

OBBLIGATORI

A MODO MIO

2017/2018

Al fine di far apprezzare anche agli atleti del settore propaganda la tecnica specifica legata agli esercizi obbligatori, la Lega Nuoto UISP è lieta 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.

Come nelle gare di tuffi, il coefficiente di difficoltà sarà la discriminante maggiore. I voti dei giudici, infatti, saranno sommati fra loro, divisi poi per il numero dei giudici ed il risultato moltiplicato per il coefficiente di difficoltà dell'obbligatorio scelto senza ulteriori divisioni.

Si potrà scegliere perciò la propria strategia di gara: optare per un obbligatorio semplice per farlo benissimo e ottenere alte votazioni oppure per un obbligatorio più difficile ma dal coefficiente più alto, in cui un voto più basso potrebbe comunque portare ad un totale maggiore.

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 2010 e seguenti - Esord. C 2009 - Esord. B (2008)

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
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 (06/07) - Cat. Ragazze 2 (03/04/05-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
311	Kip	1.6
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
316	Kipnus	1.4
363	Goccia d'Acqua	1.5
349	Beluga	2.3
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 nova**

***** 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 al raggiungimento della posizione di coda di pesce**

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

Cat. Ragazze 1 (03/04/05)

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
316	Kipnus	1.4
311	Kip	1.6
318	Kip gamba flessa **	1.8
507	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
349	Torre	1.9
349	Beluga	2.3
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 nova**

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

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

Cat. Junior (00/01/02) - Assolute / Master: categoria unica (2005 e precedenti)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
316	Kipnus	1.4
311	Kip	1.6
318	Kip gamba flessa	1.8
349	Torre	1.9
506	Mezza Torre *****	1.8
543	Mezza Farfalla ****	1.8
510	Mezzo Rio *	2.8
110	Gamba di balletto doppia	1.7
505	Mezza passeggiata avanti	1.6
360	Passeggiata avanti	1.9
515	Gabbiano ****	2.0
301	Barracuda	1.9
301c	Barracuda con piroetta	2.5
301e	Barracuda avvitamento 360°	2.1
355	Marsuino	1.8
439	Oceanita	1.8
507	Mezza Oceanita *****	1.6
423	Ariana	2.2
515	Mezzo Jupiter **	2.3
040	Mezzo Albatros ***	2.3
240a	Albatros mezzo giro	2.6

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

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

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

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