

## **NUOTO SINCRONIZZATO**

### **OBBLIGATORI CATEGORIA GIOVANISSIMI**

#### **GRUPPO 1 500 Mezza gamba di balletto 1.1**

Dalla **Posizione Supina**, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, mentre 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**. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a tornare nella **Posizione Supina**.

#### **310 Capovolta indietro raggruppata 1.1**

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 sul proprio asse laterale passante per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in **Posizione Supina**.

#### **GRUPPO 2 101 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**.

#### **501 Pulcino 1.3**

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**. La gamba rimasta flessa si distende indietro fino al raggiungimento della **Posizione di Spaccata**. L'esercizio termina con la posizione di spaccata.

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

#### **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**.