



# OBBLIGATORI A MODO MIO 2016/2017

*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

### **Es. C 2009 e seguenti - Es. C 2008 - Es. B (2007)**

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
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	1.6
311	Kip	1.8
090	Posizione prona	0.8
502	Entrata carpiata avanti	1.2
505	Mezza passeggiata avanti	1.7
360	Passeggiata avanti	2.1
508	Entrata in arco	1.3
503	Pulcino *	1.3
362	Gambero di superficie	1.6
301	Barracuda	2.0
506	Mezza Torre **	1.8

\*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

## Es. A (05/06) - Cat. Ragazze 2 (02/03/04-meno esperte)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
110	Gamba di balletto doppia	1.7
315	Kipnus	1.6
311	Kip	1.8
512	Mezza Kip con Spaccata*	2.0
502	Entrata carpiata avanti	1.2
505	Mezza passeggiata avanti	1.7
360	Passeggiata avanti	2.1
507	Mezza Oceanita	1.7
437	Oceanita	1.9
362	Gambero di superficie	1.6
301	Barracuda	2.0
301c	Barracuda con piroetta	2.6
506	Mezza Torre **	1.8
349	Torre	1.9
362	Gambero di superficie	1.6
554	Mezza Londra***	1.9
543	Mezza Farfalla****	1.8

\* 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 alla posizione di verticale

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

## Cat. Ragazze 1 (02/03/04)

NUMERO	NOME	COEFFICIENTE
101	Gamba di balletto semplice	1.6
110	Gamba di balletto doppia	1.7
301	Barracuda	2.0
301 e	Barracuda avv. 360	2.2
301 c	Barracuda piroetta	2.6
315	Kipnus	1.6
311	Kip	1.8
512	Mezza Kip con Spaccata*	2.0
507	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
554	Mezza Londra****	1.9
543	Mezza Farfalla*****	1.8

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

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

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

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

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

**Cat. Junior (99/00/01) - Assolute / Master: categoria unica (2004 e precedenti)**

<b>NUMERO</b>	<b>NOME</b>	<b>COEFFICIENTE</b>
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
512	Mezza Kip con Spaccata	2.0
301	Barracuda	2.0
301c	Barracuda con piroetta	2.6
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
515	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 gru**

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