

Obbligatorî Es. A

| Gruppi & Numeri degli Obbligatorî | Nomi Obbligatorî | DD |
|-----------------------------------|------------------------|-----|
| Fissi | | |
| 106 | Gamba di Balletto Tesa | 1.6 |
| 301 | Barracuda | 1.8 |
| Gruppi Opzionali: | | |
| Gruppo 1 | | |
| 359 | Front Ariana | 2.2 |
| 348 | Torre | 1.9 |
| Gruppo 2 | | |
| 363 | Goccia d'acqua | 1.8 |
| 401 | Pescespada | 2.1 |
| Gruppo 3 | | |
| 311 | Kip | 1.6 |
| 227d | Cigno Avvitamento 180° | 1.9 |

I coefficienti di difficoltà -> DD sono soggetti ad aggiustamenti da parte della Fina





Fissi:

1. 106 Gamba di balletto tesa

DD 1.6

Dalla **Posizione Supina**, una gamba si solleva tesa fino alla **Posizione di Gamba di Balletto**. Si abbassa la *Gamba di Balletto*.

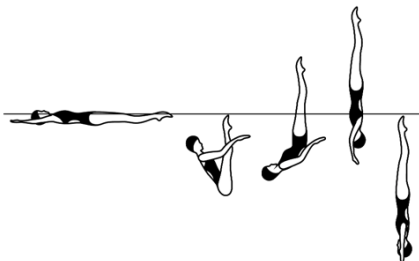






| |  |  |  |  | Totale |
|------|---|---|---|--|--------|
| NVT= | | 18.5 | 11.0 | 10.5 | 40 |
| PV = | | 4.63 | 2.75 | 2.63 | 10 |

2. 301 Barracuda

DD 1.8

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano perpendicolarmente mentre il corpo si immerge fino alla **Posizione Carpiata Indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale* alla stessa velocità *Thrust*.



| |  |  |  |  | Totale |
|------|---|---|---|---|--------|
| NVT= | | 7.0 | 31.0 | 13.0 | 51 |
| PV = | | 1.37 | 6.08 | 2.55 | 10 |

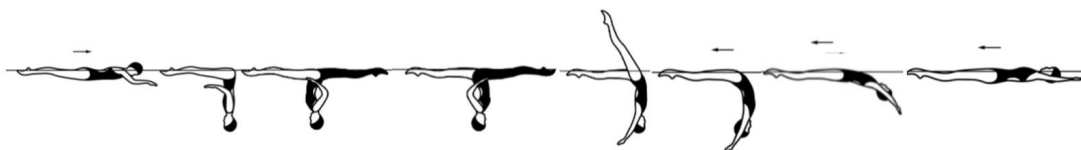
Gruppi Opzionali







Gruppo 1:

3. 359 Front Ariana

DD 2.2

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino alla **Posizione di Spaccata**. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una *Rotazione di Ariana*. Si esegue un *Passo di Uscita In Avanti*.

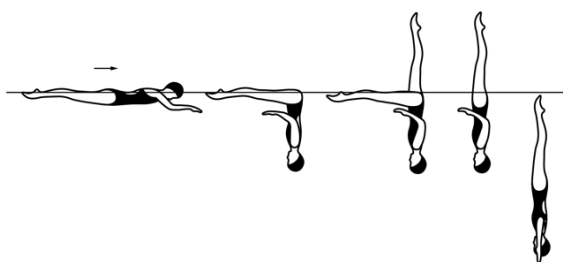







| |  |  |  |  |  |  | Totale |
|------|---|--|--|--|---|---|--------|
| NVT= | 6.0 | 20.0 | 17.0 | 23.0 | 7.0 | | 73 |
| PV = | 0.82 | 2.74 | 2.33 | 3.15 | 0.96 | | 10 |

4. 348 Torre

DD 1.9

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione di Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.



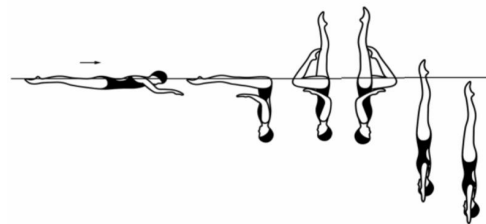
| |  |  |  |  |  | Totale |
|------|---|---|---|---|---|--------|
| NVT= | 6.0 | 14.5 | 20.5 | 14.0 | | 55 |
| PV = | 1.09 | 2.64 | 3.73 | 2.55 | | 10 |

Gruppo 2:

3. 363 Goccia d'acqua

DD 1.8

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Le gambe si sollevano contemporaneamente fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Mezza Torsione*. Continuando nella stessa direzione si esegue un *Avvitamento di 180°* mentre la gamba flessa si distende fino alla **Posizione di Verticale** che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

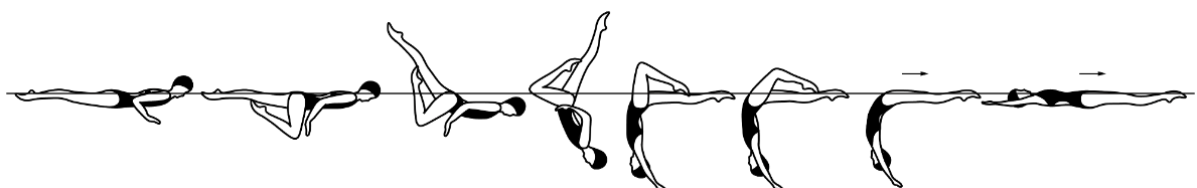







| | | | | | | | | Totale |
|------|------|------|------|------|---|----|--|--------|
| NVT= | 6.0 | 15.0 | 15.0 | 13.0 | 0 | 49 | | |
| PV = | 1.22 | 3.06 | 3.06 | 2.65 | 0 | 10 | | |

4. 401 Pescespada

DD 2.1

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Prona Gamba Flessa**. La schiena si inarca mentre la gamba tesa si solleva compiendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Arco in superficie Gamba Flessa**. Il ginocchio flesso si distende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie**. Con un movimento continuo si esegue un *Movimento Finale da Arco in Superficie alla Posizione Supina*.



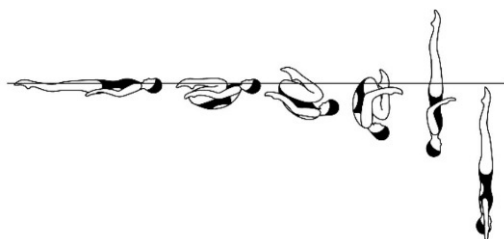
| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--------|
|  |  |  |  |  | Totale |
| NVT= | 4.0 | 47.0 | 11.5 | 7.0 | 69.5 |
| PV = | 0.58 | 6.76 | 1r1.65 | 1.01 | 10 |






Gruppo 3:

3- 311 Kip

DD 1.6

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia, gli stinchi e i piedi scendono lungo la superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Tuck**. Con un movimento continuo la *Posizione di Tuck* diventa più compatta e si esegue una parziale Capovolta Indietro Raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

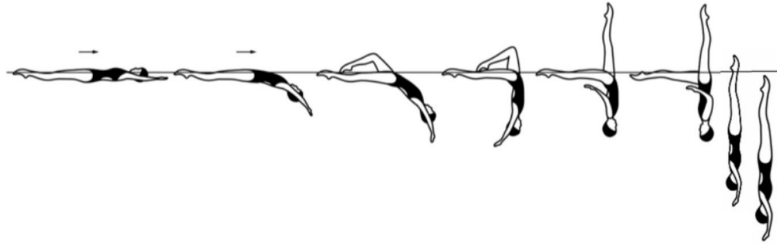








| | | | | | |
|---|---|---|---|--|--------|
|  |  |  |  |  | Totale |
| NVT= | 3.0 | 2.0 | 23.0 | 14.0 | 42 |
| PV = | 0.71 | 0.48 | 5.48 | 3.33 | 10 |

4- 227d Swanita Avvitamento 180°

DD 1.9

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Cavaliere**. Il corpo ruota di 180° fino ad assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione, si esegue un *Avvitamento discendente di 180°* mentre la gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**, che deve essere raggiunta quando le caviglie raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue un *Discesa in Verticale*.



| |  |  |  |  |  |  | Totale |
|------|---|---|---|---|---|---|--------|
| NVT= | | 17.5 | 14.0 | 14.0 | 12.5 | 0 | 58 |
| PV = | | 3.02 | 2.41 | 2.41 | 2.16 | 0 | 10 |