



***F***EDERAZIONE  
***I***TALIANA  
***N***UOTO



***NUOTO SINCRONIZZATO***  
***SISTEMA DELLE STELLE***

# SOMMARIO

<b>SISTEMA DELLE STELLE</b> .....	<b>3</b>
<b>BREVETTI</b> .....	<b>3</b>
<b>ORGANIZZAZIONE DELLE PROVE</b> .....	<b>4</b>
<i>Regole Generali Prove</i> .....	5
<b>APPLICAZIONE</b> .....	<b>6</b>
<i>Stelle e Regole Principali</i> .....	6
<i>Stagione 2010/11</i> .....	7
<i>Stagione 2011/12</i> .....	8
<i>Stagione 2012/13</i> .....	9
<i>Stagione 2013/14</i> .....	10
<b>CONCLUSIONE</b> .....	<b>10</b>

# SISTEMA DELLE STELLE

Tutte le atlete di nuoto sincronizzato tesserate per la Federazione Italia Nuoto dovranno partecipare all'attività agonistica nel quadro di un sistema di graduazione delle loro abilità tecniche denominato " Sistema delle stelle ".

Il Sistema delle stelle è basato su un programma di sviluppo delle capacità tecniche diviso in 6 livelli, con esercizi e prove progressivamente più complesse.

## BREVETTI

Ogni livello, identificato con un numero di "stelle", costituirà prova di idoneità per l'ammissione alla attività agonistica, regionale e nazionale, delle categorie di età, secondo lo schema seguente:

Anno di nascita	2002	2001	2000	1999	1998	1997	1996	1995	1994	1993	1992	1991	1990
Età ( anni )	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21 .
Categoria	Prop	Es.B	Es.A	Rag				Jun		Sen - Ass			
Attività	Regionale			Nazionale									
Stelle	1	2	3	4	5(1-5)	5(6-10)	6						

Stella	1	Ammissione attività regionale	Propaganda
Stella	2	Ammissione attività regionale	Esordienti B
Stella	3	Ammissione attività nazionale	Esordienti A 1° anno
Stella	4	Ammissione attività nazionale	Esordienti A 2° anno
Stella	5(1-5)	Ammissione attività nazionale	Ragazze 1° anno
Stella	5(6-10)	Ammissione attività nazionale	Ragazze 2° anno
Stella	6	Ammissione attività nazionale	Juniores

Lo scopo di questo programma è quello di assicurare un buon livello tecnico a tutte le nuotatrici, fornendo una chiara linea direttiva e uniformando i criteri di insegnamento dei fondamentali tecnici di base.

Gli esercizi, divisi in sei livelli, sono costituiti da prove di nuoto ( per le prime tre stelle ) e da figure di base secondo il prospetto in Allegato 1.

## **ORGANIZZAZIONE DELLE PROVE**

*L'organizzazione delle prove per il conseguimento delle "Stelle" è a carico delle società e dei Comitati Regionali della FIN.*

*Le singole società ( o gruppi di società ) dovranno inoltrare al Settore Nuoto Sincronizzato dei rispettivi Comitati Regionali domanda su apposito modulo come in Allegato 2, indicando le generalità e la data di nascita delle atlete da esaminare, il livello da conseguire, data, ora e sede proposta, e versando contestualmente la somma di 5 ( cinque ) Euro per ciascun atleta da valutare, a titolo di rimborso spese giuria e modulistica, con le medesime modalità utilizzate per il versamento delle iscrizioni-gara e con la causale "Sistema delle stelle".*

*Il Settore Sincro della FIN provvederà tramite i Comitati Regionali a fornire alle società il numero richiesto di " Tesserini del sistema delle stelle", come da modello in Allegato 3, e le relative custodie plastificate.*

*Il Tesserino dovrà essere riempito a cura delle società nella facciata A (generalità dell'atleta) e presentato alla Giuria il giorno della prova.*

*Al termine delle prove la Giuria provvederà a riconsegnare ai dirigenti di società i Tesserini con la vidimazione della "Stella" conseguita.*

*I Comitati Regionali, in accordo con il GUG, provvederanno alla nomina della Giuria e alla conferma o modifica della data e ora proposte, accorpando eventualmente in unica data e sede domande pervenute singolarmente da società diverse, in particolare per domande formulate per meno di 15 atlete.*

*La Giuria sarà composta da 3 giudici indicati dal GUG centrale, di cui uno con funzioni di Giudice Arbitro.*

## **Regole Generali Prove**

- *Ogni atleta potrà anche conseguire “ Stelle” superiori alla sua categoria di appartenenza.*
- *Per ogni “Stella” l’atleta dovrà eseguire tutte le figure richieste in successione, mantenendo ogni singola posizione per un minimo di 5 secondi*
- *Le atlete potranno presentarsi con un costume di propria scelta. E’ consentito l’uso di cuffia, occhiale e stringinaso.*
- *Ognuna delle figure richieste verrà valutata in base ai criteri di giudizio indicati in Allegato 4, considerato come acquisito o non acquisito.*
- *Per ottenere la “Stella”, ogni concorrente dovrà totalizzare un numero minimo di “ acquisiti” come dalla seguente tabella :*

<b>GIUDICI</b>	<b>STELLA 1</b>	<b>STELLA 2</b>	<b>STELLA 3</b>	<b>STELLA 4</b>	<b>STELLA 5 (1-5)</b>	<b>STELLA 5 (6-10)</b>	<b>STELLA 6</b>
3	67/111	77/129	77/129	77/129	39/66	46/78	86/144

*Al termine delle prove la Giuria comunicherà i risultati delle “ Stelle”, consegnando la relativa certificazione (costituita dal Tesserino vidimato) ai dirigenti di società.*

*In caso di esito negativo della prova, questo non verrà verbalizzato sul Tesserino e l’atleta potrà ripresentarsi in una data successiva alla prova fallita.*

*Il “Tesserino del Sistema delle Stelle” dovrà essere esibito insieme al Tesserino Federale in occasione delle manifestazioni agonistiche del Settore.*

## **APPLICAZIONE**

*Il programma continua la sua attuazione graduale nel tempo, avendo avuto inizio nel 2007/2008, per diventare poi operativo con le categorie più giovani negli anni a seguire.*

*Sono perciò le atlete degli anni di nascita 1998 e successivi, quelle coinvolte nel programma progressivo di acquisizione dei brevetti.*

*Il “Sistema delle stelle” continua pertanto secondo lo schema seguente :*

<b>Campionati</b>	<b>Attività regionale</b>		<b>Attività Nazionale</b>					
<b>Categoria</b>	<b>Prop.</b>	<b>Es. B</b>	<b>Es. A</b>	<b>Ragazze</b>			<b>Junior</b>	<b>Assoluto</b>
<b>Anno</b>	2002	2001	2000-1999	1998	1997	1996	1995-94-93	1992 - .....
<b>Età</b>	9	10	11	12	13	15	16 - 17 - 18	19 - .....
<b>Stelle</b>	1°	2°	3° - 4°	5° / 1-5	5° / 6-10	5° completo	6°	

### **Stelle e Regole Principali.**

- 1. Stella 1 - Ammissione Attività Regionale Propaganda (obbligatoria)*
- 2. Stella 2 - Ammissione Attività Regionale Esordienti “B” (obbligatoria)*
- 3. Stella 3 - Ammissione Attività Nazionale Esordienti “A” 1° anno (obbligatoria)*
- 4. Stella 4 - Ammissione Attività Nazionale Esordienti “A” 2° anno (obbligatoria)*
- 5. Stella 5 (da 5.1 a 5.5) - Ammissione Attività Nazionale Ragazze (obbl. anno 1998)*
- 6. Stella 5 (da 5.6 a 5.10) - Ammissione Attività Nazionale Ragazze*
- 7. Stella 6 - Ammissione Attività Nazionale Juniores*

## Stagione 2010/11

*Società e Comitati Regionali potranno organizzare prove per il conseguimento di tutte le Stelle ( da 1 a 6 ).*

*Per le categorie **Esordienti B** e **Propaganda** le posizioni delle stelle 1 e 2 dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Esordienti A** le posizioni delle stelle 3 e 4 dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Ragazze (anno di nascita 1998)** le posizioni della stella 5 (1à parte - posizioni da 1 a 5) dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per le restanti Categorie e per gli anni di nascita precedenti il 1998 non c'è obbligatorietà di conseguimento del brevetto delle stelle per l'ammissione ai rispettivi Campionati Italiani.*

## Stagione 2011/12

*Società e Comitati Regionali potranno organizzare prove per il conseguimento di tutte le Stelle ( da 1 a 6 ).*

*Per le categorie **Esordienti B** e **Propaganda** le posizioni delle stelle 1 e 2 dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Esordienti A** le posizioni delle stelle 3 e 4 dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Ragazze (anno di nascita 1999)** le posizioni della stella 5 (1<sup>•</sup>parte - posizioni da 1 a 5) dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Ragazze (anno di nascita 1998)** le posizioni della stella 5 (2<sup>•</sup>parte - posizioni da 6 a 10) dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per le restanti Categorie e per gli anni di nascita precedenti il 1998 non c'è obbligatorietà di conseguimento del brevetto delle stelle per l'ammissione ai rispettivi Campionati Italiani.*



## Stagione 2012/13

*Società e Comitati Regionali potranno organizzare prove per il conseguimento di tutte le Stelle ( da 1 a 6 ).*

*Per le categorie **Esordienti B** e **Propaganda** le posizioni delle stelle 1 e 2 dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Esordienti A (anno di nascita 2002 e 2001)** le posizioni delle stelle 3 e 4 dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Ragazze (anno di nascita 2000)** le posizioni della stella 5 (**1ª parte - posizioni da 1 a 5**) dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Ragazze (anno di nascita 1999 e 1998)** le posizioni della stella 5 (**completa**) dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per le restanti Categorie e per gli anni di nascita precedenti il 1998 non c'è obbligatorietà di conseguimento del brevetto delle stelle per l'ammissione ai rispettivi Campionati Italiani.*

## Stagione 2013/14

*Società e Comitati Regionali potranno organizzare prove per il conseguimento di tutte le Stelle ( da 1 a 6 ).*

*Per le categorie **Esordienti B e Propaganda** le posizioni delle stelle 1 e 2 dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Esordienti A (anno di nascita 2003 e 2002)** le posizioni delle stelle 3 e 4 dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Ragazze (anno di nascita 2001)** le posizioni della stella 5 (**1ª parte - posizioni da 1 a 5**) dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Ragazze (anno di nascita 2000 e 1999)** le posizioni della stella 5 (**completa**) dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la categoria **Juniores (anno di nascita 1998)** le posizioni della stella 6 dovranno essere tassativamente inserite nel programma degli obbligatori delle manifestazioni regionali, che saranno valide come prova di conseguimento delle “Stelle”; i relativi diplomi saranno consegnati a fine manifestazione.*

*Per la Categoria Assoluta e per gli anni di nascita precedenti il 1998 non c'è obbligatorietà di conseguimento del brevetto delle stelle per l'ammissione ai rispettivi Campionati Italiani.*

## **CONCLUSIONE**

*Per quanto non contemplato nel presente regolamento valgono i vigenti Regolamenti della FIN.*

**ALLEGATO N° 1**

**ESERCIZI PER**

**IL CONSEGUIMENTO**

**DELLE STELLE**

# 1° STELLA

## 1.1 Posizione prona

Il corpo in estensione con la testa, il dorso, i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua



## 1.2 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



## 1.3 Posizione 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 busto, il viso in superficie.



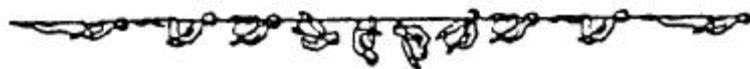
## 1.5 Posizione Raggruppata

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



## 1.6 Capriola indietro raggruppata

Dalla **posizione supina** le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la **posizione 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**.



## **1.7 Posizione 1/2 gamba di balletto**

La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione ad un'altezza tra il ginocchio e la coscia .



## **1.9 20'' Posizione Bicicletta braccia in acqua**

# 2° STELLA

## 2.1 Posizione fenicottero in immersione

Il busto, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie. Tra il busto e la gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90°. Il livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba in estensione.



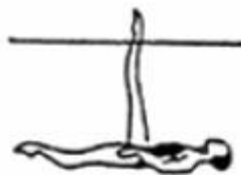
## 2.2 Posizione fenicottero

Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa e accostata al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede e il ginocchio paralleli alla superficie. Il viso in superficie.



## 2.3 Posizione gamba balletto in immersione

La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, il livello dell'acqua tra le caviglie e le ginocchia.



## 2.4 Posizione spaccata sinistra

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.



## 2.5 Posizione verticale gamba flessa

Il corpo in estensione in **posizione verticale**,  
La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione ad un'altezza tra il ginocchio e la coscia .



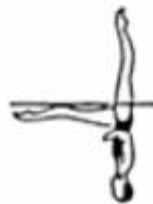
## 2.6 Posizione carpiata avanti

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.



## 2.7 Posizione gru

Il corpo in estensione in **posizione verticale**, con una gamba in estensione in avanti a formare un angolo di 90° con il corpo.



## 2.8 20'' Posizione Gambe bicicletta braccio dx alto

## 2.9 20'' Posizione Gambe bicicletta braccio sn alto

# 3° STELLA

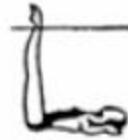
## 1.1 Posizione arco in superficie

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.



## 1.2 Posizione doppia gamba di balletto in immersione

Il busto e la testa paralleli alla superficie. Tra il busto e le gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90°. Il livello dell'acqua deve essere tra le ginocchia e le caviglie delle gambe in estensione.



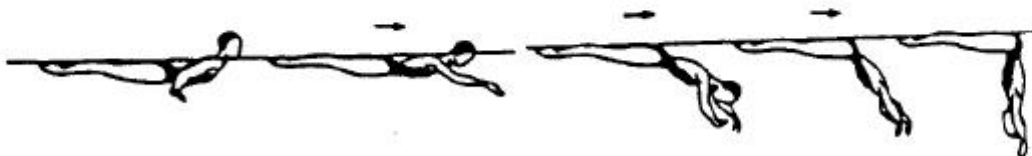
## 1.3 Posizione cavaliere

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 all'indietro con il piede in superficie, il più possibile vicino ad una posizione orizzontale.



## 1.4 Per assumere la posizione carpiata avanti

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 prima era la testa e contemporaneamente si raggiunge la carpiatura di 90°





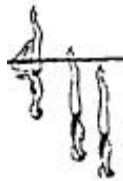
## 1.5 Posizione doppia gamba di balletto

Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il busto, viso in superficie.



## 1.6 Discesa del Nettuno

Dalla posizione verticale gamba flessa si esegue una verticale discendente mentre la gamba flessa si distende per raggiungere quella in verticale e le caviglie si immergono.



## 1.7 Per assumere la posizione di gamba di balletto

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**.



## 1.8 Per abbassare la 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**.

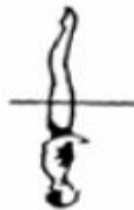


## 1.9 20'' Posizione Bicicletta con entrambe le braccia in alto

# 4° STELLA

## 2.1 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, i fianchi e le caviglie in linea.



## 2.2 Posizione Gru laterale

Il corpo in estensione in **posizione verticale**, con una gamba in estensione lateralmente con il piede in superficie, qualunque sia l'altezza delle anche.



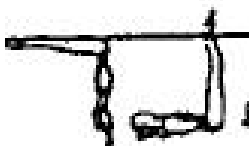
## 4.3 Scivolamento di arco in superficie

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.



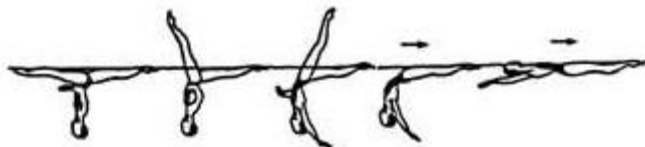
## 4.4 Dalla posizione carpiata in avanti per assumere la doppia gamba di balletto in immersione

Dalla **posizione carpiata in avanti**, mantenendo questa posizione, il corpo ruota in avanti su un asse laterale in modo che le anche in un quarto di giro raggiungono la posizione dove prima era la testa così da assumere la **posizione di doppia gamba**



## 4.5 Passo d'uscita in avanti

La gamba frontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla 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*.



## 4.6 Discesa in verticale

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



## 4.7 Da carpiata alla spaccata

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**.



## 4.8 Alzata pesce spada gamba flessa

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione gamba flessa**. Il dorso si inarca maggiormente mentre la gamba in estensione si alza sulla superficie descrivendo un arco di 180° per arrivare in **posizione di arco gamba flessa in superficie**.



## 4.9 4 Boost di busto

# 5° STELLA

## 2.1 Svincolo di fenicottero

Si esegue un Fenicottero fino alla **posizione di fenicottero in superficie**. Mantenendo la gamba di balletto in verticale, si sollevano le anche mentre il corpo si srotola e contemporaneamente la gamba flessa si muove per assumere la **posizione verticale gamba flessa**.



## 2.2 Passo d'uscita indietro

La gamba posteriore si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta ed assumere la **posizione carpiata in avanti** e, con un movimento continuo il corpo si distende, scivolando in direzione dei piedi, fino ad assumere la **posizione prona**. La testa affiora nello stesso posto occupato precedentemente dalle anche.



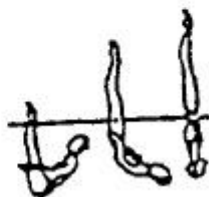
## 2.3 Rotazione di catalina rovesciata

Dalla **posizione di Gru** si ruotano le anche mentre il busto sale verso la superficie, senza alcun spostamento laterale, per assumere la posizione di **Gamba di balletto**. L'angolo tra le gambe deve rimanere di 90° durante tutta la rotazione.



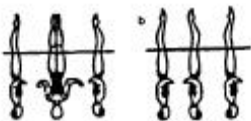
## 2.4 Thrust

Dalla **posizione Carpiata indietro** con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la **posizione verticale**. La massima altezza è desiderabile



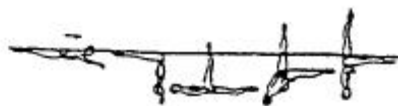
## 2.5 Torsione 360°

La *torsione* è una rotazione ad altezza costante. Il corpo deve rimanere sul proprio asse longitudinale durante tutta la rotazione.



## 5.6 Rotazione di subalina

Dalla posizione prona si esegue una capovolta in immersione fino alla posizione di gamba di balletto in immersione. Il corpo risale mentre si esegue una rotazione di catalina fino alla posizione di gru.



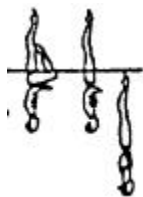
## 5.7 Avvitamento combinato

Dalla posizione di verticale si esegue un avvitamento discendente minimo di 360° seguito senza pausa da un avvitamento ascendente di pari grado, nella stessa direzione.



## 5.8 Chiusura dalla posizione di verticale gamba flessa

Dalla posizione di verticale gamba flessa la gamba flessa si distende per arrivare in posizione verticale. Si esegue una verticale discendente.



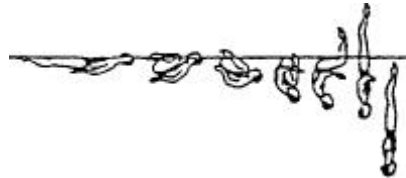
## 5.9 Chiusura gru

Dalla posizione di gru la gamba orizzontale si solleva fino alla posizione verticale; si esegue una verticale discendente.



## 5.10 Kip

Dalla **posizione supina** si esegue parzialmente una capovolta indietro raggruppata fino a quando le tibie sono perpendicolari alla superficie. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare in una **posizione verticale** sulla linea intermedia tra quella del bacino e delle gambe e della testa. Si effettua una verticale discendente.



# 6° STELLA

## 6.1 Rotazione di catalina

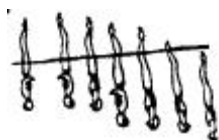
Dalla **posizione di gamba di balletto** si inizia una rotazione del corpo. La testa, le spalle e il busto iniziano una rotazione vicino alla superficie contemporaneamente alla discesa, senza alcun movimento laterale per assumere la **posizione di Gru**.

L'angolo tra le gambe deve rimanere di 90° durante tutta la rotazione.



## 6.2 Avvitamento continuo

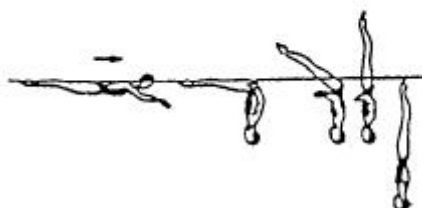
Un avvitamento discendente con una rotazione rapida minimo di 720° che deve essere completata prima che i talloni raggiungano la superficie e deve continuare anche dopo l'immersione.



## 6.3 Marsuino

Dalla **posizione prona** si assume la **posizione carpiata in avanti**.

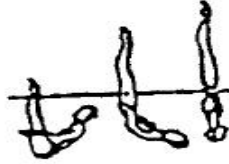
Le gambe si sollevano fino alla **posizione verticale**. Si effettua una *verticale discendente*.



## 6.4 Barracuda con piroetta

Dalla **posizione Carpiata indietro** con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la **posizione verticale**. La massima altezza è desiderabile

*Thrust* seguito da una *piroetta* e completato da una *verticale discendente* in **posizione verticale**.



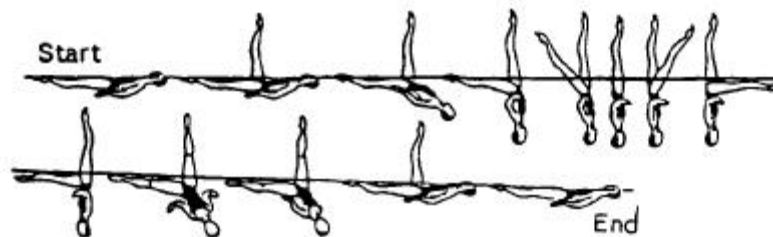
## 6.5 Svincolo Marcia Eiffel

Si assume la **posizione di gamba di balletto**. Mantenendo questa posizione il corpo ruota lateralmente sull'asse della gamba orizzontale portando la gamba verticale sulla superficie. Il busto si muove verso il basso per assumere la **posizione carpiata in avanti**, mentre la gamba di balletto si muove sulla superficie per raggiungere l'altra.



## 6.6 Castello

Si esegue un Cavaliere fino alla **posizione di cavaliere**. La gamba orizzontale si solleva descrivendo un arco di 180° sulla superficie e fino alla **posizione di gru**. Si esegue una  $\frac{1}{2}$  torsione, seguita da una *rotazione di catalina rovesciata* fino ad assumere la **posizione di gamba di balletto in superficie**. La *gamba di balletto è abbassata*.



## 6.7 Airone

Dalla **posizione prona** si esegue una capovolta carpiata in avanti fino alla **posizione di gamba di balletto doppia in immersione**. Si flette una gamba tenendo la tibia parallela alla superficie e portando la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, mentre il busto si avvicina alla gamba. Si esegue un *thrust* fino alla **posizione verticale gamba flessa**, con il piede della gamba flessa che si muove simultaneamente, lungo la parte interna della gamba in verticale durante la risalita. Si esegue una *verticale discendente* alla stessa velocità della parte della figura precedente il *thrust*.



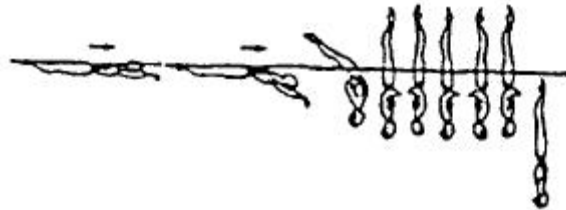


## 6.8 Rocket Split

Rocket split- un *thrust* seguito da una rapida spaccata richiusa in verticale alla massima altezza, completata da un *rapido avvitalamento di 180°*. Non è necessario che le gambe siano perpendicolari alla superficie nella **posizione carpiata indietro** prima del *thrust*.

## 6.9 Spirale

Si inizia un delfino fino a quando le anche stiano per immergersi. Con le anche che rimangono ferme in superficie il dorso si inarca maggiormente mentre le gambe si sollevano fino alla **posizione verticale**. Si eseguono due *torsioni complete* seguite da una *verticale discendente*.



**ALLEGATO 4**

**TABELLE DI VALUTAZIONE**

**DEGLI ESERCIZI DEL**

**SISTEMA DELLE STELLE**

**2011**

<b>1^ STELLA ELEMENTO 1</b>		
<b>POSIZIONE PRONA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
1. Estensione punte e ginocchia		
2. Estensione del collo		
3. Estensione del busto		
4. Talloni e glutei in superficie		
5. Fluidita' del movimento delle braccia		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>1^ STELLA ELEMENTO 2</b>		
<b>POSIZIONE SUPINA (Braccia basse)</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
6. Corpo in estensione		
7. Movimento fluido delle braccia		
8. Cosce in superficie		
9. Piedi in superficie		
10. Anche in superficie		
11. Orecchie in acqua mantenendo il collo in estensione		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>1^ STELLA ELEMENTO 3</b>		
<b>POSIZIONE TUB</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
12. Gambe flesse unite		
13. Cosce perpendicolari		
14. Piedi in superficie		
15. Ginocchia in superficie		
16. Testa in linea con il busto		
17. Viso in superficie con le orecchie in immersione		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>1^ STELLA ELEMENTO 5</b>		
<b>POSIZIONE RAGGRUPPATA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
18. Gambe perpendicolari		
19. Gambe unite		
20. Dorso ricurvo		
21. Talloni accostati ai glutei		
22. Testa accostata alle ginocchia		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>1^ STELLA ELEMENTO 6</b>		
<b>CAPRIOLA INDIETRO RAGGRUPPATA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
23. Estensione del corpo nella posizione di partenza e di arrivo		
24. Uniformita' del movimento		
25. Posizione supina		
26. Posizione raggruppata tub		
27. Posizione tuk		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



Cognome.....Nome.....Categoria.....Anno.....

<b>1^ STELLA ELEMENTO 7</b>		
<b>POSIZIONE 1/2 GAMBA DI BALLETO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
28. Estensione del corpo		
29. Fluidita' del movimento		
30. Coscia perpendicolare rispetto alla superficie		
31. Piede della gamba in estensione in superficie		
32. Piede della gamba flessa a contatto con l'interno della gamba in estensione		
33. Orecchie in acqua e collo in estensione		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>1^ STELLA ELEMENTO 9</b>		
<b>20" BICICLETTA ( Braccia sott'acqua)</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
34. Collo allungato mento alto		
35. Scapole unite		
36. Allungamento del busto		
37. Fluidita' del movimento di gambe		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		

37 criteri di giudizio per ogni giudice  
 3 giudici quindi 111 criteri complessivi di giudizio  
 La "1a Stella" si ottiene con almeno 67 criteri "acquisiti" su 111 ( 60%).

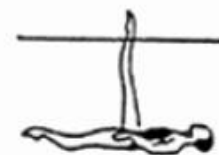
<b>2^ STELLA ELEMENTO 1</b>		
<b>POSIZ.DI FENICOTTERO IN IMMERSIONE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
1. Busto e testa paralleli alla superficie		
2. Tibia della gamba flessa parallela alla superficie		
3. Angolo di 90° tra il busto e la gamba in estensione		
4. Livello dell'acqua della gamba in estensione tra la caviglia e il ginocchio		
5. Fluidita' del movimento di remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>2^ STELLA ELEMENTO 2</b>		
<b>POSIZIONE DI FENICOTTERO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
6. Estensione del corpo con la testa in superficie		
7. Fluidita' del movimento di remata		
8. Gamba flessa con la meta' del polpaccio a contatto con la gamba verticale		
9. La gamba tesa perpendicolare rispetto alla superficie		
10. Piede e ginocchio della gamba flessa paralleli alla superficie.		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>2^ STELLA ELEMENTO 3</b>		
<b>GAMBA BALLETO IN IMMERSIONE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
11. Testa busto e gamba orizzontale paralleli alla superficie		
12. L'altra gamba perpendicolare alla superficie		
13. Livello dell'acqua tra polpaccio e caviglie		
14. Fluidita' del movimento di remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>2^ STELLA ELEMENTO 4</b>		
<b>POSIZIONE SPACCATA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
15. Uniformita' di apertura delle gambe sul piano sagittale		
16. Parte bassa della schiena in arco		
17. Anche spalle testa su una linea verticale		
18. Ginocchia e piedi in estensione		
19. Piedi in superficie		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



**2^ STELLA ELEMENTO 5**

<b>POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
20. Estensione e solidità del corpo e della gamba verticale		
21. Punta del piede della gamba flessa a contatto con la parte interna della gamba in estensione fra il ginocchio e la coscia.		
22. Testa anche e tallone della gamba perpendicolare sulla stessa linea		
23. Fluidità del movimento di remata		
24. Anche in linea sul piano frontale		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



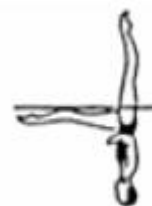
**2^ STELLA ELEMENTO 6**

<b>POSIZIONE CARPIATA AVANTI</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
25. Angolo di 90° tra il busto e le gambe		
26. Estensione del busto		
27. Estensione delle punte e delle ginocchia		
28. Dorso piatto. Glutei ,polpacci e talloni in superficie		
29. Busto e testa in linea		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		





<b>2^ STELLA ELEMENTO 7</b>		
<b>POSIZIONE GRU</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
30. Estensione e solidità del corpo		
31. Angolo di 90° tra le due gambe		
32. Testa anche e tallone della gamba verticale sulla stessa linea		
33. Ginocchia e punte in estensione		
34. Fluidità del movimento di remata		
35. Anche in linea sul piano frontale		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>2^ STELLA ELEMENTO 8</b>		
<b>20'' BICICLETTA BRACCIO DX a 45°</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
36. Allungamento del collo		
37. Estensione e solidità del busto		
38. Movimento fluido dell'azione delle gambe		
39. Estensione del braccio alto		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		

<b>2^ STELLA ELEMENTO 9</b>		
<b>20'' BICICLETTA BRACCIO SN 45°</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
40. Allungamento del collo		
41. Estensione del busto		
42. Movimento fluido dell'azione delle gambe		
43. Estensione del braccio alto		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		

43 criteri di giudizio per ogni giudice  
 3 giudici quindi 129 criteri complessivi di giudizio  
 La "2a Stella" si ottiene con almeno 77 criteri "acquisiti" su 129 (60%).

<b>3^ STELLA ELEMENTO 1</b>		
<b>POSIZIONE ARCO IN SUPERFICIE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
1. Testa anche e spalle su una linea verticale		
2. Gambe unite in estensione con le cosce, ginocchia e piedi in superficie		
3. Parte bassa della schiena in arco		
4. Fluidità del movimento di remata ( canadese o totem)		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>3^ STELLA ELEMENTO 2</b>		
<b>DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
5. Busto e collo in estensione paralleli alla superficie		
6. Gambe perpendicolari alla superficie		
7. L'angolo di 90° tra il busto e le gambe in estensione		
8. Livello dell'acqua tra le ginocchia e le caviglie.		
9. Fluidità del movimento di remata ( canadese o totem )		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>3^ STELLA ELEMENTO 3</b>		
<b>POSIZIONE CAVALIERE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
10. Le anche, spalle e testa su una linea verticale		
11. La parte bassa della schiena in arco.		
12. La gamba verticale in estensione e perpendicolare alla superficie		
13. La gamba orizzontale in estensione con il collo del piede alla superficie		
14. Fluidità del movimento di remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



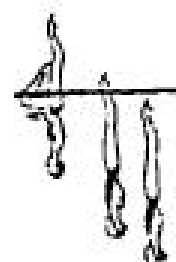
<b>3^ STELLA ELEMENTO 4</b>		
<b>PER ASSUMERE LA POSIZIONE CARPIATA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
15. Estensione della posizione prona		
16. Mantenere i glutei, le cosce ed i talloni in superficie durante la carpiatura.		
17. 90° tra il busto e le gambe nella posizione carpiata.		
18. Fluidità nel movimento di remata		
19. Schiena piatta e collo in estensione durante tutta la transizione		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>3^ STELLA ELEMENTO 5</b>		
<b>POSIZIONE DOPPIA GAMBA DI BALLETO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
20. Gambe unite perpendicolari alla superficie		
21. Gambe e punte in estensione		
22. Viso e petto in superficie		
23. Fluidità del movimento di remata		
24. Collo in estensione		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>3^ STELLA ELEMENTO 6</b>		
<b>DISCESA DEL NETTUNO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
25. Corpo in estensione		
26. Testa anche e piede della gamba verticale sulla stessa linea perpendicolare alla superficie		
27. Punta del piede della gamba flessa a contatto con la parte interna della gamba in estensione		
28. Mantenere la linea verticale durante la discesa		
29. Contemporaneità tra la distensione della gamba flessa e il raggiungimento della posizione verticale con il livello dell'acqua alle caviglie		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>3^ STELLA ELEMENTO 7</b>		
<b>PER ASSUMERE LA GAMBA DI BALLETO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
30. Estensione del corpo		
31. Coscia perpendicolare rispetto alla superficie		
32. Gamba perpendicolare rispetto alla superficie		
33. Orecchie in acqua e collo in estensione		
34. Fluidita' del movimento di remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



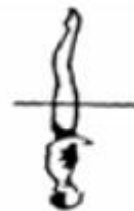
<b>3^ STELLA ELEMENTO 8</b>		
<b>PER ABBASSARE LA GAMBA DI BALLETO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
35. Gamba perpendicolare rispetto alla superficie		
36. Coscia perpendicolare rispetto alla superficie		
37. Orecchie in acqua e collo in estensione		
38. Estensione del corpo		
39. Fluidita' del movimento di remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>3^ STELLA ELEMENTO 9</b>		
<b>20'' BICICLETTA BRACCIA A 45°</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
40. Collo allungato mento alto		
41. Scapole unite		
42. Allungamento e solidità del busto		
43. Fluidita' ed efficacia del movimento di gambe		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		

43 criteri di giudizio per ogni giudice  
 3 giudici quindi 129 criteri complessivi di giudizio  
 La "3a Stella" si ottiene con almeno 77 criteri "acquisiti" su 129 (60%).

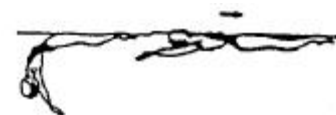
<b>4^ STELLA ELEMENTO 1</b>		
<b>POSIZIONE VERTICALE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
1.Solidità del corpo		
2.Le orecchie, le anche e le caviglie in linea e perpendicolari alla superficie.		
3.Estensione ginocchia e punte		
4.Controllo delle spalle		
5.Fluidità del movimento di remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>4^ STELLA ELEMENTO 2</b>		
<b>POSIZIONE GRU LATERALE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
6. Corpo in estensione verticale		
7.Gamba orizzontale in estensione laterale con il piede in superficie.		
8. La gamba verticale in estensione e perpendicolare alla superficie		
9.Testa anche e piede della gamba perpendicolare su una linea verticale.		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>4^ STELLA ELEMENTO 3</b>		
<b>SCIVOLAMENTO DI ARCO IN SUPERFICIE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
10. Anche spalle e testa su una linea verticale		
11. Parte bassa della schiena in arco		
12. Estensione delle gambe parallele alla superficie		
13. Fluidità nello scivolamento		
14.Controllo della posizione supina.		
15. Alla fine dello scivolamento la testa prende il posto delle anche		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>4^ STELLA ELEMENTO 4</b>		
<b>DALLA CARPIATA IN AVANTI ALLA DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
16. 90° tra il busto e le gambe nella posizione carpiata, estensione e gambe unite.		
17. Mantenere la posizione di 90° durante la rotazione.		
18. Nel primo quarto di rotazione le anche raggiungono il posto della testa.		
19. Al termine della rotazione le anche prendono il posto della testa mantenendo il livello dell'acqua alle caviglie		
20. Fluidità del movimento di remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>4^ STELLA ELEMENTO 5</b>		
<b>PASSO D'USCITA IN AVANTI</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
21. In posizione spaccata testa spalle anche su una linea verticale, parte bassa della schiena in arco		
22. Mantenere la testa le spalle e le anche sulla linea verticale mentre la gamba avanti descrive un arco di 180° per raggiungere la gamba dietro		
23. Durante la transizione della gamba mantenere il ginocchio della gamba posteriore in estensione		
24. Arco in superficie: la testa le spalle e le anche sulla linea verticale, anche in superficie		
25. Alla fine dello scivolamento la testa prende il posto delle anche		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>4^ STELLA ELEMENTO 6</b>		
<b>DISCESA IN VERTICALE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
26. Solidità del corpo		
27. Le orecchie, le anche e le caviglie in linea e perpendicolari alla superficie		
28. Estensione ginocchia e punte		
29. Controllo delle spalle		
30. Fluidità durante la discesa		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>4^ STELLA ELEMENTO 7</b>		
<b>DA CARPIATA ALLA SPACCATA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
31. Mantenere busto perpendicolare durante la transizione		
32. Mantenere le anche in linea sul piano frontale durante la transizione		
33. Posizione spaccata: anche spalle testa in linea verticale		
34. Parte bassa della schiena in arco		
35. Fluidità del movimento della remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>4^ STELLA ELEMENTO 8</b>		
<b>ALZATA PESCE SPADA GAMBA FLESSA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
36. Il dorso si inarca mentre la gamba si innalza		
37. Mantenere la posizione arcata durante tutta la transizione		
38. Posizione di arco in superficie gamba flessa. Testa anche e spalle su una linea verticale		
39. Gamba flessa perpendicolare alla superficie		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>4^ STELLA ELEMENTO 9</b>		
<b>4 X BOOST DI BRACCIA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
40. Prepararsi mantenendo la schiena piatta. Nella preparazione avvicinare il bacino e le ginocchia alla superficie		
41. Rapidità nel raggiungere la massima altezza		
42. Pausa alla massima altezza		
43. Controllo durante la discesa		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		

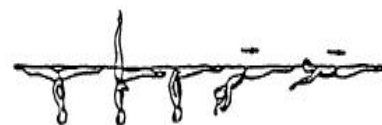
43 criteri di giudizio per ogni giudice  
3 giudici quindi 129 criteri complessivi di giudizio  
La "4a Stella" si ottiene con almeno 77 criteri "acquisiti" su 129 (60%).



<b>5^ STELLA ELEMENTO 1</b>		
<b>SROTOLAMENTO DI FENICOTTERO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
1. Dalla posiz. supina alla posiz. di fenicottero mantenere le orecchie nell'acqua ; le anche il più possibile vicine alla superficie dell'acqua con un movimento uniforme		
2. Nello srotolamento spingere le anche verso l'alto mantenendo la gamba di balletto perpendicolare rispetto alla superficie		
3. Testa anche e tallone della gamba verticale sulla stessa linea. Anche in linea sul piano frontale		
4. Lo rotolamento del busto deve avvenire sotto le anche. Fluidità nel movimento di remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



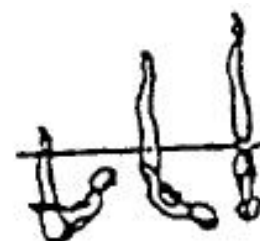
<b>5^ STELLA ELEMENTO 2</b>		
<b>PASSO D'USCITA INDIETRO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
5. Uniformità di apertura delle gambe sul piano sagittale. Parte bassa della schiena inarcata. Anche spalle testa su una verticale		
6. Mantenere le anche spalle testa su una linea verticale durante tutta la transizione da spaccata a carpiata.		
7. Dalla posizione carpiata alla posizione prona la testa prende il posto delle anche con movimento fluido. Mantenere talloni e glutei in superficie		
8. Fluidità nel movimento di remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>5^ STELLA ELEMENTO 3</b>		
<b>ROTAZIONE DI CATALINA ROVESCIA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
9. Nella posizione gru le anche, spalle e testa su una linea verticale		
10. Nello svincolo di catalina mantenere la gamba verticale in estensione e perpendicolare rispetto alla superficie La gamba orizzontale in estensione, 90° fra le due gambe		
11. Durante lo svincolo passare dalla posizione Y (non L) con le gambe in estensione		
12. Dalla gru alla gamba di balletto mantenere le anche il più possibile vicino alla superficie		
13. Fluidità nel movimento di remata		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>5^ STELLA ELEMENTO 4</b>		
<b>THRUST</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
14. Posizione carpiata indietro con le gambe perpendicolari rispetto alla superficie.		
15. Movimento rapido ascendente delle anche mentre il corpo si srotola per assumere la pos. verticale		
16. Rapidità nell'esecuzione		
17. Raggiungimento della massima altezza		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		

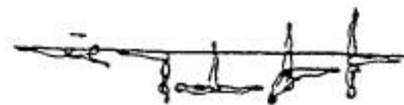


<b>5^ STELLA ELEMENTO 5</b>		
<b>TORSIONE 360°</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
18. Posizione verticale		
19. Mantenere la stessa altezza durante la torsione		
20. Mantenere la linea verticale durante tutta la torsione		
21. Fluidità di remata durante tutta la rotazione		
22. Uniformità di movimento.		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		

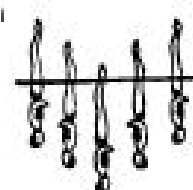


22 criteri di giudizio per ogni giudice  
 3 giudici quindi 66 criteri complessivi di giudizio  
 La "5a Stella (prima parte)" si ottiene con almeno 39 criteri "acquisiti" su 66 (60%).

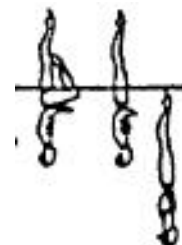
<b>5^ STELLA ELEMENTO 6</b>		
<b>ROTAZIONE DI SUBALINA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
23. Posizione prona		
24. Passare dalla posizione prona alla posizione alla doppia g.b. sottomarina		
25. Dalla posizione d.g.b. sottomarina alla g.b sottomarina		
26. Contemporaneità tra la rotazione del corpo e il raggiungimento della posizione gru alla massima altezza		
27. Fluidità di remata tutte le transizioni		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



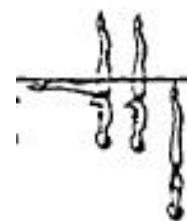
<b>5^ STELLA ELEMENTO 7</b>		
<b>AVVITAMENTO COMBINATO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
28. Posizione verticale		
29. Rispettare i livelli durante la fase discendente		
30. Rispettare i livelli durante la fase ascendente		
31. Fluidità di remata durante la fase discendente		
32. Fluidità di remata durante la fase ascendente		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>5^ STELLA ELEMENTO 8</b>		
<b>CHIUSURA DI FENICOTTERO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
33. Posizione verticale gamba flessa		
34. Mantenere la linea verticale della testa spalle anche durante la distensione della gamba flessa		
35. Mantenere la stessa altezza durante la distensione della gamba flessa		
36. Posizione verticale		
37. Fluidità di remata durante tutta la transizione		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>5^ STELLA ELEMENTO 9</b>		
<b>CHIUSURA GRU</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
38. Posizione gru		
39. Mantenere la linea verticale della testa spalle anche mentre si solleva la gamba orizzontale		
40. Mantenere la stessa altezza mentre si solleva la gamba orizzontale		
41. Posizione verticale		
42. Fluidità di remata durante tutta la transizione		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>5^ STELLA ELEMENTO 10</b>		
<b>KIP</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
43. Posizione supina		
44. Capriola indietro fino a raggiungere la posizione di tuk		
45. Il corpo si srotola mentre le gambe si distendono per arrivare alla posizione verticale		
46. Lo srotolamento deve avvenire sulla linea intermedia fra il bacino le gambe e la testa		
47. Posizione verticale		
48. Mantenere la fluidità durante tutta la discesa		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



26 criteri di giudizio per ogni giudice  
 3 giudici quindi 78 criteri complessivi di giudizio  
 La "5a Stella (seconda parte)" si ottiene con almeno 46 criteri "acquisiti" su 78 (60%).

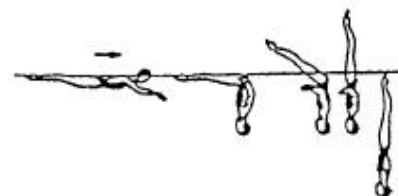
<b>6^ STELLA ELEMENTO 1</b>		
<b>ROTAZIONE DI CATALINA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
1. Posizione gamba di balletto		
2. Nello svincolo di catalina mantenere la gamba verticale in estensione perpendicolare rispetto alla superficie. La gamba orizzontale in estensione		
3. Durante lo svincolo passare dalla posizione Y (non L)		
4. Posizione Gru		
5. Fluidità di remata durante tutta la transizione		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



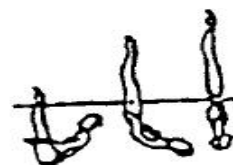
<b>6^ STELLA ELEMENTO 2</b>		
<b>AVVITAMENTO CONTINUO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
6. Posizione di verticale		
7. Mantenere la posizione verticale durante tutto l'avvitamento		
8. Mantenere gli stessi livelli durante tutto l'avvitamento		
9. Mantenere lo stesso asse durante tutto l'avvitamento		
10. Fluidità di remata durante tutto l'avvitamento		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>6^ STELLA ELEMENTO 3</b>		
<b>MARSUINO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
11. Posizione prona		
12. Dalla posizione prona alla carpiata avanti i glutei prendono il posto della testa, mantenendo le gambe in superficie		
13. Dalla carpiata alla verticale mantenere l'angolo di 90° tra il busto e le anche e il sedere il più possibile vicino alla superficie		
14. Fluidità nella verticale discendente		
15. Fluidità di remata durante tutta la figura		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



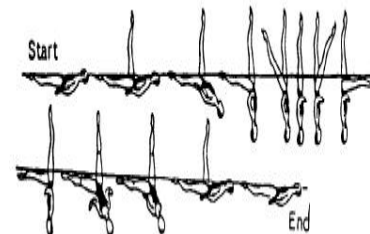
<b>6^ STELLA ELEMENTO 4</b>		
<b>BARRACUDA CON PIROETTA</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
16. Posizione carpiata indietro con le gambe perpendicolari rispetto alla superficie		
17. Movimento rapido ascendente delle anche mentre il corpo si srotola per assumere la posizione verticale		
18. Rapidità nell'esecuzione		
19. Raggiungimento della massima altezza		
20. Mantenere la massima altezza durante la piroetta		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>6^ STELLA ELEMENTO 5</b>		
<b>SVINCOLO MARCIA EIFFEL</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
21. Posizione supina		
22. Dalla posizione supina alla g.b		
23. Ruotare il corpo sull'asse della gamba orizzontale, mantenendo l'angolo di 90° tra le 2 gambe, portare la gamba verticale sulla superficie		
24. Il busto si muove verso il basso per raggiungere la posizione carpiata, contemporaneamente la gamba sulla superficie si muove per raggiungere l'altra.		
25. Fluidità di remata durante tutta la figura		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>6^ STELLA ELEMENTO 6</b>		
<b>CASTELLO</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
26. Posizione supina, da posizione supina a gamba di balletto		
27. Mantenere l'angolo di 90° tra le 2 gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la posizione di cavaliere mantenere la stessa altezza		
28. Mentre la gamba orizzontale descrive un arco di 180° per raggiungere la pos.Gru mantenere la testa le anche le spalle e la gamba verticale su una stessa linea perpendicolare alla superficie		
29. Nella mezza torsione in gru mantenere la linea verticale e la stessa altezza		
30. Rotazione di catalina		
31. Chiusura della gamba di balletto		
32. Fluidità di remata durante tutta la figura		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		

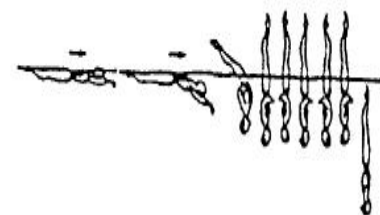


<b>6^ STELLA ELEMENTO 7</b>		
<b>AIRONE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
33. Posizione prona		
34. Dalla pos. prona alla posizione di fenicottero sottomarino		
35. Movimento rapido ascendente delle anche mentre il corpo si srotola per assumere la pos. verticale g. flessa		
36. Rapidità nell'esecuzione		
37. Raggiungimento della massima altezza		
38. Controllo del corpo e fluidità durante la discesa		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



<b>6^ STELLA ELEMENTO 8</b>		
<b>ROCKET SPLIT</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
39. Raggiungimento rapido della pos. spaccata e massima apertura in spaccata		
40. Massima velocità di chiusura in verticale		
41. Mantenere la massima altezza tra la spaccata e la chiusura in verticale		
42. Controllo della posizione verticale durante la discesa		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		

<b>6^ STELLA ELEMENTO 9</b>		
<b>SPIRALE</b>	<b>ACQUISITO</b>	<b>NON ACQUISITO</b>
43. Posizione supina		
44. Dalla posizione supina alla verticale mantenere la anche spalle e testa su una linea verticale		
45. Eseguire le 2 torsioni mantenendo la stessa altezza e la linea verticale tra testa spalle anche e le gambe		
46. Mantenere lo stesso asse durante le torsioni		
47. Fluidità durante la discesa		
48. Fluidità di remata durante tutta la figura		
<b>TOTALE ELEMENTI ACQUISITI</b>		



48 criteri di giudizio per ogni giudice  
 3 giudici quindi 144 criteri complessivi di giudizio  
 La "6a Stella" si ottiene con almeno 86 criteri "acquisiti" su 144 ( 60%).