

OBBLIGATORI GIOVANISSIME

1° Gruppo	Coef. Dif.
1. 500 – ½ Gamba di Balletto	1.1
2. 310 – Capovolta Raggruppata	1.1
2° Gruppo	
1. 101 – Gamba di Balletto	1.6
2. 502 – Entrata Carpiata Avanti	1.2
3. 508 – Entrata in Arco	1.4
3° Gruppo	
1. 101 – Gamba di Balletto	1.6
2. 513 – ½ Gambero in Superficie	1.3
3. 508 – Entrata in Arco	1.4
4. 509 – Kip con distensione e discesa rapide	1.5

OBBLIGATORI ESORDIENTI B

1° Gruppo	
1. 101 – Gamba di Balletto	1.6
2. 513 – ½ Gambero in Superficie	1.3
3. 508 – Entrata in Arco	1.4
4. 509 – Kip con distensione e discesa rapide	1.5
2° Gruppo	
1. 101 – Gamba di Balletto	1.6
2. 507 – Oceanita con chiusura alle caviglie e discesa in verticale	1.7
3. 512 – ½ Capovolta Carpiata Avanti (fino alla posizione di gamba di balletto doppia in immersione)	1.4
4. 514 – Kip Gamba Flessa con chiusura alle caviglie e discesa in verticale	1.6
3° Gruppo	
1. 101 – Gamba di Balletto	1.6
2. 506 – ½ Torre (fino alla posizione coda di pesce)	1.7
3. 515 – Passo d'uscita indietro	1.5
4. 301 Barracuda	1.9

N.B. si ricorda che le atlete cat. Giovanissimi non possono gareggiare nella cat. esordienti B

OBBLIGATORI GIOVANISSIME ED ESORDIENTI B

500 ½ Gamba di balletto

Coef. Dif. 1.1

Dalla **posizione supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la **posizione di gamba flessa**.

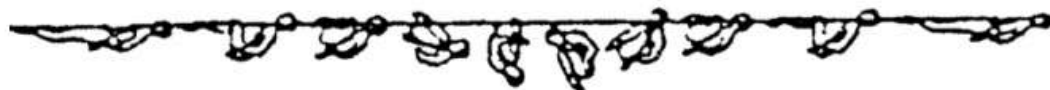
Dalla posizione **gamba flessa** la punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la **posizione supina**.



310 Capovolta Raggruppata

Coef. Dif. 1.1

Dalla **posizione supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **posizione tuck**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passante per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in **Posizione supina**.



101 Gamba di Balletto

Coef. Dif. 1.6

Iniziare dalla **posizione supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la **posizione di gamba flessa**, da qui si distende, senza muovere la coscia fino ad assumere la **posizione di gamba di balletto**. Dalla **posizione di gamba di balletto**, si flette la gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla **posizione di gamba flessa**. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la **posizione supina**.



502 Entrata Carpiata Avanti

Coef. Dif. 1.2

Dalla **posizione prona** mentre il busto si muove verso il basso per assumere la **posizione carpiata in avanti**, i glutei, le gambe e i piedi scivolano sulla superficie fino a quando le anche arrivano ad occupare lo spazio occupato precedentemente dalla testa.



508 Entrata in Arco

Coef. Dif. 1.4

Si inizia un delfino con la testa che conduce. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente fino ad arrivare in **posizione di arco in superficie**.



513 ½ Gambero in Superficie

Coef. Dif. 1.3

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si muove sulla superficie dell'acqua descrivendo un arco di 180° fino alla **posizione di spaccata**.



509 Kip con Distensione e Discesa Rapide

Coef. Dif. 1.5

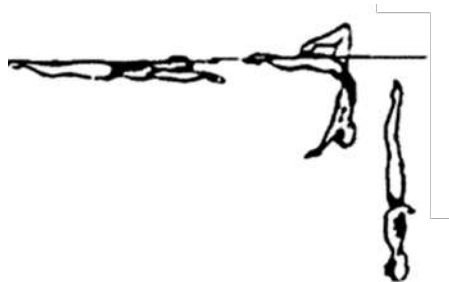
Dalla **posizione supina** si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono rapidamente per arrivare in **posizione verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si effettua una *verticale discendente rapida*.



507 – Oceanita con chiusura alle caviglie e discesa in verticale

Coef. Dif. 1.7

Si esegue una Nova fino alla **posizione di arco in superficie gamba flessa**. Mentre il corpo scende verso il basso la gamba orizzontale si solleva in verticale e la gamba flessa si distende per assumere la **posizione di verticale alle caviglie**. Si esegue una verticale discendente.



512 - ½ Capovolta in avanti carpiata

Coef. Dif. 1.4

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**.
Mantenendo invariata la posizione, il corpo ruota in avanti intorno ad un asse laterale in modo che le anche vadano ad occupare il posto della testa fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in immersione**.



514 – Kip gamba flessa con chiusura alle caviglie e discesa in verticale

Coef. Dif. 1.6

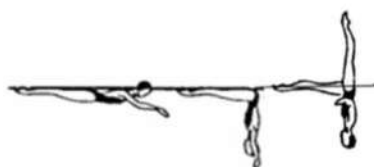
Si esegue una Kipnus fino alla **posizione di verticale gamba flessa**. Mentre il corpo scende si distende la gamba flessa fino alla **posizione di verticale alle caviglie**. Si esegue una verticale discendente.



506 - ½ Torre

Coef. Dif. 1.7

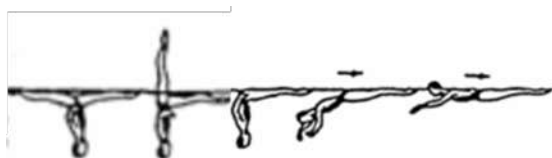
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione di carpiata in avanti**. Una gamba si solleva per raggiungere la **posizione di coda di pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **posizione verticale**. Si esegue una verticale discendente.



515 Passo d'uscita indietro

Coef. Dif. 1.5

La gamba posteriore si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la gamba opposta ed assumere la **posizione carpiata in avanti** e, con un movimento continuo il corpo si distende, scivolando in direzione dei piedi, fino ad assumere la **posizione prona**. La testa affiora nello stesso posto occupato precedentemente dalle anche.



301- Barracuda

Coef. Dif. 1.9

Dalla **posizione supina** le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge in **posizione carpiata indietro**, con i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un Thrust fino alla **posizione verticale**. Si esegue una verticale discendente alla stessa velocità del Thrust.

