

# **OBBLIGATORI A MODO MIO 2019/2020**

*Al fine di far apprezzare anche agli atleti del settore propaganda la tecnica specifica legata agli esercizi obbligatori, la S.d.A Nuoto UISP nazionale – settore nuoto sincronizzato - è lieto di organizzare “OBBLIGATORI A MODO MIO”, riservata alle categorie del settore propaganda.*

## **Regolamento**

Ogni atleta potrà scegliere fra una lista di obbligatori predeterminata, i tre che trova di suo gradimento.

I voti dei giudici, saranno sommati fra loro, divisi poi per il numero dei giudici ed il risultato moltiplicato per il coefficiente di difficoltà dell'obbligatorio scelto; al termine il totale verrà suddiviso per la somma dei coefficienti ed il risultato moltiplicato per 10.

Si rende noto che i tre obbligatori saranno eseguiti in successione.

Gli atleti/e dovranno indossare costume nero e cuffia bianca.

## Gruppi obbligatori e relative categorie

### Esord. C 2012 e seguenti - Esord. C 2011 - Esord. B (2010)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
080	Posizione supina	0.6
500	Mezza gamba balletto	1.1
101	Gamba di balletto semplice	1.6
106	Gambe di balletto tesa	1.6
327	Ballerina	1.8
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
316	Kipnus	1.4
311	Kip	1.6
090	Posizione prona	0.8
502	Entrata carpiata avanti	1.2
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
360	Passeggiata avanti	1.9
506	Mezza Torre **	1.8
508	Entrata in arco	1.3
503	Pulcino *	1.3
362	Gambero di superficie	1.3
301	Barracuda	1.9
509	Mezza Oceanita ***	1.6

\* Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione Tuck in Superficie**. Con un movimento continuo, la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota e una delle gambe si distende alla superficie per assumere la **Posizione di Cannoncino**, con il busto in posizione verticale. La gamba rimasta flessa si distende indietro fino al raggiungimento della **Posizione di Spaccata**. L'esercizio termina con la posizione di spaccata.

\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce

\*\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova

**Esord. A (08/09) - Cat. Ragazze 2 (05/06/07-meno esperte)**

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
110	Gamba di balletto doppia	1.7
106	Gamba di balletto tesa	1.6
316	Kipnus	1.4
318	Kip gamba flessa *	1.8
502	Entrata carpiata avanti	1.2
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
360	Passeggiata avanti	1.9
509	Mezza Oceanita *****	1.6
439	Oceanita	1.8
520	Chiusura di passeggiata indietro ***	1.8
301	Barracuda	1.9
301c	Barracuda con piroetta	2.5
506	Mezza Torre **	1.8
311	Kip	1.6
363	Goccia d'Acqua	1.5
349	Beluga	2.1
543	Mezza Farfalla****	1.8

\* si esegue una kipnus fino alla verticale gamba flessa poi si distende la gamba fino alla verticale. Poi si esegue una discesa verticale

\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce

\*\*\* dalla posizione di spaccata si esegue una chiusura indietro passando dalla coda di pesce, dalla posizione carpiata ed infine dalla canoa

\*\*\*\* si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata

\*\*\*\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova

**Cat. Ragazze 1 (05/06/07) – Cat. Junior 2 (02/03/04) (meno esperte)**

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
510	Mezzo Rio *	2.8
110	Gamba di balletto doppia	1.7
301	Barracuda	1.9
301c	Barracuda piroetta	2.5
311	Kip	1.6
316	Kipnus	1.4
318	Kip gamba flessa **	1.8
509	Mezza Oceanita *****	1.6
439	Oceanita	1.8
355	Marsuino	1.8
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
360	Passeggiata avanti	1.9
506	Mezza Torre ***	1.8
348	Torre	1.9
349	Beluga	2.1
543	Mezza Farfalla****	1.8

**\*si esegue l'esercizio con Barracuda semplice**

**\*\* si esegue una kipnus fino alla verticale gamba flessa poi si distende la gamba fino alla verticale. Poi si esegue una discesa verticale**

**\*\*\*si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce**

**\*\*\*\*\*si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata**

**\*\*\*\*\* si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di nova**

**Cat. Junior 1 (02/03/04) – Assolute (2007 e precedenti)**

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
110	Gamba di balletto doppia	1.7
510	Mezzo Rio *	2.8
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
360	Passeggiata avanti	1.9
516	Gabbiano **** (discesa rapida)	2.0
512	Mezza kip con spaccata*****	2.0
301	Barracuda	1.9
301c	Barracuda con piroetta	2.5
301e	Barracuda avvitamento 360°	2.2
355	Marsuino	1.8
355f	Marsuino avvitamento 720	2.1
439	Oceanita	1.8
437	Oceanea	2.1
423	Ariana	2.2
515	Mezzo Jupiter **	2.3
040	Mezzo Albatros ***	2.0
240a	Albatros mezzo giro	2.2

**\*si esegue l'esercizio con barracuda semplice**

**\*\*si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di coda di pesce dopo il cavaliere**

**\*\*\*si esegue l'esercizio fino alla conclusione del mezzo giro in posizione di verticale gamba flessa.**

**\*\*\*\* si esegue la discesa rapida come la seconda parte dell'obbligatorio**

**\*\*\*\*\* si esegue l'esercizio fino alla posizione di spaccata**