

# **“OBBLIGATORI A MODO MIO”**

## **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.

## **LISTA OBBLIGATORI E RELATIVE CATEGORIE**

### **GRUPPO 1**

**Esordienti C 2006 e seg.-Esordienti C 2005 - Esord. B - Propaganda Esordienti A ,**

<b>NUMERO</b>	<b>NOME</b>	<b>COEFFICIENTE</b>
080	Posizione supina	0.6
500	Mezza gamba di balletto	1.1
101	Gamba di balletto semplice	1.6
110	Gamba di balletto doppia	1.7
310	Capovolta raggruppata indietro	1.1
315	Kipnus	1.4
311	Kip	1.8
090	Posizione prona	0.8
502	Entrata carpiata avanti	1.3
505	Mezza passeggiata avanti**	1.7
360	Passeggiata avanti	2.1
095	Entrata in arco	1.1
504	Ninfea ***	1.5
037	Mezza Oceanita ****	1.7
362	Gambero di superficie	1.6

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

**\*\*\* Da Posizione Supina si inizia un delfino. Le anche, le gambe e i piedi iniziano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso si inarca maggiormente fino ad arrivare in Posizione di Arco in Superficie; con un movimento continuo, il corpo si distende e continua la discesa verso il basso per assumere la posizione di Verticale alle caviglie; si divaricano le gambe con i piedi che scivolano sulla superficie per arrivare alla Posizione di Spaccata.**

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

## GRUPPO 2

### Esordienti A agonismo , Propaganda Rag , Propaganda Jun

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
110	Gamba di balletto doppia	1.7
301	Barracuda	2.0
315	Kipnus	1.4
311	Kip	1.8
037	Mezza Oceanita	1.7
437	Oceanita	1.9
006	Mezzo Pesce spada gamba tesa +	1.8
406	Pesce spada gamba tesa	2.0
505	Mezza passeggiata avanti	1.7
360	Passeggiata avanti	2.1
506	Mezza Torre ++	1.8
349	Torre	1.9
362	Gambero di superficie	1.6

+ si esegue l'esercizio fino al raggiungimento della posizione di spaccata

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

## GRUPPO 3

### Rag agonismo , Jun/Ass Agonismo, Propaganda Jun/Ass,

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
110	Gamba di balletto doppia	1.7
140	Fenicottero gamba flessa	2.4
505	Mezza passeggiata avanti	1.7
360	Passeggiata avanti	2.1
301	Barracuda	2.0
301c	Barracuda con piroetta	2.7
301e	Barracuda avvitamento 360°	2.2
355	Marsuino	2.0
355h	Marsuino avvitam. Ascendente 180°	2.2
346	Coda di pesce laterale	2.0
423	Ariana	2.2
015	Mezza catalina +++	2.0
115	Catalina	2.3
040	Mezzo Albatros ++++	2.3
240a	Albatros mezzo giro	2.6

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

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

Gli atleti/e dovranno indossare costume nero e cuffia bianca. Saranno premiati i primi tre classificati di ogni categoria e sarà dato un presente di partecipazione ad ogni atleta iscritto.

Costi e iscrizioni:

Vedi regolamento nazionale UISP.