

## NUOTO SINCRONIZZATO

### **OBBLIGATORI CATEGORIA ESORDIENTI B**

#### **GRUPPO 1 101 Gamba di balletto semplice 1.6**

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**. 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**.

#### **502 Entrata carpiata avanti 1.3**

Dalla **Posizione Prona**, mentre il busto si muove verso il basso per assumere la **Posizione Carpiata in avanti**, i glutei, le gambe e i piedi si muovono in superficie fino a quando le anche occupano lo spazio dove era prima la testa.

#### **508 Entrata in arco 1.4**

Dalla **Posizione Supina**, si inizia un delfino. Le anche, le gambe e i piedi continuano a spostarsi sulla superficie mentre il dorso s'inarca maggiormente fino a raggiungere la **Posizione di Arco in Superficie**.

#### **GRUPPO 2 101 Gamba di balletto semplice 1.6**

#### **505 Mezza passeggiata avanti 1.7**

Dalla **posizione prona** si assume la **Posizione Carpiata in avanti**. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° sulla superficie per assumere la **Posizione di Spaccata**.

#### **507 Mezza oceanita 1.6**

Si inizia un delfino con la testa che conduce fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe ed i piedi continuano a scivolare sulla superficie, mentre il dorso si inarca maggiormente e una gamba si flette per assumere la posizione di arco in superficie gamba flessa.

#### **GRUPPO 3 101 Gamba di balletto 1.6**

#### **506 Mezza torre 1.8**

Da **Posizione Prona**, si assume la **Posizione Carpiata in avanti**. Si solleva una gamba in **Posizione di Coda di Pesce** che va mantenuta per almeno tre secondi.

#### **301 Barracuda 2.0**

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 Verticale discendente alla stessa velocità del Thrust.