

APPENDICE II **POSIZIONI DI BASE**

In tutte le posizioni di base:

- a) la posizione delle braccia è facoltativa
- b) i piedi sono in estensione
- c) le gambe, il busto ed il collo sono completamente in estensione, tranne nei casi diversamente specificati
- d) i diagrammi mostrano il livello usuale dell'acqua.

1. POSIZIONE SUPINA

Il corpo in estensione con il viso, il petto, le cosce e i piedi in superficie. La testa e in particolare le orecchie, le anche e le caviglie in linea



2. POSIZIONE PRONA

Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso, a meno che non sia diversamente specificato, può essere fuori o dentro l'acqua.



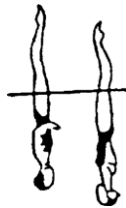
3. POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO

- a. in Superficie: Il corpo in **Posizione Supina**. Una gamba perpendicolare alla superficie.



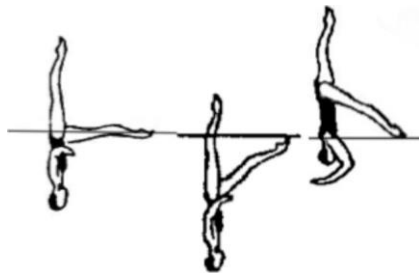
4. POSIZIONE VERTICALE

Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, le anche e le caviglie in linea.



5. POSIZIONE CODA DI PESCE

Il corpo in estensione in **Posizione Verticale** con una gamba distesa in avanti. Il piede della gamba frontale è in superficie, indipendentemente dall'altezza delle anche.



6. POSIZIONE RAGGRUPPATA (TUCK)

Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia .



7.POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°. Gambe unite e in estensione. Il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea.



8.POSIZIONE CARPIATA INDIETRO

Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo acuto di 45° o minore. Le gambe unite e in estensione. Il busto in estensione, il dorso piatto la testa in linea.



9.POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE

La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite e in superficie.



10.

POSIZIONE DI GAMBA FLESSA

Il corpo può essere in **Posizione : Supina** (a) **Prona** (b), **Verticale** (c) o in **Arco** (d-e).

La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione.

Nella **posizione supina** e in quella di **arco in superficie**, la coscia deve essere perpendicolare alla superficie.



a- POSIZIONE GAMBA FLESSA IN POSIZIONE

PRONA: il corpo in estensione in **Posizione Prona**, la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione.



b- GAMBA FLESSA IN POSIZIONE SUPINA:

il corpo in estensione in **Posizione Supina**, la coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie.



c- **GAMBA FLESSA IN VERTICALE:** il corpo in estensione in **Posizione Verticale** con la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in verticale.



d - **GAMBA FLESSA IN POSIZIONE DI DELFINO:** il corpo inarcato in **Posizione di Arco per il Delfino**, la punta del piede della gamba flessa all'altezza del ginocchio o della coscia della gamba in estensione.



e- **GAMBA FLESSA IN ARCO ALLA SUPERFICIE:** il corpo inarcato in **Posizione di Arco in Superficie**, la coscia della gamba flessa è perpendicolare alla superficie.



11.

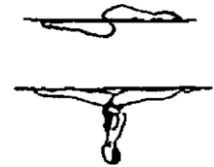
POSIZIONE DI TUB

Le gambe flesse ed unite, i piedi, le ginocchia in superficie e parallele a quest'ultima. Le cosce perpendicolari. La testa in linea con il tronco e il viso in superficie.



12 - POSIZIONE DI SPACCATA

Le gambe sono divaricate uniformemente in avanti e indietro con i piedi e le cosce in superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale. Un angolo di 180° tra le gambe in estensione (spaccata piatta) con l'interno di ciascuna gamba allineata, in direzione opposta, su di una stessa linea orizzontale, indipendentemente dall'altezza delle anche.



13 - POSIZIONE DI CAVALIERE

La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Una gamba è in estensione e in verticale, l'altra è distesa dietro con il piede in superficie, il più possibile vicino ad una posizione orizzontale.



APPENDICE III

MOVIMENTI DI BASE

1. PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI GAMBA DI BALLETO

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**.

2. PER ABBASSARE UNA GAMBA DI BALLETO

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**.

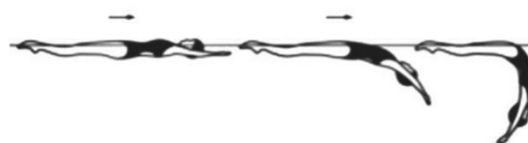
3. PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA IN AVANTI

Dalla **Posizione Prona con il viso immerso**, 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.



PER ASSUMERE LA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE

Dalla **Posizione Supina** con la testa che conduce movimento, la testa, le anche, le gambe e i piedi si spostano sulla superficie dell'acqua. Con movimento continuo la testa si immerge mentre la schiena si inarca maggiormente fino ad arrivare in **Posizione di Arco in Superficie** con le anche che arrivano ad occupare la posizione occupata precedentemente dalla testa.



ROTAZIONE DI ARIANA

Dalla **Posizione di Spaccata**, mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie dell'acqua, le anche ruotano di 180°



4. MOVIMENTO DI ARCO FINALE PER ASSUMERE LA POSIZIONE SUPINA

Dalla **Posizione di Arco in Superficie**, le anche il petto e il viso affiorano in sequenza nello stesso punto con un movimento di scivolamento in avanti, per raggiungere la **Posizione Supina**, fino a quando la testa non occuperà il posto che avevano le anche all'inizio del movimento.



5. PASSI DI USCITA

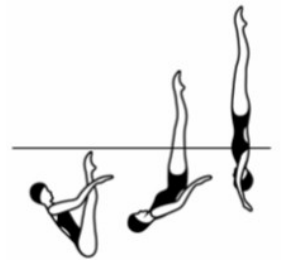
Questi movimenti partono in **Posizione di Spaccata** tranne nei casi diversamente specificati nella descrizione della figura. Le anche rimangono ferme mentre una gamba si solleva descrivendo un arco sulla superficie per raggiungere la gamba opposta.

a. Passo di uscita in avanti

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 di *arco finale per la posizione supina*.

6 - THRUST

Dalla **Posizione Carpiata Indietro** in Immersione, con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento ascendente molto rapido delle anche e delle gambe mentre il corpo si srotola per assumere la **Posizione Verticale**. È desiderata la massima altezza.



TOLLERANZA nei THRUST

La possibilità di ammettere una deviazione nei Thrusts è unica per questo tipo di azione: è consentito, alle gambe, uno scostamento di 15° dalla linea verticale.

Le deduzioni saranno come segue

	Detrazioni Angolari	Quantità di Detrazioni
Piccola Deviazione	16 - 30 gradi	0.2
Media Deviazione	31 - 44 gradi	0.5
Grande Deviazione	Da 45° in su	1.0

7 - DISCESA IN VERTICALE

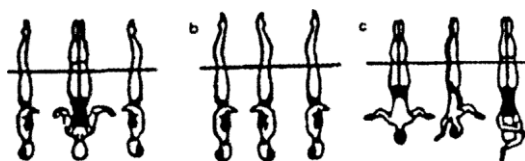
Mantenendo la **Posizione Verticale** il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse.



8 - TORSIONI

La *torsione* è una rotazione ad altezza costante. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne in casi diversamente specificati, se è effettuata in **Posizione Verticale** la torsione termina con una *verticale discendente*

- a. **Mezza Torsione** una rotazione di 180°
- b. **Torsione Completa** una rotazione di 360°
- c. **Piroetta** una rotazione rapida di 180°

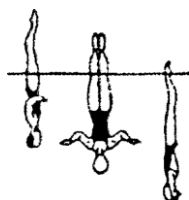


9 - AVVITAMENTI

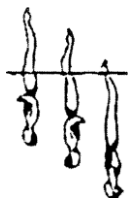
L'*avvitamento* è una rotazione in **posizione verticale**. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione. Tranne nei casi diversamente specificati, gli avvitamamenti devono essere eseguiti con un movimento uniforme e terminano con una *Verticale Discendente eseguita alla stessa velocità dell' Avvitamento*.

Un *Avvitamento Discendente* deve iniziare all'altezza della verticale ed essere completato quando **le caviglie** raggiungono la superficie. Tranne nei casi diversamente specificati termina con una *Discesa in Verticale* che è eseguita alla stessa velocità *dell'avvitamento*.

- d) *Avvitamento 180°*: un *avvitamento discendente* con una rotazione di 180°



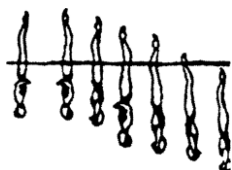
e) *Avvitamento 360°*: un *avvitamento discendente* con una rotazione di 360°.



f) *Avvitamento continuo*: un *avvitamento discendente* con una rotazione rapido di minimo: 720° (2), 1080° (3) o 1440° (4) che deve essere completata quando **le caviglie** raggiungono la superficie e deve continuare anche durante e dopo l'immersione.

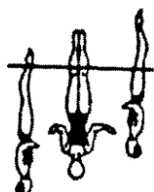


g) *Torsione ed avvitamento*: si esegue una *mezza torsione* e, senza pausa, un *avvitamento continuo*. 720°(2)

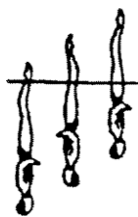


Un *avvitamento ascendente* inizia con il livello dell'acqua alle caviglie, tranne nei casi diversamente specificati. Si esegue un *avvitamento ascendente* fino a quando il livello dell'acqua si troverà tra le ginocchia e le anche. L'avvitamento termina con una *Discesa in Verticale*.

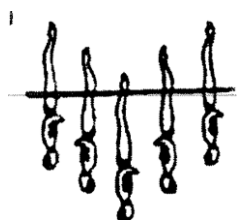
h) *Avvitamento ascendente 180°*: un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 180°



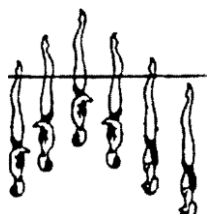
- i) *Avvitamento ascendente 360°*: un *avvitamento ascendente* con una rotazione di 360°.



- j) *Avvitamento combinato*: un *avvitamento discendente* di minimo 360° seguito senza pausa da un *avvitamento ascendente* di pari grado, nella stessa direzione. L'*avvitamento ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è iniziato l'*avvitamento discendente*.



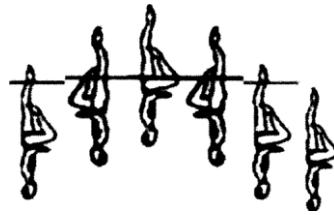
- k) *Avvitamento combinato rovesciato*: Un *avvitamento ascendente* di minimo 360° seguito senza pausa da un *avvitamento discendente* di pari grado, nella stessa direzione.



- l) *Avvitamento combinato gamba flessa*: si esegue un *avvitamento discendente* in **posizione verticale gamba flessa** di almeno 360° seguito senza pausa da un uguale *avvitamento ascendente* nella stessa direzione. L'*avvitamento ascendente* deve raggiungere la stessa altezza dalla quale è partito l'*avvitamento discendente*.



m) *Avvitamento combinato rovesciato gamba flessa: si esegue un avvitamento ascendente in **Posizione verticale gamba flessa** di almeno 360°, seguito senza interruzione da un uguale avvitamento discendente nella stessa direzione.*



APPENDICE IV

REGOLE E DESCRIZIONE DELLE FIGURE

Tranne nei casi diversamente specificati nella descrizione, gli **obbligatorî dovranno essere eseguiti alti e controllati**, con movimento uniforme, con ogni parte chiaramente definita.

Tutte le valutazioni partono da uno standard di perfezione

IL DISEGNO

Terrà conto dell'accuratezza delle posizioni e delle transizioni come specificato nella descrizione della Figura.

IL CONTROLLO

Terrà in considerazione: l'estensione, l'altezza, la stabilità, la chiarezza, l'uniformità del movimento se non diversamente specificato.

Gli Obbligatorî vanno eseguiti in posizione stazionaria (a meno che non sia diversamente specificato nella descrizione della figura).

Avvertenze:

1. Le figure obbligatorie sono descritte in relazione alle componenti delle loro parti: posizioni del corpo e transizioni. Si fa riferimento all'Appendice II per i requisiti della posizione del corpo, e all'Appendice III per la descrizione dei comuni movimenti di base.

 . Le figure obbligatorie sono descritte partendo da uno standard di perfezione.
2. Una transizione è un movimento continuo da una posizione all'altra. Il compimento della transizione dovrebbe avvenire contemporaneamente al raggiungimento della posizione del corpo e dell'altezza desiderata. Tranne nei casi diversamente specificati il livello dell'acqua deve rimanere costante durante l'intera transizione.
3. Tranne nei casi diversamente specificati la massima altezza è desiderabile durante l'intero obbligatorio.
L'altezza viene valutata sulla base del livello dell'acqua rispetto alle parti del corpo.
4. Tranne nei casi diversamente specificati, gli obbligatori si dovranno eseguire in posizione stazionaria. Le transizioni che prevedono uno spostamento saranno indicate con delle frecce nel disegno della figura.

5. I disegni sono solo di aiuto. Se ci fosse una discrepanza tra il disegno e lo scritto, farà fede la versione scritta in inglese del manuale della FINA.
6. Durante l'esecuzione di un obbligatorio, una pausa potrà esserci solo in quelle posizioni che sono stampate in **grassetto** e descritte nell'Appendice II.
7. I movimenti di base sono descritti una sola volta nell'Appendice III, e sono stampati in *corsivo* quando si riferiscono alla descrizione degli obbligatori.
8. Quando si usa la congiunzione "e" per unire due azioni si deve intendere che un'azione segue l'altra, quando si usa l'avverbio "mentre" si deve intendere che le due azioni sono contemporanee.
9. La posizione e i movimenti delle braccia sono liberi.
10. ***Quando in una descrizione sono usati i termini "rapido" o "rapidamente", questi si riferiscono specificatamente alla velocità della transizione che la include e non a tutta la figura.***

101- GAMBA DI BALLETO SINGOLA

1.6

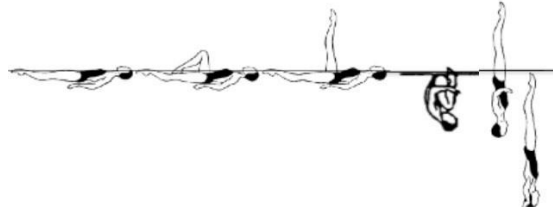
Si assume la *Gamba di Balletto*. La *Gamba di Balletto* viene abbassata



154 - LONDRA

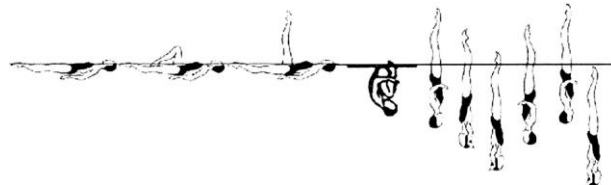
1.9

Si assume una *Gamba di Balletto* seguita da una parziale Capovolta Indietro Raggruppata, mentre entrambe le gambe sono raccolte in **Posizione di Tuck** fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola rapidamente 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 esegue una rapida Discesa in Verticale.



154j-1 e 154j-2 LONDRA AVV. COMBINATO vedi Appendice 1

Si esegue un Londra fino alla Posizione Verticale. Si esegue il rapido Avvitamento Combinato stabilito, seguito da una rapida Discesa in Verticale



240 - ALBATROSS

2.2

Si inizia un delfino, con la testa che conduce, fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie, mentre il corpo ruota verso il basso per assumere la **Posizione Carpiata in Avanti**. Le gambe si sollevano contemporaneamente fino alla **Posizione Verticale Gamba Flessa**. Si esegue mezza *torsione*. La gamba flessa si distende fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una Discesa in Verticale.



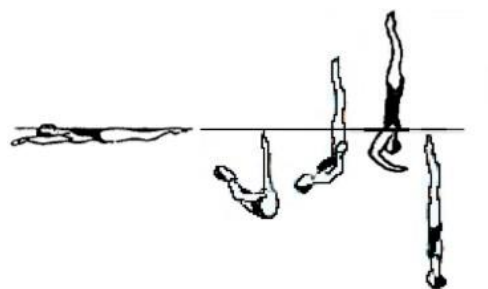
240a - 240c - Vedere Appendice I

Si esegue un Albatross fino al completamento della mezza Torsione. Si esegue il tipo di torsione previsto, mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in estensione. Si esegue una Discesa in Verticale.

301 - BARRACUDA

1.9

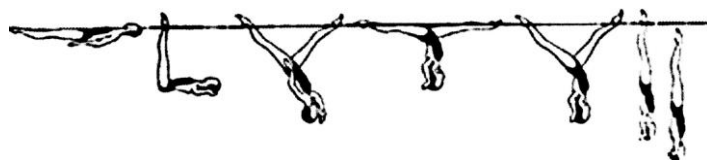
Dalla **Posizione Supina** le gambe si sollevano fino alla verticale mentre il corpo si immerge in **Posizione Carpiata Indietro**, con i piedi appena sotto la superficie. Si esegue un *Thrust* fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una Discesa in *Verticale* alla stessa velocità del *Thrust*.



301d, 301e e 301j vedere **Appendice I**

Si esegue un Barracuda fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue
l'Avvitamento previsto alla stessa velocità del Thrust per completare la figura.

Dalla **Posizione Supina** il busto si immerge flettendosi all'altezza delle anche per assumere la **Posizione di Gamba di Balletto Doppia in Immersione**. Si divaricano le gambe con i piedi che scivolano sulla superficie, mentre la anche si innalzano per arrivare alla **Posizione di Spaccata**. Le gambe si riuniscono per assumere la **Posizione Verticale** con l'acqua sempre all'altezza delle caviglie. La figura termina con una Discesa in *Verticale*.



310 - CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA

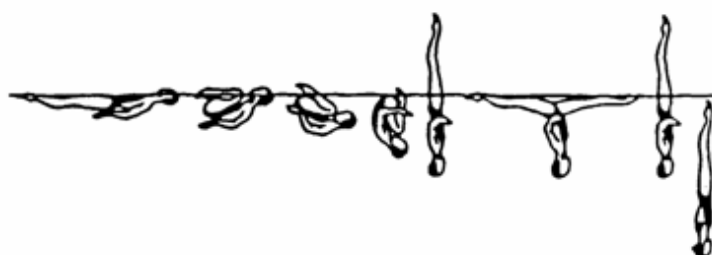
1.1

Dalla **Posizione Supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **Posizione di 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**.



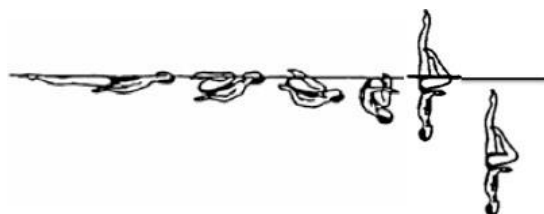
311 - SEAGULL 2.1

Dalla **Posizione Supina** si esegue una parziale capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie arrivano perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per arrivare in **Posizione Verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e della testa. Le gambe si aprono simmetricamente abbassandosi rapidamente per raggiungere la **Posizione di Spaccata** e si riuniscono rapidamente per tornare in **Posizione Verticale**. Si effettua una *Discesa in Verticale alla stessa velocità della prima parte della figura*.



312 - KIPNUS 1.4

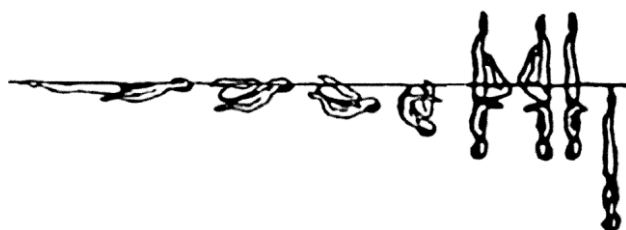
Dalla **Posizione supina** si esegue una parziale capovolta indietro fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie dell'acqua. Il corpo si srotola mentre le gambe assumono la **Posizione Verticale Gamba Flessa** passando sulla linea intermedia tra quella del bacino e quella delle gambe e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



313 - KIPNUS VARIANTE

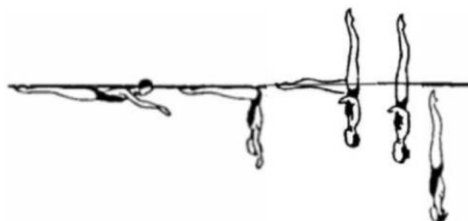
1.9

Si esegue una Kipnus fino alla **Posizione di Verticale Gamba Flessa**. Si esegue una *Torsione Completa per arrivare in Posizione Verticale* mentre la gamba flessa si distende per raggiungere la gamba in verticale. Si esegue una Discesa in *Verticale*.



342 - TORRE 1.9

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione di Carpiata in Avanti**. Una gamba si solleva per raggiungere la **Posizione di Coda di Pesce**. La gamba orizzontale si solleva fino alla **Posizione Verticale**. Si esegue una Discesa in *Verticale*.



360 - PASSEGGIATA IN AVANTI

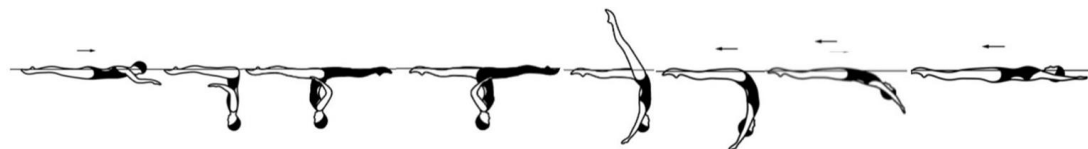
1.9

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata in Avanti**. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie per assumere la **Posizione di Spaccata**. Si esegue un *Passo di Uscita in Avanti*.

359 Front Ariana

DD 2.2

Dalla **Posizione Prona** si assume la **Posizione Carpiata Avanti**. Una gamba si solleva descrivendo un arco di 180° al di sopra della superficie dell'acqua fino alla **Posizione di Spaccata**. Mantenendo la relativa posizione delle gambe sulla superficie si esegue una *Rotazione di Ariana*. Si esegue un *Passo di Uscita In Avanti*.



						Totale
						
NVT=	6.0	20.0	17.0	23.0	7.0	73
PV =	0.82	2.74	2.33	3.15	0.96	10