


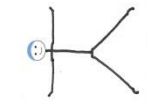
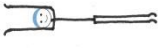
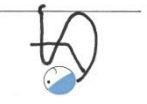




**STELLA 1 GIOVANISSIME G2 1° ANNO-9 anni. Nel 2019 per le nate nel 2010  
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 1**

Cognome	Nome	Anno di nascita	Società		
<b>STELLA 1 TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE</b>					
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
1) POSIZIONE PRONA	<p>POSIZIONE PRONA: Il corpo in estensione con la testa, il dorso i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria</p> 	<p>Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua.</p> <p>Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo</p>	B	S	I
2) POSIZIONE SUPINA	<p>Posizione supina: Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria: Le braccia sono immobili, avambraccio-mano e le dita si muovono come una singola unità. Tenere il palmo della mano rivolto verso il fondo della piscina. Il polso e le dita sono alla stessa altezza. L'azione deve essere parallela alla superficie. La pressione dell'acqua deve essere uguale sia all'interno che all'esterno. Nel movimento verso l'interno pollice spinge (preme) verso i fianchi, nel movimento verso l'esterno il pollice si allontana dai fianchi. Il movimento deve essere costante e continuo, cercando la forza e la velocità ottimale per mantenere la posizione. Le mani sono in prossimità o al di sotto delle anche.</p> 	<p>Viso deve essere alla superficie dell'acqua.</p> <p>Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua.</p> <p>Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo</p>	B	S	I
3) TUB	<p>Le gambe flesse ed unite, i piedi in superficie. Le ginocchia le tibie ed i piedi in superficie e paralleli a quest'ultima. Le cosce perpendicolari, la testa in linea con il busto, il viso in superficie.</p> 	<p>Testa in linea con il busto.</p> <p>Piedi e ginocchia in superficie.</p> <p>Viso in superficie</p>	B	S	I

4) POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO 6" con le braccia sopra alla testa 6" con le gambe e braccia divaricate	<p>Galleggiamento con le braccia in acqua all'altezza delle spalle e le gambe divaricate. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe divaricate spingere i talloni in alto. Galleggiamento con le braccia in alto dietro alla testa Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite spingere i talloni in alto.</p>  	<p>I piedi non devono affondare per almeno 5 secondi.</p> <p>Massima estensione senza l'utilizzo della remata</p> <p>Viso fuori dall'acqua</p>	B	S	I
5) POSIZIONE RAGGRUPPATA	<p>Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.</p> 	<p>Gambe perpendicolari</p> <p>Dorso ricurvo.</p> <p>Gambe unite</p>	B	S	I
6) CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA	<p>Dalla posizione supina le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la posizione di tuck. Con un movimento continuo la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passate per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in Posizione supina</p> 	<p>I piedi in superficie.</p> <p>Uniformità del movimento durante la rotazione.</p> <p>In posizione supina tenere il petto in superficie.</p>	B	S	I
7) TUFFO A PENNELLO		<p>Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.</p>	B	S	I

Numero requisiti			
18	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale			
<b>PUNTEGGIO TOTALE</b>			

**STELLA 2 ESORDIENTI B 1° ANNO-10 anni. Nel 2019 per le nate nel 2009  
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 2**


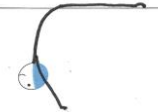
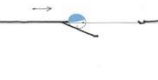

Cognome	Nome	Anno di nascita	Società		
<b>STELLA 2</b>		<b>TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE</b>			
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
1) POSIZIONE BICI 10 "(braccia verso il basso)	Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in alto e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La "gambata" viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba in senso orario e l'altra in senso antiorario. Le braccia servono come supporto per migliorare l'altezza e l'equilibrio	Schiena dritta. Non sono ammessi movimenti a forbice. Altezza minima: spalle asciutte	B	S	I
2) POSIZIONE CARPIATA tenere la posizione 10"	Il corpo flessa all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°. Gambe unite e in estensione. Il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea	Dorso piatto. Glutei, polpacci e talloni in superficie Angolo di 90° tra il busto e le gambe	B	S	I
3) POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA	Posizione supina gamba flessa Dalla posizione supina una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la posizione (di) supina gamba flessa. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la posizione supina.	Orecchie sotto la superficie. Il piede della gamba orizzontale non può scendere più di 5 cm sotto la superficie. La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua.	B	S	I
4) SPACCATA	Le gambe sono divaricate sul piano sagittale in modo uniforme. I piedi e le cosce in superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale.	Anche spalle e testa su una linea verticale Parte bassa della schiena in arco Ginocchia e piedi in estensione	B	S	I




5) GAMBA DI BALLETO SOTTOMARINA	La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, con il livello dell'acqua tra la caviglia ed il ginocchio.	Testa e corpo paralleli alla superficie Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie. Gamba orizzontale parallela alla superficie	B	S	I
6) FENICOTTERO SOTTOMARINO	Il busto, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie. Tra il busto e la gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90°. Il livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba in estensione.	Testa parallela alla superficie Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie. Gamba flessa parallela alla superficie	B	S	I
7) TUFFO DI TESTA		Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.	B	S	I

Numero requisiti			
19	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale			
PUNTEGGIO TOTALE			

114/171

**STELLA 3 ESORDIENTI A 1° ANNO-11 anni. Nel 2019 per le nate nel 2008  
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 3**




Cognome	Nome	Anno di nascita	Società		
<b>STELLA 3</b>		<b>TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE</b>			
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
1) SPACCATA DX E SN 	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale, zona lombare arcuata.. Le gambe estese formano un angolo di 180°.	Estendere ginocchia e punte.	B	S	I
		Le anche, le spalle e la testa in linea verticale			
2) ARCO IN SUPERFICIE 	La parte bassa della schiena è inarcata, con le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite e in superficie.	Parte bassa della schiena inarcata.	B	S	I
		Spalle e testa su una linea verticale.			
3) DALLA POSIZIONE PRONA ALLA POSIZIONE CARPIATA 	Dalla posizione prona mentre il busto si muove verso il basso per assumere la posizione carpiata avanti, i glutei, le gambe ed i talloni si muovono scivolando in superficie fino a quando le anche prendono il posto precedentemente occupato dalla testa e contemporaneamente si raggiunge la carpiatura di 90°.	Talloni alla superficie in posizione supina	B	S	I
		Raggiungere l'angolo di 90°			
4) FENICOTTERO In superficie 	Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa e accostata al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba verticale, il piede e il ginocchio paralleli alla superficie. Il viso in superficie. Il viso in superficie.	Talloni alla superficie in carpiata			
		Viso alla superficie.	B	S	I
		Piede della gamba flessa alla superficie.			
		Polpaccio all'altezza della gamba verticale			




5) POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA ALTERNATA 	Posizione supina gamba flessa Dalla posizione supina una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la posizione di supina gamba flessa. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la posizione supina. Eseguire con entrambe le gambe	Orecchie sotto la superficie.	B	S	I
		Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie.			
6) POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO 	Dalla posizione di coda di pesce prona si solleva la gamba verticale per assumere la posizione prona Senza l'utilizzo della remata	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
		I piedi non devono affondare più di 3 secondi. Senza remata.	B	S	I
7) ALZATA DI GAMBA DI BALLETO TESA 	Dalla Posizione Supina una gamba si solleva tesa fino alla Posizione di Gamba di Balletto	Le scapole unite e rivolte verso i glutei			
		Orecchie sotto la superficie.	B	S	I
		Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie.			
		Il sedere il più possibile vicino alla superficie.			

Numero requisiti			
20	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale			
<b>PUNTEGGIO TOTALE</b>			

120/180

**STELLA 4 ESORDIENTI A 2° ANNO-12 anni. Nel 2019 per le nate nel 2007  
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 4**

Cognome	Nome	Anno di nascita	Società		
<b>STELLA 4</b>		<b>TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE</b>			
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
1)SVINCOLO DI ARIANA		Tirare ginocchia e punte Le anche, le spalle e la testa in linea verticale	B	S	I
					
2) VERTICALE GAMBA FLESSA ALL'ALTEZZA DI GALLEGGIAMENTO Senza remata mantenere la posizione.	Il corpo in estensione in posizione verticale.La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione . Eseguire la figura all'altezza di galleggiamento.	Mostrare massimo controllo nella posizione VGP E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare. Linea testa anche e tallone della gamba verticale.	B	S	I
					
3) DA ARCO IN SUPERFICIE ALLA POSIZIONE SUPINA	Dalla posizione di arco in superficie, le anche il petto ed il viso affiorano in sequenza nello stesso punto, con un movimento di scivolamento in avanti per raggiungere la posizione supina, fino a quando la testa non occuperà il posto che avevano le anche all'inizio del movimento	Posizione di arco con gambe distese. Mantenere il pube ed i piedi in superficie. Controllo dello scivolamento.	B	S	I
					

4) DALLA CARPIATA IN AVANTI ALLA DOPPIA GAMBA DI BALLETTO IN IMMERSIONE	Mantenendo la Posizione di Carpiata in Avanti, il corpo ruota in avanti, intorno ad un asse laterale passante per le anche, in modo che le anche in un quarto di giro raggiungono la posizione occupata precedentemente dalla testa, assumendo la posizione di doppia gamba di balletto in immersione.	Mantenimento dei 90° durante tutta la transizione. Stabilità del corpo in movimento. Posizione finale di doppia gamba di balletto.	B	S	I
					
5) VERTICALE H DI GALLEGGIAMENTO	Il corpo in estensione,perpendicolare alla superficie,le gambe unite,la testa rivolta verso il basso.La testa in modo particolare le orecchie, i fianchi e le caviglie in linea. Mantenere l'altezza tra le caviglie e metà polpaccio	Mostrare massimo controllo nella posizione V. E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare. Linea tra testa anche e talloni.	B	S	I
					
6) DALLA POSIZIONE SUPINA ALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA	Si inizia un Delfino, con la testa che conduce il movimento, fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe ed i piedi continuano a scivolare sulla superficie mentre il dorso si arca maggiormente ed una gamba si flette per raggiungere la Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.	Mantenere la gamba tesa in estensione. La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua Mantenere l'allineamento verticale di: orecchie, spalle, anche, e gamba flessa.	B	S	I
					

Numero requisiti			
17	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale			
PUNTEGGIO TOTALE			

STELLA 5 RAGAZZE 1° ANNO -13 anni. Nel 2019 per le nate nel 2006  
 PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 5

STELLA 5		TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE			
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
1) PASSO D'USCTA	Dalla posizione spaccata, la gamba avanti si solleva descrivendo un arco di 180 gradi sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di arco in superficie. L'altezza dell'anca rimane costante e il più vicino possibile alla superficie. Con movimento continuo, si esegue un movimento di arco finale per la posizione supina.	Mantenere la testa le spalle in linea con le anche in <u>posizione spaccata</u> . Movimento continuo durante la <u>transizione</u> Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la <u>transizione</u>	B	S	I
2) BARRACUDA	Dalla posizione supina, alla posizione carpiata indietro con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile.	Mantenere le posizioni più chiare possibili. Estensione completa delle <u>ginocchia</u> . L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà <u>coscia</u> .	B	S	I
3) GAMBA DI BALLETO.	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 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.	Orecchie nell'acqua Petto in superficie Piede della gamba parallela in superficie	B	S	I

4) VERTICALE+DISCESA mantenere la posizione verticale 12 remate	Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse.	Movimento continuo Mantenere la linea durante la discesa Estendere le punte e ginocchia	B	S	I
5) DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA	Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente con la punta del piede della gamba che si flette che scorre all'interno di quella tesa, fino alla Posizione di Verticale Gamba Flessa.	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90° Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche. Movimento continuo durante la transizione	B	S	I

6) DA TUCK A VERTICALE	Dalla Posizione di Tuk rovesciato, con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la Posizione di Verticale, a meta' strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una Discesa in Verticale.	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fuori" Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale Mantenere l'allineamento verticale e l'estensione durante la discesa	B	S	I
------------------------	---	---	---	---	---

7) "POLLO ALLO SPIEDO"	Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite, eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale.	Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione Movimento continuo durante la rotazione	B	S	I
------------------------	---	--	---	---	---

Numero requisiti			
21	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale			
PUNTEGGIO TOTALE			

STELLA 6 RAGAZZE 2° ANNO- 14 anni. Nel 2019 per le nate nel 2005  
 PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 6

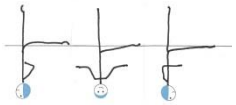
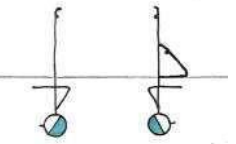

STELLA 6		TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE			
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
1) DALLA POSIZIONE CODA DI PESCE ALLA POSIZIONE VERTICALE	Dalla posizione di Coda di Pesce, la gamba orizzontale si solleva in estensione fino a raggiungere la Posizione Verticale.	Mantenere la linea. Tenere le ginocchia tese durante la transizione. L'altezza minima, appena sopra al ginocchio.	B	S	I
2) BARRACUDA	Dalla posizione supina, alla posizione carpiata indietro con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile.	Mantenere chiare le posizioni Estensione completa delle ginocchia. L'altezza minima della verticale dopo il thrust costume fuori.	B	S	I
3) GAMBA DI BALLETO.	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 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.	Orecchie nell'acqua Petto in superficie Piede della gamba parallela in superficie Altezza minima della gamba verticale 1/2 coscia.	B	S	I
4) VERTICALE	Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite, la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, i fianchi e le caviglie in linea. Mantenere la verticale minimo sotto al ginocchio per 10.	Mostrare massimo controllo nella posizione V. Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per 10". Linea tra testa anche e talloni.	B	S	I

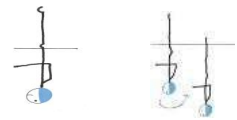
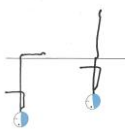
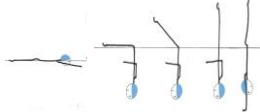
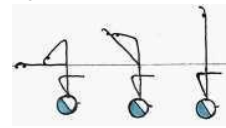
5) VERTICALE - SPACCATA - VERTICALE	Dalla Posizione Verticale le gambe si aprono simmetricamente abbassandosi rapidamente per raggiungere la Posizione di Spaccata e si riuniscono rapidamente per tornare in Posizione Verticale.	Mantenere l'allineamento verticale e la rapidità di esecuzione durante tutta la transizione. Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale. Eseguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza.	B	S	I
6) CARPIATA VERTICALE	Eseguire la transizione in un tempo	Dalla posizione di carpiata in avanti, sollevare in un tempo le gambe in posizione verticale. Raggiungere l'altezza minima 1/2 coscia.	B	S	I
7) SALTO ARTISTICO	Eseguire un salto artistico dal bordo della piscina.	Sollevare le gambe in modo efficace. Mantenere il bacino in superficie, nella posizione di carpiata avanti. Eseguire l'alzata in un tempo	B	S	I
		Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.			

Numero requisiti			
20	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale			
PUNTEGGIO TOTALE			

120/180

**STELLA 7 RAGAZZE 3° ANNO- 15 anni. Nel 2019 per le nate nel 2004  
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 7**

Cognome	Nome	Anno di nascita	Società		
<b>STELLA 7</b>		<b>TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE</b>			
1) CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE 	Cavaliere: La parte della bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Una gamba è in estensione e in verticale, l'altra è distesa indietro con il piede in superficie, il più possibile vicino ad una posizione orizzontale. Dalla posizione di cavaliere le anche e le spalle ruotano di 180° per raggiungere la posizione di Coda di Pesce: il corpo in estensione verticale, (con) una gamba in estensione avanti con il piede in superficie e l'altra in verticale.	In posizione di cavaliere: Mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie Mantenere l'arco nella zona lombare  Nella posizione di Coda di Pesce, mantenere la linea tra la gamba verticale le anche il busto e la testa	B	S	I
2) MEZZA TORSIONE (180°) PARTENDO DALLA POSIZIONE VERTICALE E ARRIVANDO IN POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA. 	Dalla posizione Verticale si esegue una mezza torsione (180°) mentre una gamba si flette per raggiungere la Posizione di Verticale Gamba Flessa.	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori) Mantenere l'asse durante la rotazione Mantenere linea tra testa, anche e talloni.	B	S	I
3) DOPPIA GAMBA DI BALLETO. 	Dalla posizione supina si assume una doppia gamba di balletto. Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il busto, viso in superficie.	Orecchie nell'acqua Viso in superficie  Gambe perpendicolari alla superficie .	B	S	I

4) VERTICALE AVV. 360 	Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite, la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, i fianchi e le caviglie in linea. Mantenere la verticale minimo al ginocchio per 10". Dalla Posizione Verticale si esegue un avvitamento discendente di 360° che deve essere completata alle caviglie. Si esegue una Verticale Discendente.	Mostrare massimo controllo nella posizione V. Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10". Linea tra testa anche e talloni. Mantenere l'asse durante le rotazioni Mantenere i livelli costanti	B	S	I
5) TAVOLA VERTICALE Eseguire la transizione in un tempo 	Posizione tavola: le gambe sono flesse con i piedi, le tibie e le ginocchia (sono) unite e parallele alla superficie dell'acqua. La testa e i glutei sono perpendicolare alla superficie dell'acqua. Sollevare in un tempo le gambe in posizione verticale. Raggiungere l'altezza minima di glutei fuori dall'acqua	Sollevare le gambe in modo efficace. Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola. Eseguire l'alzata in un tempo Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	B	S	I
6) MARSUINO +1 PIROETTA Eseguire la transizione in un tempo 	Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in avanti. Le gambe si sollevano fino alla posizione verticale. Si esegue una piroetta alla massima altezza. Raggiungere l'altezza minima costume fuori .	Sollevare le gambe in modo efficace. Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori.  Mantenere la linea durante la piroetta.	B	S	I
7) DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA VERTICALE 	Dalla Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa le gambe si sollevano simultaneamente mentre la gamba flessa si distende per arrivare in Posizione Verticale.	Nella Posizione Arco in Superficie mantenere la gamba tesa in estensione. La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua. Mantenere la linea della verticale durante la transizione.	B	S	I

Numero requisiti			
24	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale			
<b>PUNTEGGIO TOTALE</b>			