

APPENDICE I

Obbligatori Es. A

Gruppi & Obbligatori#	Nomi Obbligatori	DD	
Fissi			
106	Gamba di Balletto Tesa	1.6	
301	Barracuda	1.8	
Gruppi Opzionali:			
Gruppo 1			
359	Ariana Avanti	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 di World Aquatics

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.*

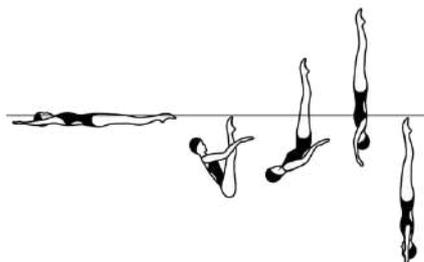


					Total
NVT=		18.5	11.0	10.5	40
PV =		4.63	2.75	2.63	10

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 dita 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*.



					Total
NVT=		7.0	31.0	13.0	51
PV =		1.37	6.08	2.55	10

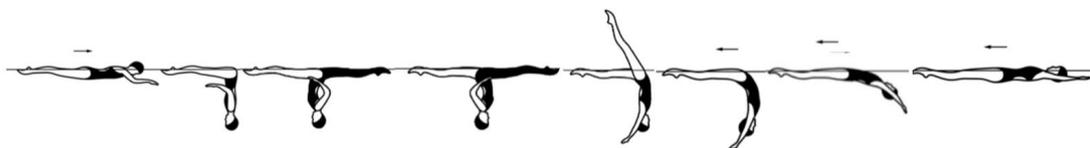
Gruppi Opzionali

Gruppo 1:

3. 359 Ariana Avanti

DD 2.2

Dalla **Posizione Prona** si assume la *Posizione Carpiata Avanti*. Una gamba si solleva compiendo un arco di 180° sopra la 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 d'uscita in Avanti*.

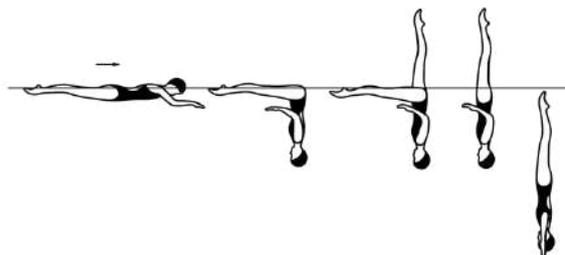


						Total	
NVT		6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PVT		0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10

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*.



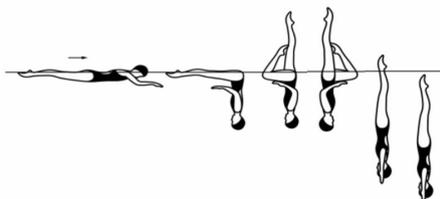
					Total
					
NVT=	6.0	14.5	20.5	14.0	55
PV =	1.09	2.64	3.73	2.55	10

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*. Si esegue un *Avvitamento 180°* nella stessa direzione mentre la gamba flessa si distende fino alla **Posizione di Verticale** che deve essere raggiunta quando le caviglie arrivano alla superficie dell'acqua. Si esegue un *Discendente in Verticale*.

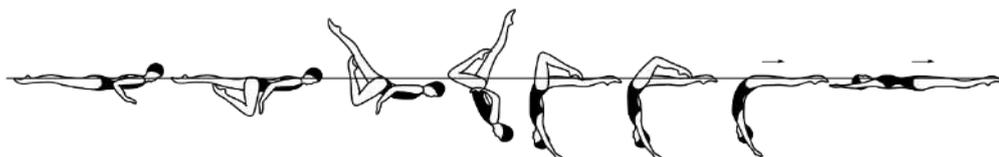


						Total
						
NVT=	6.0	15.0	15.0	13.0	0	49
PV =	1.22	3.06	3.06	2.65	0	10

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° sopra la superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Arco in superficie Gamba Flessa**. Il ginocchio flesso si stende fino ad assumere la **Posizione di Arco in Superficie** e con un movimento continuo si esegue un' *azione finale da Arco fino alla Posizione Supina*.



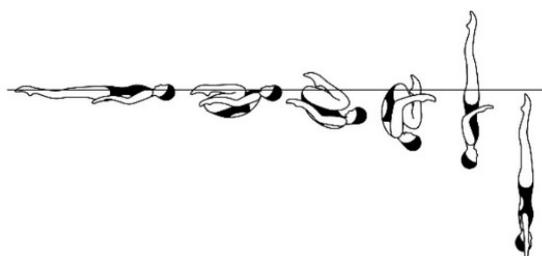
					Total
NVT=	4.0	47.0	11.5	7.0	69.5
PV =	0.58	6.76	1.65	1.01	10

Gruppo 3:

3- 311 Kip

DD 1.6

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia, gli stinchi e i piedi scorrono 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*.

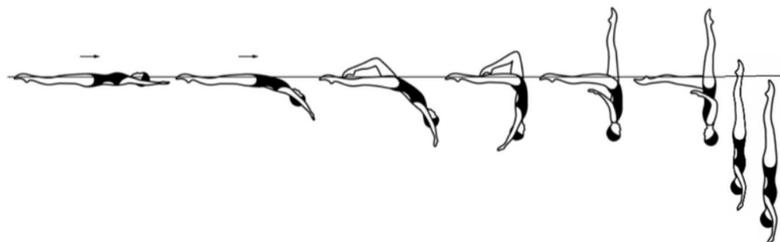


					Total
NVT=	3.0	2.0	23.0	14.0	42
P =	0.71	0.48	5.48	3.33	10

4- 227d Cigno Avvitamento 180°

DD 1.9

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si stende 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 arrivano al livello della superficie dell'acqua. Si esegue una **Discesa in Verticale**.



							Total
NVT=		17.5	14.0	14.0	12.5	0	58
PV =		3.02	2.41	2.41	2.16	0	10