

OBBLIGATORI GIOVANISSIME 2024 - 2025

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. 515 – ½ Passeggiata in Avanti | 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. 518 – ½ Cigno (chiusura verticale caviglie) | 1.6 | |
| 3. 512 – ½ Capovolta Carpiata Avanti
(fino alla posizione di gamba di balletto doppia in immersione) | | 1.2 |
| 4. 316 – Kipnus | 1.4 | |

3° Gruppo

- | | | |
|---|-----|-----|
| 1. 101 – Gamba di Balletto | 1.6 | |
| 2. 348rap – Torre (chiusura verticale e discesa rapida) | | 1.9 |
| 3. 515 – Passo d'uscita avanti | 1.4 | |
| 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

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

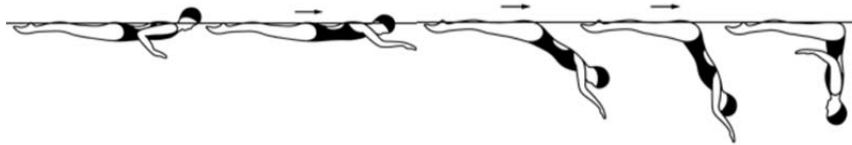


raggiungere la **posizione supina**.

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

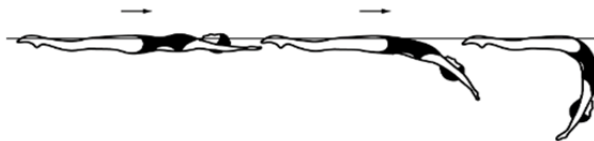


occupato precedentemente dalla testa.

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

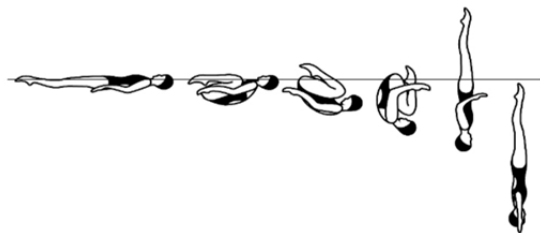


dell'acqua descrivendo un arco di 180° fino alla **posizione di spaccata**.

311rap Kip (con Distensione e Discesa Rapide)

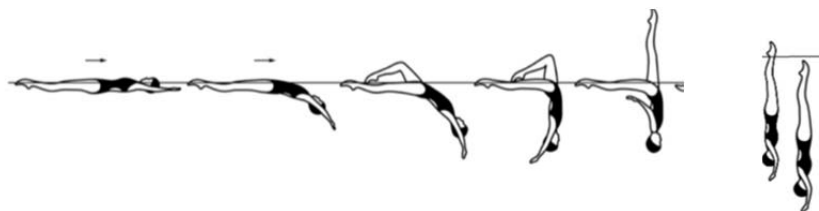
Coef. Dif. 1.6

Dalla **posizione supina** si esegue una parziale 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*.



518 – ½ Cigno (con chiusura alle caviglie e discesa in verticale) *Coef. Dif. 1.6*

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**. 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*



512 - ½ Capovolta in avanti carpiata

Coef. Dif. 1.2

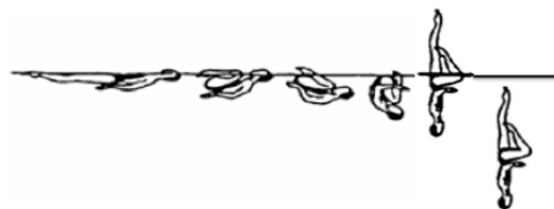
Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**. Mantenendo invariata la posizione, il corpo ruota in avanti intorno ad un asse laterale in modo che le anche vadano ad occupare il posto della testa fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in immersione**.



316 – Kipnus

Coef. Dif. 1.6

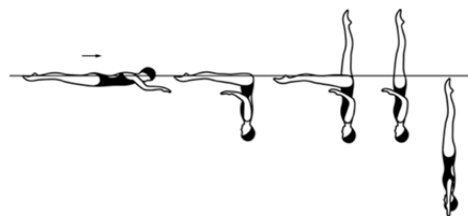
Dalla **Posizione supina** si esegue una parziale capovolta indietro fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie dell'acqua. Il corpo si srotola mentre le gambe assumono la **Posizione Verticale Gamba Flessa** passando sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Si esegue una Discesa in *Verticale* in **Posizione Verticale Gamba Flessa**.



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*.



515 Passo di Uscita in Avanti

Coef. Dif. 1.4

Dalla **Posizione di Spaccata**, la gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la Posizione di Arco in Superficie e, con un movimento continuo, si esegue un *Movimento Finale da Arco alla Posizione Supina*.



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.

