

Obbligatori Categoria Ragazzi 2022-2025

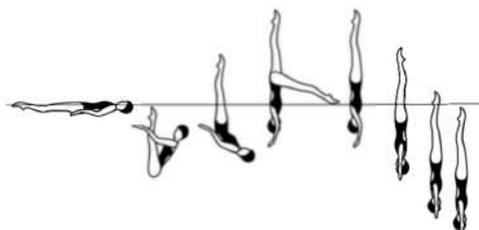
Gruppi & Numeri degli Obbligatori	Nome Obbligatori	DD
Gruppo A		
140g	Fenicottero Gamba Flessa, Torsione Avvitamento Flying Fish Avvitamento 360°	2.9
437	Ciclone, Apertura a 180°	2.6
308h	Barracuda Spaccata Sollevata, Avv. Ascendente 180°	2.9
407	Pescespada Gamba tesa Rotazione di Ariana	2.6
Gruppo B		
356f	Whip Avvitamento Continuo 720°	3.0
441	Saturno	2.5
352	Venere	3.0
240i	Albatross Avvitamento Ascendente 360°	2.5
Gruppo C		
144	Rio-Gamba-Tesa Fenicottero Gamba Flessa Avvitamento Combinato 360°	3.1
421	Passeggiata Indietro Chiusura a 360°	2.4
440d	Ipanema Avvitamento 180°	3.1
311j	Kip Avvitamento Combinato 360° London Avvitamento Continuo 720°	2.4

Gruppo A

1- 307e Flying Fish Avvitamento 360°

DD 2.9

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione Carpiata Indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie dell'acqua. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**, senza perdita di altezza una gamba viene rapidamente abbassata in **Posizione di Coda di Pesce** e senza una pausa la gamba orizzontale viene rapidamente sollevata riunendo in **Posizione Verticale**. Si esegue un avvitamento 360° alla stessa velocità del *Thrust*.

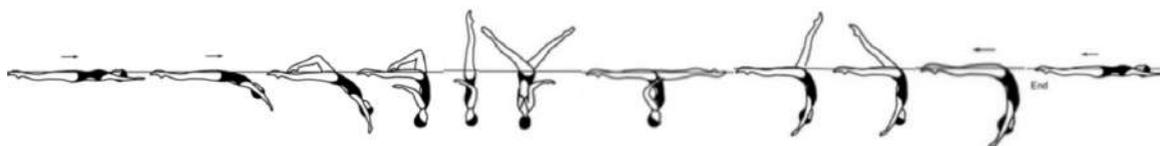


							Total
NVT =	7.0	31.0	18.5	14.0	39.0	0	109.5
PV =	0.64	2.83	1.69	1.28	3.56	0	10

2- 437 Ciclone aperto a 180°

DD 2.6

Dalla **Posizione Supina** si assume *la Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa*. Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **Posizione Verticale** mentre si esegue *una Piroetta*. Continuando nella stessa direzione le gambe si aprono simultaneamente fino alla **Posizione di Spaccata** mentre si esegue una rotazione di 180°. Si esegue un *Passo d'Uscita in Avanti*.

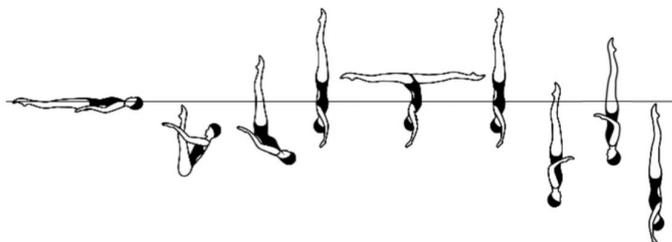


						Total
NVT =	17.5	29.0	20.0	23.0	7.0	96.5
PV =	1.81	3.01	2.07	2.38	0.73	10

3-308h Barracuda Spaccata Sollevata, Avv. Ascendente 180°

DD 2.9

Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge per raggiungere la **Posizione Carpiata Indietro** con le punte dei piedi appena sotto la superficie. **Tutti i movimenti rimanenti si eseguono rapidamente.** Si esegue un *Rocket Split*. Si esegue una Discesa in Verticale fino a che le caviglie non raggiungono la superficie dell'acqua. Si esegue un *Avvitamento Ascendente 180°* seguito da una rapida *Discesa in Verticale*.

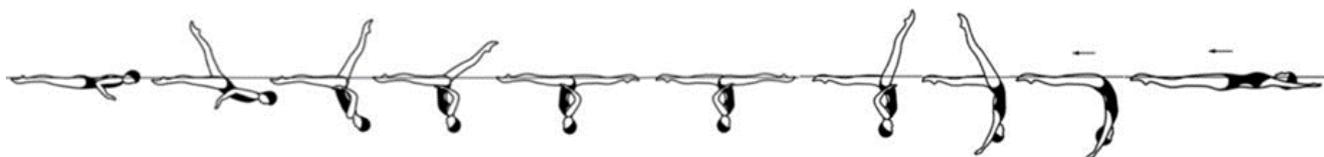


									Total
NVT=		7.0	31.0	17.0	13.0	13.0	20.0	13.0	114
PV =		0.61	2.72	1.49	1.14	1.14	1.75	1.14	10

4 - 407 Pesc spada Gamba Tesa, Rotazione di Ariana

DD 2.6

Dalla **Posizione Prona** la schiena si inarca mentre una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino a raggiungere la **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*.



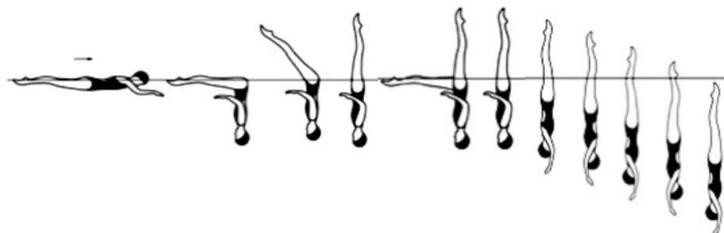
						Total
NVT=		48.0	17.0	23.0	7.0	95
PV =		5.05	1.79	2.42	0.74	10

Gruppo B

1-356f Whip Avvitamento Continuo 720°

DD 3.0

Dalla **Posizione Prona**, si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. **Tutti i movimenti rimanenti si eseguono rapidamente**. Una gamba si abbassa in **Posizione di Coda di Pesce** e senza pausa si solleva rapidamente in **Posizione Verticale**. Senza pausa si esegue un **Avvitamento Continuo 720°**.

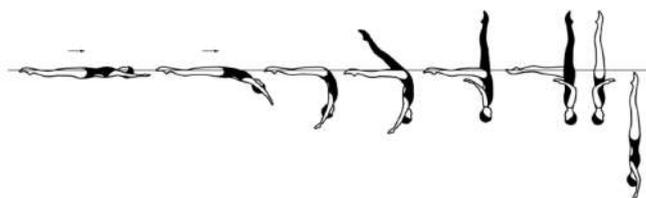


							Total
NVT=		6.0	33.0	22.5	20.5	34.0	116
PV =		0.52	2.84	1.94	1.77	2.93	10

2- 441 Saturno

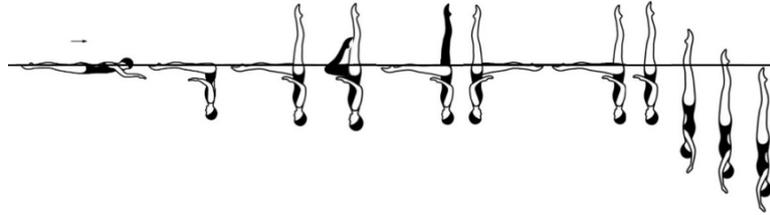
DD 2.5

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie**. Una gamba si solleva per assumere la **Posizione di Cavaliere**. Mantenendo l'allineamento verticale, il corpo ruota di 180° per assumere la **Posizione di Coda di Pesce**. Continuando nella stessa direzione si esegue una **Piroetta** mentre la gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una **Discesa in Verticale**.



							Total
NVT=		12.0	23.5	14.0	23.5	14.0	87
PV =		1.38	2.70	1.61	2.70	1.61	10

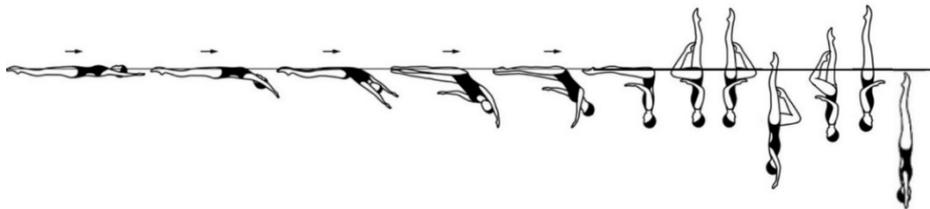
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. **Tutti i movimenti rimanenti sono eseguiti rapidamente**. Una gamba si solleva fino alla **Posizione di Coda di Pesce**, la gamba orizzontale si flette per assumere la **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende in verticale mentre la gamba verticale si abbassa per diventare la gamba orizzontale nella **Posizione di Coda di Pesce**. Si esegue una rotazione di 360° in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva in **Posizione Verticale**. Si esegue un **Avvitamento 360°**.



										Total
NVT=	6.0	12.5	12.5	18.5	24.0	20.5	23.0	0	0	117
PV =	0.51	1.07	1.07	1.58	2.05	1.75	1.97	0	0	10

4 - 240i Albatross Adv. Ascendente 360°

Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce il movimento, la testa, le anche e i piedi si spostano sulla superficie. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie, mentre il corpo ruota verso il basso per assumere la *Posizione Carpiata in Avanti* con le anche che prenderanno il posto occupato precedentemente dalla testa. Le gambe si sollevano simultaneamente fino alla **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Mezza Torsione*. Mantenendo la **Posizione Verticale Gamba Flessa**, si effettua una discesa fino a quando la caviglia della gamba in estensione raggiunge il livello della superficie dell'acqua. Si esegue un *Avvitamento Ascendente 360°* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la **Posizione di Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.



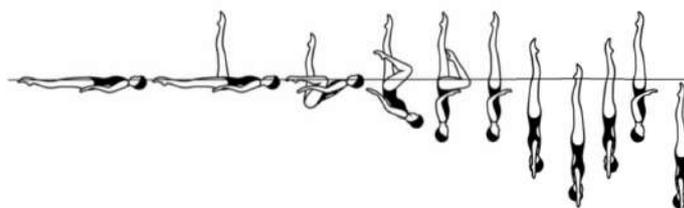
							Total
NVT=	15.0	15.0	15.0	10.0	18.5	14.0	87.5
PV =	1.71	1.71	1.71	1.14	2.11	1.60	10

Gruppo C

1-140g Fenicottero Gamba Flessa, Avvitamento Combinato 360°

DD 3.1

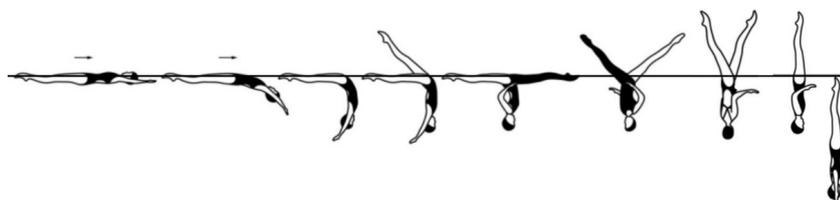
Si assume la **Posizione di Gamba di Balletto**. Il ginocchio, la tibia ed il piede della gamba orizzontale scorrono sulla superficie dell'acqua fino ad assumere la **Posizione di Fenicottero in superficie**. Con la gamba di balletto che mantiene la sua posizione verticale, le anche si sollevano mentre il busto si srotola e la gamba flessa si sposta per raggiungere la posizione di **Verticale Gamba Flessa**. La gamba flessa si distende fino ad assumere la **Posizione di Verticale**. Si esegue un rapido *Avvitamento Combinato* ($360^\circ + 360^\circ$) seguito da una rapida



								Total
NVT=	10.5	11.0	7.5	20.0	16.5	40.0	14.0	119.5
PV =	0.88	0.92	0.63	1.67	1.38	3.35	1.17	10

2- 421 Passeggiata Indietro, Chiusura a 360° DD 2.4

Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie**. Una gamba si solleva compiendo un arco di 180° di sopra della superficie dell'acqua fino alla **Posizione di Spaccata**. Si esegue una rotazione di 360° mentre, con movimento continuo, le gambe si sollevano simmetricamente e si uniscono fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una *Discesa in Verticale*.

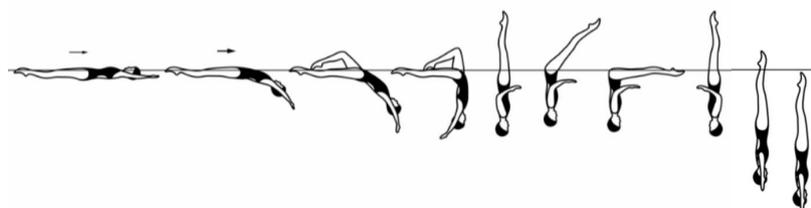


					Total
NVT=	12.0	29.0	27.0	14.0	82
PV =	1.46	3.54	3.29	1.71	10

3- 440d Ipanema, Avvitamento 180°

DD 3.1

Dalla **Posizione Supina** si assume la *Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa*. La gamba orizzontale solleva mentre la gamba flessa si distende per assumere la **Posizione Verticale**. Le gambe si abbassano fino alla **Posizione Carpiata in Avanti**. Si esegue una rapida rotazione di 180° mentre le gambe si sollevano in **Posizione Verticale**. Proseguendo nella stessa direzione, si esegue un rapido Avvitamento di 180°.

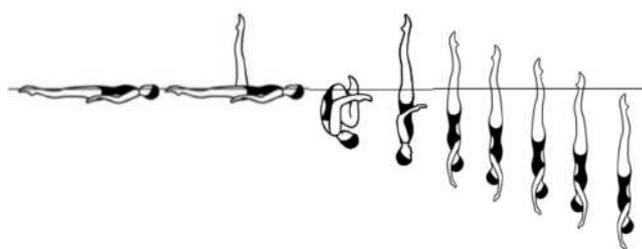


							Total	
NVT=		17.5	21.0	33.0	33.0	19.0	0	123.5
PV=		1.42	1.70	2.67	2.67	1.54	0	10

4- 154f London Avvitamento Continuo 720°

DD 2.4

Dalla **Posizione Supina** si assume una *Gamba di Balletto*. Si esegue una parziale *Capovolta Indietro Raggruppata* fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie dell'acqua. Il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono rapidamente per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue un *Avvitamento Continuo 720°*.



						Total	
NVT		10.5	11.0	7.0	18.0	34.0	81.5
PV		1.29	1.35	0.74	2.45	4.17	10