1 Calendario attività agonistica 2017

Data	Manifestazione	Naz./Interna	Categoria	Sede	Nazione
Novembre 2016					
26-27 Novembre	Fina World Trophy	Internazionale	Assoluto	Yangzhou	CINA
Febbraio 2017					
3-5 Febbraio	Camp. Assoluto Invernale	Nazionale	Assoluto	Cuneo	ITALIA
Marzo 2017					
3-5 Marzo	German Open	Internazionale	Assoluto	Bonn	GERMANIA
10-12 Marzo	French Open	Internazionale	Assoluto	Parigi	FRANCIA
25-26 Marzo	Camp. Italiano Junior Invernale	Nazionale	Junior	Da definire	ITALIA
Aprile 2016					
8 Aprile	Camp. Italiano Es. A Invernale	Nazionale	Esord. A	Roma Pietralata	ITALIA
9 Aprile	Camp. Italiano Ragazze Invernale	Nazionale	Ragazze	Roma Pietralata	ITALIA
Maggio 2016					
5-7 Maggio (?)	Coppa Europa	Internazionale	Assoluto	Da definire	Da definire
Giugno 2016					
1-4 Giugno	Camp. Italiano Assoluto Estivo	Nazionale	Assoluto	Da definire	ITALIA
23-25 Giugno	Campionati Europei Juniores	Internazionale	Junior	Belgrado	SERBIA
29 Giu-2 Lug	Camp. Italiano Estivo Ragazze	Nazionale	Ragazze	Da definire	ITALIA
Luglio 2016					
6-9 Lug.	Camp. Italiano Junior Estivo	Nazionale	Junior	Da definire	ITALIA
14-22 Luglio	Campionati Mondiali Assoluti	Internazionale	Assoluti	Budapest	UNGHERIA
27-30 luglio	Camp. Italiano Es. A	Nazionale	Esor.A	Da definire	ITALIA
Agosto 2016					
3-6 Agosto	Coppa Comen	Internazionale	Ragazze	Mealhada	PORTOGALLO

La Federazione Italiana Nuoto informa che a partire dalla stagione in corso 2016 - 217, la prova di Obbligatori 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** **2.4**
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. [el. Squadra].

3 . Si esegue un - **355** - MARSUINO fino alla **POSIZIONE VERTICALE.** **2.9**
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. [el. Squadra]

Elementi da sorteggiare:

1 .-**150** - Cavaliere. [el. Solo]**3.1**

2 . Si esegue un - **154** -London fino alla **POSIZIONE VERTICALE.** **3.1**
Si esegue una Torsione Completa (360°) seguita da un avvitamento combinato di 720° (2 giri) che devono avere una velocità superiore rispetto alla torsione. Si esegue una discesa verticale. [el. Solo]

3 . Si esegue un -**436**- Ciclone fino alla **POSIZIONE VERTICALE.** **3.1**
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° (3giri), 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. [el. Duo]

4 .Si esegue una - **349** -Torre fino alla **POSIZIONE DI CODA DI PESCE.** **3.1**
Mantenendo la **POSIZIONE DI CODA DI PESCE** si eseguono 2 rapiderotazioni (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.[el. Duo]