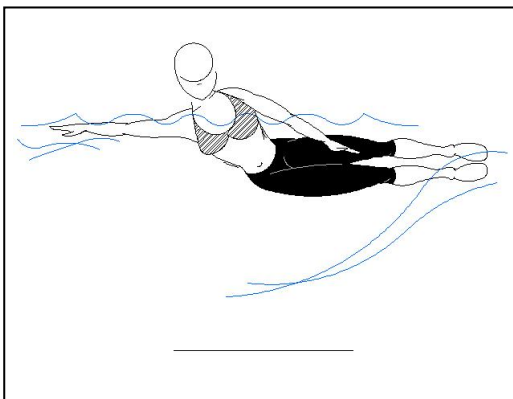
Posizione di partenza



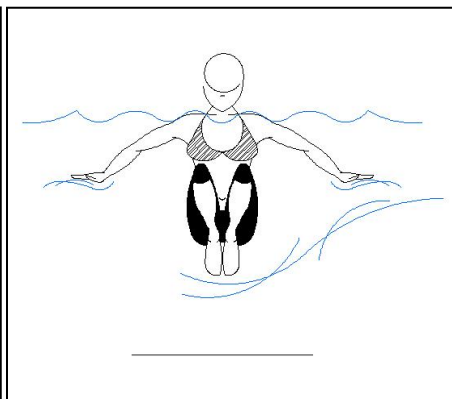
Calcio laterale (TR 1-2)



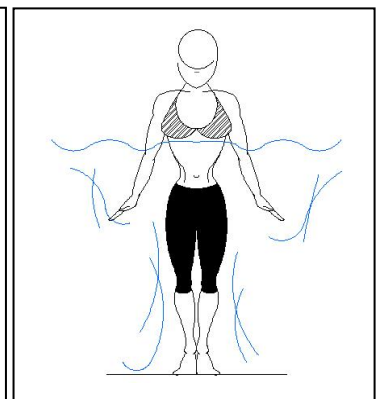
Tenuta e avvicinamento altro arto (TR 3-4)



Raccolta arti al petto (TR 5-6)



Ritorno posizione di partenza (TR 7-8)



6. Scivolamenti sul fianco - Ester Flow (in spostamento).

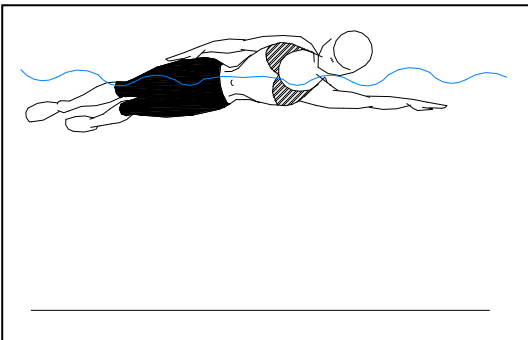
N°4 alternati sul fianco dx-sx-dx-sx della durata di 8 battiti l'uno (al 1° battito i piedi si staccano e all'8° battito di ogni ripetizione i piedi toccano il fondo simultaneamente). Partendo con piedi pari uniti in appoggio sul fondo effettuare degli scivolamenti sul fianco con gambata sagittale **fig.6a**, riappoggiare i piedi sul fondo **fig.6b**, ripetere sull'altro fianco **fig.6c**.

Esecuzione a T.R. durata 32 battiti T.R

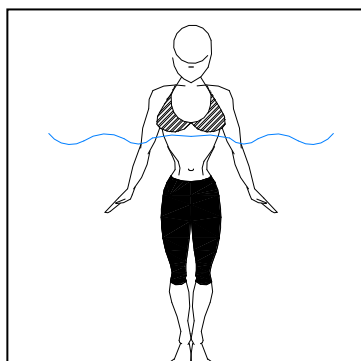
Gli arti superiori sostengono il galleggiamento con movimenti a scelta libera

Ester Flow

6a



6b



6c

