

## OBBLIGATORI GIOVANISSIME 2026 - 2027

| 1° Gruppo                                      | Coef. Dif. |
|------------------------------------------------|------------|
| 1. 501 – Vela Alternata                        | 1.2        |
| 2. 310 – Capovolta Raggruppata                 | 1.1        |
| 2° Gruppo                                      |            |
| 1. 101 – Gamba di Balletto                     | 1.6        |
| 2. 502 – Entrata Carpiata Avanti               | 1.0        |
| 3. 508 – Entrata in Arco                       | 1.1        |
| 3° Gruppo                                      |            |
| 1. 101 – Gamba di Balletto                     | 1.6        |
| 2. 513 – ½ Gambero in Superficie               | 1.1        |
| 3. 508 – Entrata in Arco                       | 1.1        |
| 4. 311rap – Kip (distensione e discesa rapide) | 1.6        |

## OBBLIGATORI ESORDIENTI B

|                                                                                                            |     |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|
| 1° Gruppo                                                                                                  |     |
| 1. 101 – Gamba di Balletto                                                                                 | 1.6 |
| 2. 360 – Passeggiata in Avanti- fino alla Posizione di Spaccata                                            | 1.3 |
| 3. 508 – Entrata in Arco                                                                                   | 1.1 |
| 4. 311rap – Kip (distensione e discesa rapide)                                                             | 1.6 |
| 2° Gruppo                                                                                                  |     |
| 1. 101 – Gamba di Balletto                                                                                 | 1.6 |
| 2. 348rap – Torre ( chiusura verticale e discesa rapida)                                                   | 1.9 |
| 3. 423-Ariana a partire dalla <b>Posizione di Spaccata- rotazione di Ariana e Passo d'uscita in avanti</b> | 1.7 |
| 4. 301 Barracuda                                                                                           | 1.8 |
| 3° Gruppo                                                                                                  |     |
| 1. 101 – Gamba di Balletto                                                                                 | 1.6 |
| 2. 227 – Swanita fino alla <b>Posizione di Coda di Pesce</b>                                               | 1.7 |
| 3. 366 – Windmill fino alla <b>Posizione di Cavaliere</b>                                                  | 1.7 |
| 4. 401 – Pesce Spada                                                                                       | 2.1 |

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

## OBBLIGATORI GIOVANISSIME ED ESORDIENTI B

### 501 Vela Alternata

*Coef. Dif. 1.2*

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**. Si usa ciascuna gamba alternativamente.



### 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*

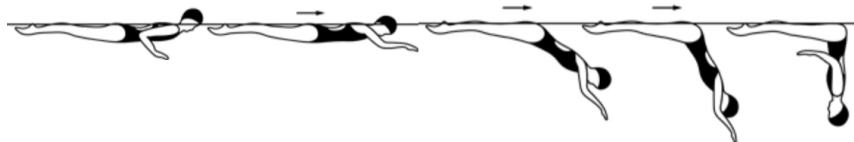
Iniziare dalla **posizione supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la **posizione di gamba flessa**, da qui si distende, senza muovere la coscia fino ad assumere 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. 1.0

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. 1.1

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. 1.1

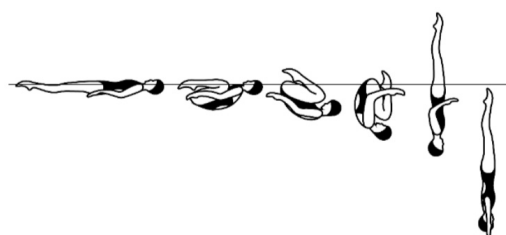
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Una gamba si muove sulla superficie dell'acqua descrivendo un arco di 180° fino alla **posizione di spaccata**.



### 311rap Kip (con Distensione e Discesa Rapide )

Coef. Dif. 1.6

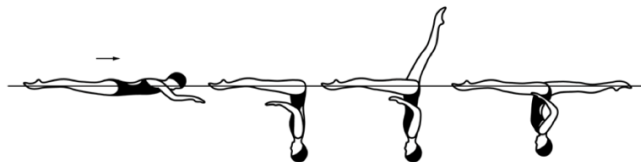
Dalla **posizione supina** si esegue una parziale capovoltata indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono rapidamente per arrivare in **posizione verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella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



### 360 – ½ PASSEGGIATA IN AVANTI

Coef.dif 1.3

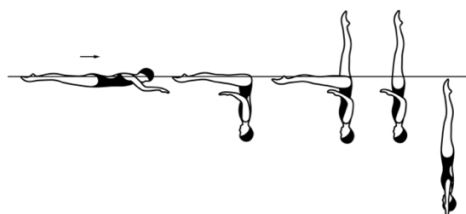
Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie per assumere la **Posizione di Spaccata**.



### 348rap - Torre (verticale e discesa rapida)

Coef. Dif. 1.9

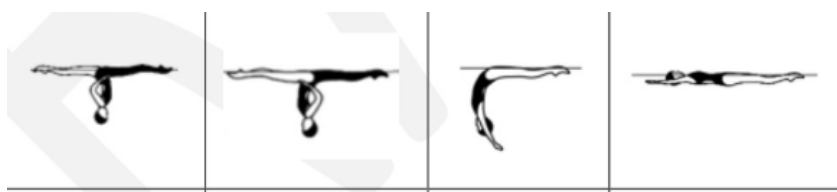
Dalla **Posizione Prona** si assume la *Posizione Carpiata Avanti*. Una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva **rapida** fino alla **Posizione di Verticale**. Si esegue una Discesa **rapida** in Verticale.



### 423 ARIANA - partendo dalla **Posizione di Spaccata** – rotazione di Ariana e Passo d'uscita in Avanti

Coef. Dif. 1.7

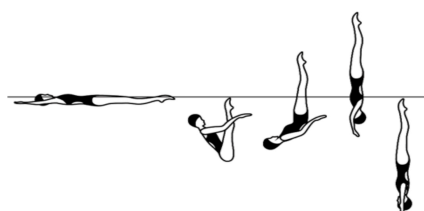
Dalla **Posizione di Spaccata**, mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una rotazione delle anche di 180° (*Rotazione di Ariana*). Si esegue un *Passo d'uscita in Avanti*.



### 301- Barracuda

Coef. Dif. 1.8

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.



## 227 SWANITA fino alla Posizione di Coda di Pesce

Coef. Dif. 1.7

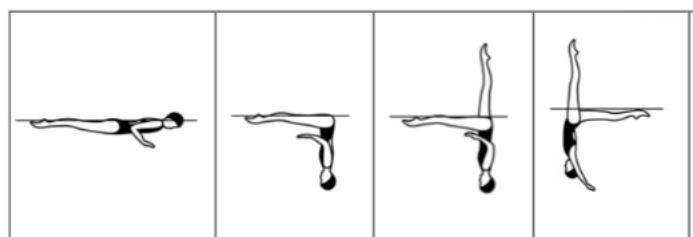
Dalla **Posizione Supina** si assume la **Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa**. La gamba flessa si stende fino ad assumere la **Posizione di Cavaliere**. Il corpo ruota di 180° fino ad assumere la **Posizione di Coda di Pesce**.



## 366 WINDMILL fino alla Posizione di Cavaliere

Coef. Dif. 1.7

Dalla **Posizione Prona**, si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Una gamba si solleva in **Posizione di Coda di Pesce**. Mantenendo l'angolo di 90° fra le gambe, la gamba orizzontale si sposta in verticale mentre la gamba verticale simultaneamente si sposta sulla superficie dell'acqua, per assumere la **Posizione di Cavaliere**.



## 401 PESCE SPADA

Coef. Dif. 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**. La gamba flessa si distende 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**.

