




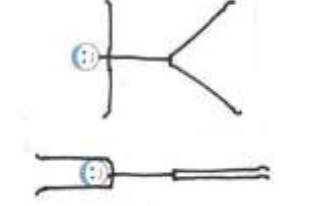





SISTEMA DELLE STELLE

ANNO SPORTIVO 2017-2021

**STELLA 1 GIOVANISSIME G2 1* ANNO 9 anni. Nel 2018 per le nate
nel 2009 PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 1**

STELLA 1		TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE			
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
1) POSIZIONE PRONA 	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. Remata stazionaria	Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua.	B	S	I
		Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			
2) POSIZIONE SUPINA 	Posizione supina: Il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria: Le braccia sono immobili, avambraccio-mano e le dita si muovono come una singola unità. Tenere il palmo della mano rivolto verso il fondo della piscina. Il polso e le dita sono alla stessa altezza. L'azione deve essere parallela alla superficie. La pressione dell'acqua deve essere uguale sia all'interno che all'esterno. Nel movimento verso l'interno pollice spinge (preme) verso i fianchi, nel movimento verso l'esterno il pollice si allontana dai fianchi. Il movimento deve essere costante e continuo, cercando la forza e la velocità ottimale per mantenere la posizione. Le mani sono in prossimità o al di sotto delle anche.	Viso deve essere alla superficie dell'acqua.	B	S	I
		Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua.			
		Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			




<p>3) TUB</p> 	<p>Le gambe flesse ed unite, i piedi in superficie. Le ginocchia le tibie ed i piedi in superficie e paralleli a quest'ultima. Le cosce perpendicolari, la testa in linea con il busto, il viso in superficie.</p>	<p>Testa in linea con il busto.</p> <p>Piedi e ginocchia in superficie.</p> <p>Viso in superficie</p>	B	S	I
<p>4) POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO</p> <p>6" con le braccia sopra alla testa 6" con le gambe e braccia divaricate</p> 	<p>Galleggiamento con le braccia in acqua all'altezza delle spalle e le gambe divaricate. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe divaricate spingere i talloni in alto. Galleggiamento con le braccia in alto dietro alla testa Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite spingere i talloni in alto.</p>	<p>I piedi non devono affondare per almeno 5 secondi.</p> <p>Massima estensione senza l'utilizzo della remata</p> <p>Viso fuori dall'acqua</p>	B	S	I
<p>5) POSIZIONE RAGGRUPPATA</p> 	<p>Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.</p>	<p>Gambe perpendicolari</p> <p>Dorso ricurvo.</p> <p>Gambe unite</p>	B	S	I
<p>6) CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA</p> 	<p>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 passate per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in Posizione supina</p>	<p>I piedi in superficie.</p> <p>Uniformità del movimento durante la rotazione.</p> <p>In posizione supina tenere il petto in superficie.</p>	B	S	I

<p>7) TUFFO A PENNELLO</p> 		<p>Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
--	--	---	-----------------	-----------------	-----------------

**STELLA 1 GIOVANISSIME G2 1* ANNO 9 anni. Nel 2018 per le nate nel
2009 PROVE DI LIVELLO TECNICO PER LE ASPIRANTI NAZIONALI**

STELLA 1	NUOTO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
8) 75MT (25 MT SL+ 25 TM DS + 25 MT R)		TECNICA COMPLETA	B	S	I
STELLA 1	NUOTO SPECIFICO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
9) BICI	Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in su e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La "gambata" viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba nella direzione in senso orario e l'altra in senso antiorario. Le braccia servono come supporto per migliorare l'altezza e l'equilibrio.	Impostazione bici stazionaria	B	S	I
					

STELLA 1		PREPARAZIONE A SECCO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE			
10) TENUTA DELLA POSIZIONE SUPINA SU 2 STEP. UNO SOTTO ALLA TESTA E UNO SOTTO I PIEDI 	Mantenere la posizione supina con le gambe in linea e unite, piedi in estensione e glutei contratti. Le braccia rimangono lungo i fianchi e il bacino è retroverso. La testa spinge verso lo step, le spalle spingono verso il basso e verso i piedi e il petto in alto.	Mantenere la posizione per 20".	B	S	I	
		Mantenere le gambe tese ed unite, i piedi in				
		estensione e i glutei contratti				
11) ADDOMINALI 10 Ripetizioni 	Dalla posizione supina, con le braccia tese lungo il corpo, sollevare le gambe tese, fino a quando i piedi toccano il pavimento sopra la testa. Tornare alla posizione di partenza.	Eseguire 10 ripetizioni complete.	B	S	I	
		E' consentito separare leggermente i piedi al massimo 3 volte.				
		Le braccia sono sempre ben allungate ed aderenti al pavimento.				
12) SBARRA A TERRA 15 minuti consecutivi	Esercizi 1, 2 e 3 (v. tabelle) solo da sdraiato Esercizi 1 +2 +3 per 15 minuti consecutivi		B	S	I	
			B	S	I	
13) CAPOVOLTA AVANTI E INDIETRO 	Capovolta avanti Dalla posizione eretta appoggiare le mani al suolo in presa palmare ad una certa distanza dai piedi; appoggiare la nuca, mantenere i gomiti paralleli; spingere avanti con le gambe.- Capovolta indietro Dalla posizione seduti, portare le braccia in avanti-alto; portare la schiena indietro lentamente e posare a terra il palmo delle mani; portare indietro i piedi fino a farli toccare il suolo, senza arretrare il capo, arrivare in piedi tenendo il mento contro il petto.		B	S	I	

<p>14) ARIANA A TERRA</p> 	<p>Eeguire spaccata destra, ruotare in spaccata frontale ruotare in spaccata sinistra. Dividere la transizione e tenere ogni spaccata 10" (mantenere il pube il più vicino possibile al pavimento le rotazioni).</p>	<p>Mantenere le ginocchia in estensione, il pube al pavimento in ciascuna spaccata e le punte in estensione. il pube può sollevarsi da terra di circa 25 cm)</p>	B	S	I
<p>15) ESTENSIONE DEL BUSTO POSIZIONE PRONA Mantenere 10" la posizione</p> 	<p>In decubito prono mani a terra sotto le spalle, sollevare il busto distendendo le braccia con la massima apertura delle spalle verso dietro. Mantenere la posizione 10".</p>	<p>Mantenere le braccia tese Mantenere le ginocchia distese. Mantenere le spalle in linea con le anche.</p>	B	S	I
<p>16) VERTICALE</p> 	<p>Eeguire una verticale al muro</p>		B	S	I

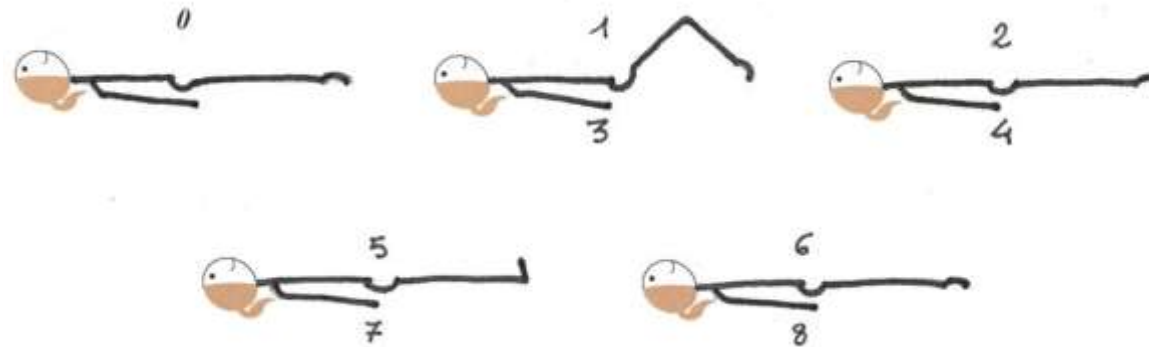
STELLA 1 GLI ESERCIZI "SBARRA A TERRA" SOLO SDRAIATO

ESERCIZIO 1

Dalla posizione supina flettere le gambe unite fino ad un angolo di 90 gradi scivolando con le punte ben tese sul suolo ed estendere fino a tornare alla posizione di partenza (2 volte).

Movimento fluido e costante, i piedi strisciano sul pavimento. Continuare flettendo ed estendendo le sole dita e tutto il piede (2 volte) mantenendo le gambe in massima estensione.

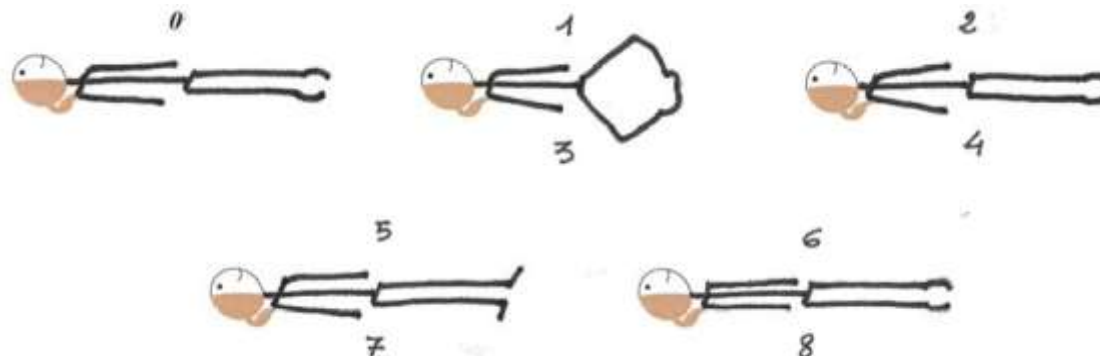
Le ginocchia e i piedi sono sempre in contatto, le braccia lungo i fianchi, le palme delle mani aderenti a terra, le spalle ruotate indietro spingono verso i piedi e tutta la colonna vertebrale è a terra.



ESERCIZIO 2

Dalla posizione supina, mantenendo le gambe in contatto, ruotare esternamente le anche (en dehors). Eseguire il movimento di flessione ed estensione degli arti inferiori, due volte, con le ginocchia che si apriranno e chiuderanno lateralmente, mantenendo le punte dei piedi in contatto e i talloni che spingono verso l'alto per non ruotare le punte verso l'interno.

La colonna è aderente a terra, le braccia lungo i fianchi, il collo allungato, le spalle basse, le scapole spingono verso il coccige. Flettere ed estendere le dita e tutto il piede per due volte, mantenendo la rotazione esterna (en dehors) e le gambe in massima estensione. Le braccia sono lungo i fianchi, con le palme delle mani a terra.



ESERCIZIO 3

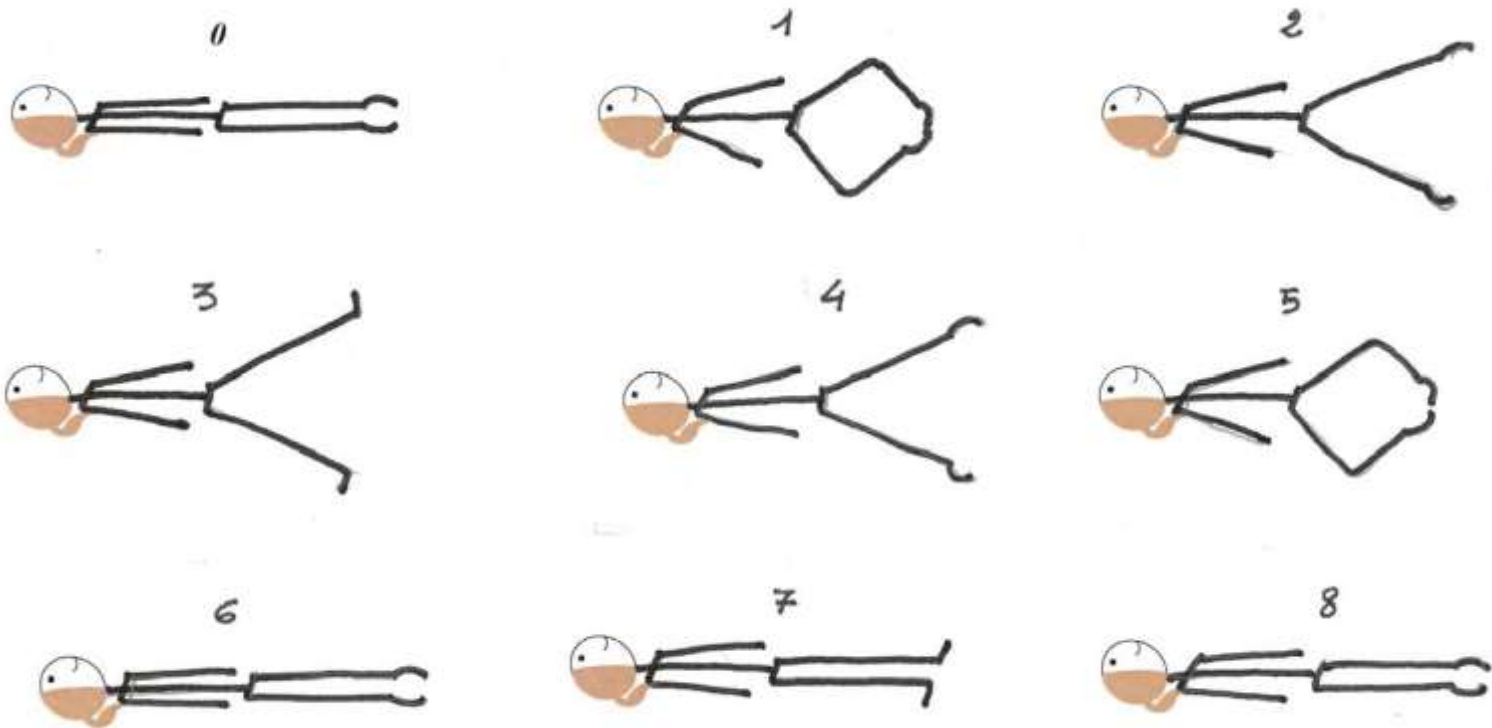
Dalla posizione supina ruotare esternamente le anche (en dehors) immettendo energia fino alla completa rotazione e allungamento.

Flettere le ginocchia fino ad un angolo di 90 gradi, mantenendo le punte dei piedi a contatto e spingendo i talloni verso l'alto.


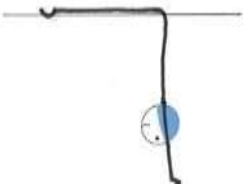

Estendere le gambe mantenendo le ginocchia ferme per arrivare ad una posizione di v con le gambe, sempre in "en dehors".

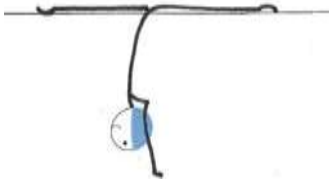

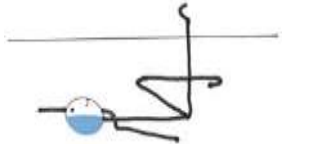
Flettere ed estendere i piedi mantenendo la rotazione esterna del femore, quindi flettere le ginocchia fino a che le punte dei piedi combacino, completare con l'estensione delle gambe in posizione supina sempre ruotata esternamente. Quindi flettere ed estendere i piedi mantenendo la rotazione esterna del femore.

I movimenti devono essere eseguiti in modo fluido e costante, mantenendo l'energia e l'allungamento per tutta la durata dell'esercizio. Le braccia sono lungo i fianchi, con le palme delle mani a terra.



**STELLA 2 ESORDIENTI B 1* ANNO 10 anni. Nel 2018 per le nate nel
2008 PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 2**

STELLA 2		TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE						
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE					
1) POSIZIONE BICI 10 "(braccia verso il basso) 	Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in alto e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La "gambata" viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba in senso orario e l'altra in senso antiorario. Le braccia servono come supporto per migliorare l'altezza e l'equilibrio	Schiena dritta.	B	S	I			
		Non sono ammessi movimenti a forbice.						
		Altezza minima: spalle asciutte						
2) POSIZIONE CARPIATA tenere la posizione 10" 	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	Dorso piatto.	B	S	I			
		Glutei, polpacci e talloni in superficie						
		Angolo di 90° tra il busto e le gambe						
3) POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA 	Posizione supina gamba flessa Dalla posizione supina una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la posizione (di) supina gamba flessa. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la posizione supina.	Orecchie sotto la superficie.	B	S	I			
		Il piede della gamba orizzontale non può scendere più di 5 cm sotto la superficie.						
		La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua.						

4) SPACCATA 	<p>Le gambe sono divaricate sul piano sagittale in modo uniforme. I piedi e le cosce in superficie.</p> <p>La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale.</p>	Anche spalle e testa su una linea verticale	B	S	I
		Parte bassa della schiena in arco			
		Ginocchia e piedi in estensione			
5) GAMBA DI BALLETO SOTTOMARINA 	<p>La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie.</p> <p>L'altra gamba perpendicolare alla superficie, con il livello dell'acqua tra la caviglia ed il ginocchio.</p>	Testa e corpo paralleli alla superficie	B	S	I
		Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie.			
		Gamba orizzontale parallela alla superficie			
6) FENICOTTERO SOTTOMARINO 	<p>Il busto, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie.</p> <p>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.</p>	Testa parallela alla superficie	B	S	I
		Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie.			
		Gamba flessa parallela alla superficie			

7) TUFFO DI TESTA



Efficienza e massima elevazione.
Controllo delle posizioni aeree.
Controllo dell'entrata in acqua.

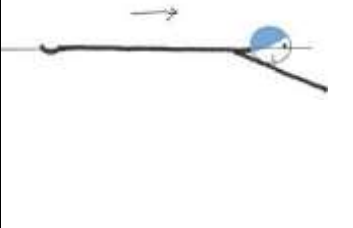
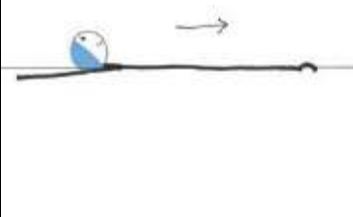
B

S



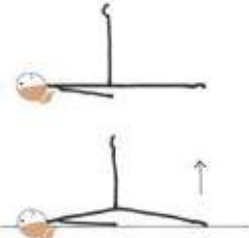
I



**STELLA 2 ESORDIENTI B 1* ANNO 10 anni. Nel 2018 per le nate nel
2008 PROVE DI LIVELLO TECNICO PER LE ASPIRANTI NAZIONALI**

STELLA 2		NUOTO					
DESCRIZIONE	ESECUZIONE				VALUTAZIONE		
8) 150 mt (50 mt SL + 50 mt DS + 50 mt RA)	TECNICA COMPLETA				B	S	I
STELLA 2		NUOTO SPECIFICO					
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE				
9) KICK PULL KICK 12'5 mt Kick-pull-kick ritmo 1-3-5-7 + 12'5m metri Gambe Sl laterale con un braccio a 90° 	Kich-pull-Kick: mantenere 12,5 mt la testa fuori. Mentre si distende un braccio in avanti l'altro spinge l'acqua indietro, nella fase di spinta e distensione delle gambe unire le mani all'altezza del petto mentre le gambe si flettono. A 12'5 mt eseguire un movimento di gambe efficace per assumere la posizione gambe SL laterale con braccio a 90°. Mantenere i piedi sotto la superficie, la testa, la spalla e l'anca devono essere allineati sulla superficie. Almeno la metà del volto dovrebbe essere asciutto, l'orecchio è appoggiato sul braccio di supporto.	Kicks IL movimento deve essere efficace e coordinato tra braccia e gambe, con andatura costante.	B	S	I		
			Gambe sl laterale: il viso deve appoggiare sulla superficie dell'acqua ed allineato al corpo. Sollevare il braccio formando una linea retta.				

<p>10) POSIZIONE PRONA 5 " canoa stazionaria + 5 mt di rullata (movimento in direzione testa)</p> 	<p>Posizione prona: il corpo deve essere esteso in posizione prona, guardando il fondo della piscina. La parte bassa della schiena deve essere leggermente inarcata per consentire a testa orecchie, bacino e talloni di restare sulla superficie dell'acqua. I talloni, polpacci, glutei, la schiena e le orecchie sono in superficie.</p> <p>Posizione prona in movimento: le braccia sono posizionate, di fronte alla testa e formano con il corpo un angolo compreso tra i 30°-45° i gomiti leggermente flessi. I polsi sono flessi a 90°, i palmi delle mani sono rivolte verso la testa.</p> <p>Le dita della mano formano dei cerchi Le dita delle mani devono sempre essere unite tra di loro in modo da poter esercitare al meglio la pressione.</p>	<p>La tecnica di spostamento deve essere corretta per l'intero percorso.</p> <p>I piedi possono essere affondati al massimo di 5 cm.</p> <p>Controllare la distanza di 5 mt in linea retta.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>11) SPOSTAMENTO IN TORPEDO per 10 mt</p> 	<p>Remata Torpedo: posizione supina allungata con le braccia in alto dietro la testa. Con i palmi delle mani in flessione dorsale (ruotati verso l'esterno.)</p> <p>Le braccia sono leggermente flesse: nel movimento in fuori i gomiti si estendono e le braccia formano una 'Y' con il corpo, nel movimento in dentro, senza fermare l'azione, le mani ruotano così che i palmi siano rivolti all'esterno che quasi si toccano.</p>	<p>Completare la distanza di 10 mt in linea retta.</p> <p>Piedi e pube sulla superficie. Movimento fluido ed efficace della remata</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>

STELLA 2	PREPARAZIONE A SECCO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
12) TENUTA 15" 	In decubito prono, le mani aperte all'altezza delle spalle, gomiti estesi, piedi uniti e le ginocchia estese, stringere adduttori. Allineamento orecchie, spalle, bacino e piedi, massima contrazione addominale, raddrizzare al massimo la curva lombare. Mantenere 15"	Allineamento delle orecchie bacino-piedi spalle.	B	S	I
		Gambe e piedi uniti.			
		Gomiti in estensione.			
13) ADDOMINALI 10 RIPETIZIONI 	Dalla posizione supina, con le braccia tese lungo il corpo, sollevare le gambe tese fino a quando i piedi toccano il pavimento sopra la testa. Tornare alla posizione di partenza.	Eseguire 10 ripetizioni con azione completa (partendo con le gambe a terra portandole dietro alla testa).	B	S	I
		E' consentito separare leggermente i piedi al massimo 3 volte.			
		Le braccia sono sempre ben allungate ed aderenti al pavimento.			
14) Squat 	Eseguire e squat al muro.	In ogni ripetizione di piegamento i glutei dovrebbero arrivare ad essere completamente paralleli al suolo.	B	S	I
		Eseguire 8 ripetizioni			

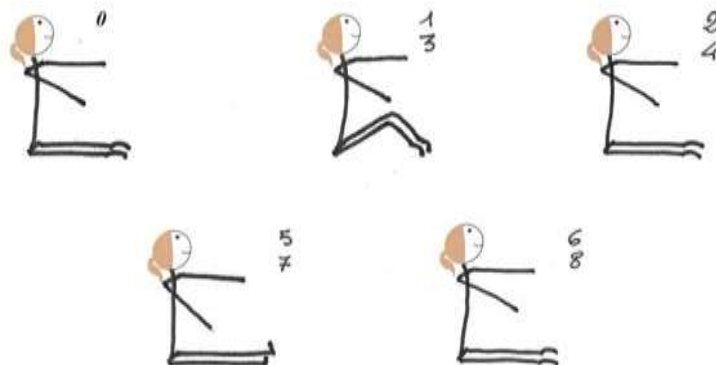
15) SBARRA A TERRA per 20 minuti consecutivi	Esercizi 1, 2 e 3 (v. tabelle) seduto e sdraiato; impostazione "port de bras" Esercizi 1+2+3 per 20 minuti consecutivi		B	S	I
16) SLANCI A TERRA 	Mantenendo l'allineamento del corpo, una gamba viene sollevata, rapidamente con energia, (frontale –laterale -indietro) portandola più in alto possibile, cercando di mantenere l'estensione di entrambe le gambe e del collo del piede della gamba slanciata.	Ad ogni slancio la gamba in movimento deve raggiungere un angolo oltre i 90°.	B	S	I
17) ARIANA A TERRA 	Eseguire spaccata destra, ruotare in spaccata frontale ruotare in spaccata sinistra. Dividere la transizione e tenere ogni spaccata 15" (mantenere il pube il più vicino possibile al pavimento durante le rotazioni).	Mantenere il ginocchio in estensione, il pube al pavimento in ciascuna spaccata e le punte tirate. (il pube può staccarsi da terra di circa 20 cm)	B	S	I
18) SOLLEVARE IL BACINO 	In posizione di gamba di balletto, sollevare il bacino dal pavimento restando in appoggio su spalle e tallone della gamba orizzontale, mantenere la posizione 5". Eseguire con entrambe le gambe.	Sollevare il bacino. Mantenere il più possibile le ginocchia tese Mantenere il collo allungato	B	S	I

<p>19) POSIZIONE DI VERTICALE CON ASSISTENZA</p> 	<p>Mantenere la posizione di verticale staccata dal muro con gambe tese, glutei contratti e piedi in estensione.</p>	<p>Mantenere la posizione per qualche secondo cercando la maggiore estensione possibile.</p>	B	S	I
<p>20) POSIZIONE DI ARCO</p> 	<p>Eeguire un arco. Glutei contratti, mani sotto le spalle e testa rilassata. Gambe tese e braccia il più vicino possibile alle orecchie.</p>	<p>Mantenere la posizione di arco per 15".</p>	B	S	I
		<p>Le gambe unite e tese e le braccia non necessariamente tese.</p>			

STELLA 2 GLI ESERCIZI SBARRA A TERRA SOLO SEDUTO E IMPOSTAZIONE "PORT DE BRAS"

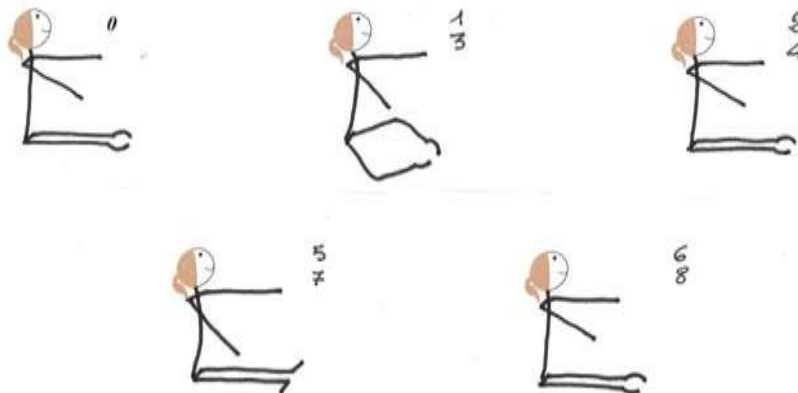
ESERCIZIO 1

Dalla posizione seduta flettere le gambe unite fino ad un angolo di 90 gradi scivolando con le punte ben tese sul suolo ed estendere fino a tornare alla posizione di partenza (2 volte). Movimento fluido e costante, i piedi strisciano sul pavimento. Continuare flettendo ed estendendo le sole dita e tutto il piede (2 volte) mantenendo le gambe in massima estensione. Le ginocchia e i piedi sono sempre in contatto. La colonna è perpendicolare a terra, allineando il coccige alla nuca in una linea verticale, le braccia sono aperte in linea con le spalle, parallele al suolo, il collo allungato, le spalle basse, le scapole spingono verso il coccige.



ESERCIZIO 2

Dalla posizione seduta, mantenendo le gambe in contatto, ruotare esternamente le anche (en dehors). Eseguire il movimento di flessione ed estensione degli arti inferiori, due volte, con le ginocchia che si apriranno e chiuderanno lateralmente, mantenendo le punte dei piedi in contatto e i talloni che spingono verso l'alto per non ruotare le punte verso l'interno. Flettere ed estendere le dita e tutto il piede per due volte, mantenendo la rotazione esterna e le gambe in massima estensione. La colonna è perpendicolare a terra, allineando il coccige alla nuca in una linea verticale, le braccia sono aperte in linea con le spalle, parallele al suolo, il collo allungato, le spalle basse, le scapole spingono verso il coccige.



ESERCIZIO 3

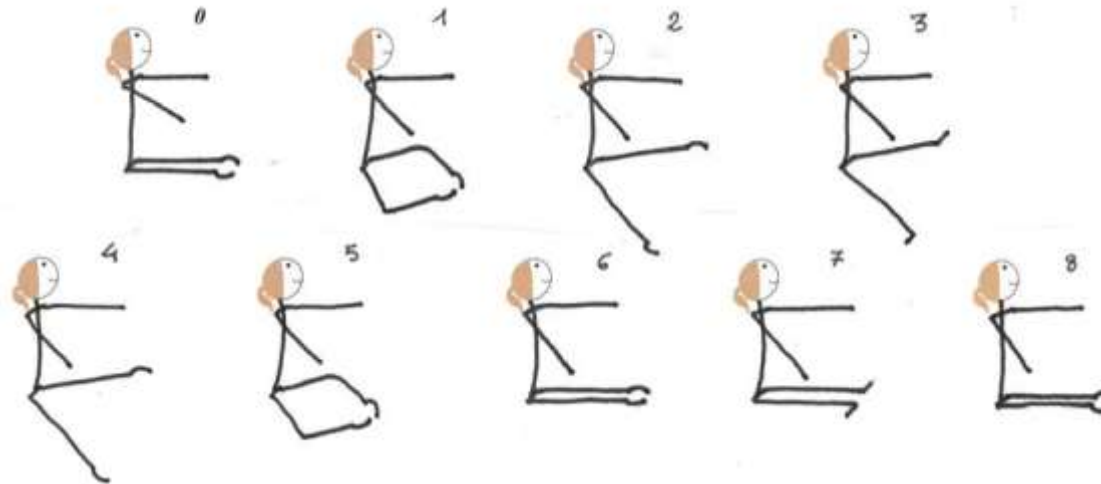
Dalla posizione seduta ruotare esternamente le anche (en dehors) immettendo energia fino alla completa rotazione e allungamento.

Flettere le ginocchia fino a 90 gradi, mantenendo le punte dei piedi a contatto e spingendo i talloni verso l'alto.

Estendere le gambe mantenendo le ginocchia ferme per arrivare ad una posizione di v con le gambe.

Flettere ed estendere i piedi mantenendo la rotazione esterna del femore, quindi flettere le ginocchia fino a che le punte dei piedi combacino, completare con l'estensione delle gambe in posizione seduta sempre ruotata esternamente. Quindi flettere ed estendere i piedi in questa posizione.

I movimenti devono essere fluidi e costanti, mantenendo l'energia e l'allungamento per tutta la durata dell'esercizio. Le braccia sono aperte in linea con le spalle, parallele al suolo.









IMPOSTAZIONE DEL "PORT DE BRAS"


Impostazione degli arti superiori in posizione supina e seduta: preparazione, prima, seconda, terza con particolare attenzione alla posizione delle scapole.



**STELLA 3 ESORDIENTI A 1* ANNO 11 anni. Nel 2018 per le nate nel
2007 PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 3**

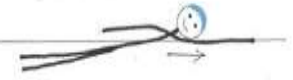

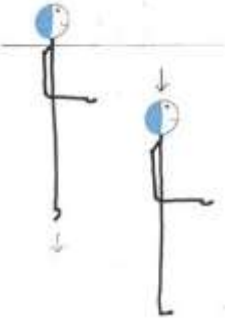
STELLA 3		TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE					
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE				
1) SPACCATA DX E SN 	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale, zona lombare arcuata.. Le gambe estese formano un angolo di 180°.	Estendere ginocchia e punte.	B	S	I		
		Le anche, le spalle e la testa in linea verticale					
2) ARCO IN SUPERFICIE 	La parte bassa della schiena è inarcata, con le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite e in superficie.	Parte bassa della schiena inarcata .	B	S	I		
		Spalle e testa su una linea verticale.					
		Ginocchia distese.					
3) DALLA POSIZIONE PRONA ALLA POSIZIONE CARPIATA 	Dalla Posizione Prona mentre il busto si muove verso il basso per assumere la Posizione Carpiata in Avanti , i glutei le gambe ed i talloni si muovono scivolando in superficie fino a quando le anche occuperanno lo spazio precedentemente occupato dalla testa e contemporaneamente si raggiunge la carpiatura di 90°.	Talloni alla superficie in posizione supina	B	S	I		
		Raggiungere l'angolo di 90°					
		Talloni alla superficie in carpiata					

<p>4) FENICOTTERO IN SUPERFICIE</p> 	<p>Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa e accostata al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba verticale, il piede e il ginocchio paralleli alla superficie. Il viso in superficie.</p>	<p>Viso alla superficie.</p> <p>Piede della gamba flessa alla superficie.</p> <p>Polpaccio all'altezza della gamba verticale</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>5) POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA ALTERNATA</p> 	<p>Posizione supina gamba flessa Dalla posizione supina una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la posizione di supina gamba flessa. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la posizione supina. Eeguire con entrambe le gambe</p>	<p>Orecchie sotto la superficie.</p> <p>Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie.</p> <p>La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>6) POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO</p> 	<p>Dalla posizione di coda di pesce prona si solleva la gamba verticale per assumere la posizione prona Senza l'utilizzo della remata</p>	<p>I piedi non devono affondare più di 3 secondi,</p> <p>Senza remata.</p> <p>Le scapole unite e rivolte verso i glutei</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>

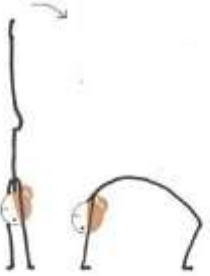



<p>7) ALZATA DI GAMBA DI BALLETO TESA</p> 	<p>Dalla Posizione Supina una gamba si solleva tesa fino alla Posizione di Gamba di Balletto</p>		B	S	I
		<p>Orecchie sotto la superficie.</p>			
		<p>Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie.</p>			
		<p>Il sedere il più possibile vicino alla superficie.</p>			

**STELLA 3 ESORDIENTI A 1* ANNO 11 anni. Nel 2018 per le nate nel
2007 PROVE DI LIVELLO TECNICO PER LE ASPIRANTI NAZIONALI**

STELLA 3	NUOTO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE		VALUTAZIONE		
8) 150 MT (50 mt SL+50 mt DS+50 mt R)	Tempo 3'		B	S	I
9) APNEA 15 mt			B	S	I
STELLA 3	NUOTO SPECIFICO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
10) TUFFO A PENNELLO +BICI + BOOST 5 mt camminare lato dx e 5 mt camminare lato sn 	L'ingresso in acqua di piedi con le braccia in alto Si entra in acqua con i piedi i fianchi le spalle e la testa allineati, le gambe unite i piedi in estensione le braccia tese in alto e incollate alle orecchie. Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in su e le spalle verso il passo rilassate. Le cosce sono 5 flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La "gambata" viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba (nella direzione) in senso orario e l'altra in senso antiorario. Le braccia servono come supporto per migliorare l'altezza e l'equilibrio Mantenere la posizione per 10 mt, variando il fronte dopo 5 mt. al termine eseguire un boost di braccia semplice,	Schiena dritta.	B	S	I
		Non sono ammessi movimenti a forbice.			
		Altezza minima spalle asciutte			
		Nel boost le gambe devono fare un movimento simultaneo a rana.			

<p>11) GAMBE SL SUL FIANCO 12,5 mt</p> 		<p>Durante lo spostamento mantenere la linea retta.</p> <p>Mantenere la guancia appoggiata alla superficie</p> <p>Mantenere il fianco il più possibile vicino alla superficie</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>12) SPOSTAMENTO IN TORPEDO 12,5 mt + 5 mt TORPEDO CON TALLONI SOLLEVATI</p> 	<p>Remata Torpedo: posizione supina allungata con le braccia in alto dietro la testa. Con i palmi delle mani in flessione dorsale (ruotati verso l'esterno.) Le braccia sono leggermente flesse: nel movimento in fuori i gomiti si estendono e le braccia formano una 'Y' con il corpo, nel movimento in dentro, senza fermare l'azione, le mani ruotano così che i palmi siano rivolti all'esterno che quasi si toccano.</p>	<p>La tecnica di spostamento deve essere corretta per l'intero percorso.</p> <p>I piedi in superficie per i primi 12,5 mt</p> <p>Controllare la distanza di 12,5 mt in linea retta.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>13) REMATA AMERICANA 10" Remata</p> 	<p>Il corpo in posizione verticale con la testa fuori dalla superficie dell'acqua piedi a terra. Gambe unite e strette con il corpo allineato. Gomiti vicino ai fianchi all'altezza della vita ed i palmi delle mani rivolte verso l'alto. Le mani si spostano verso fuori di circa 25-30 cm Senza che il movimento si fermi</p>	<p>Allineamento verticale per tutto l'esercizio.</p> <p>Remata efficace.</p> <p>Tenere 10 "con piedi che toccano il fondo della piscina.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>

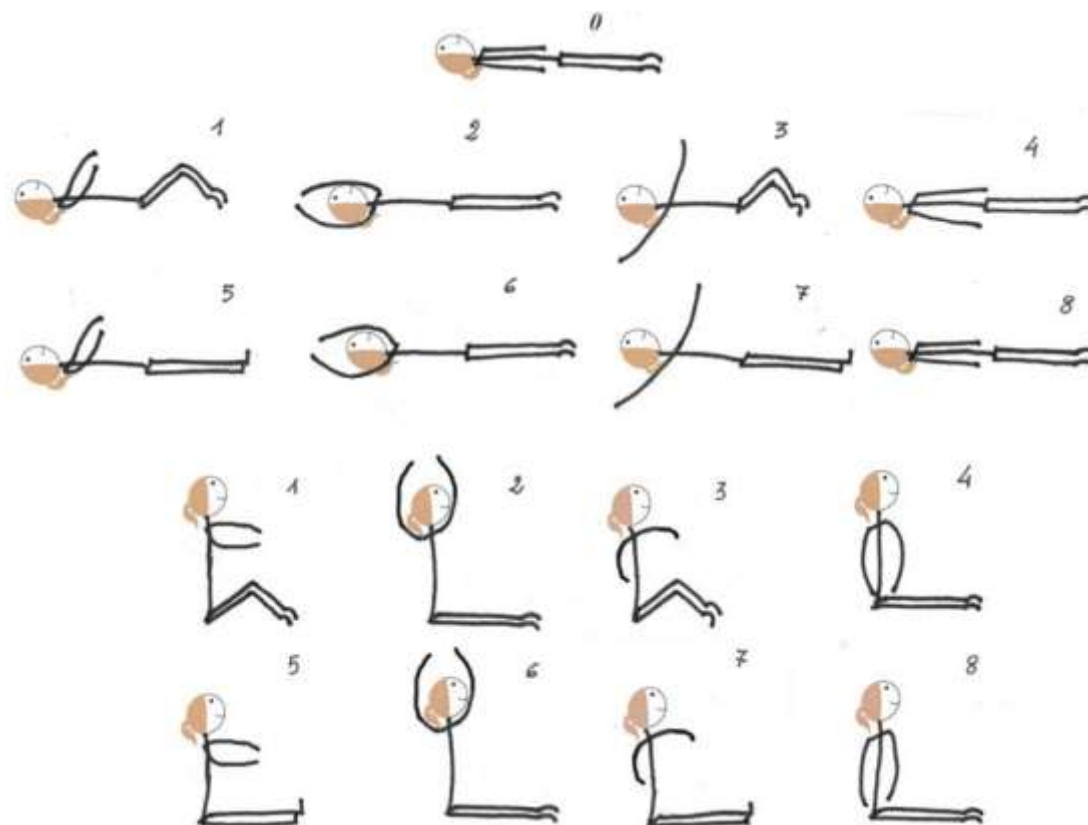
STELLA 3		PREPARAZIONE A SECCO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE			
14) TENUTA CORE 30" 	<p>In decubito prono braccia distese all'altezza delle spalle piedi uniti e le ginocchia estese, gambe che fanno pressione una contro l'altra. Allineamento orecchie, spalle, bacino e piedi. Massima contrazione addominale, riducendo il più possibile la curva lombare.</p>	Allineamento del bacino-piedi spalle e orecchie.	B	S	I	
		Gambe e piedi uniti.				
		Gomiti in estensione.				
15) ADDOMINALI 15 Ripetizioni 	<p>Dalla posizione supina, con le braccia tese lungo il corpo, sollevare le gambe tese e portare i piedi a toccare il pavimento sopra la testa. Tornare alla posizione di partenza.</p>	Eseguire 15 ripetizioni con azione completa (partendo con le gambe a terra portandole dietro alla testa).	B	S	I	
		E' consentito separare leggermente i piedi al massimo 2 volte.				
		Le braccia sono sempre ben allungate ed aderenti al pavimento.				
16) FLESSIONE DEL BUSTO AVANTI 	<p>Da posizione seduta con le gambe unite e tese le ginocchia e le punte in estensione, braccia in alto, portare il busto avanti e toccare con le mani la punta dei piedi.</p>	Tenere le punte tirate, le ginocchia tese	B	S	I	
		Toccare con le mani la punta dei piedi.				
17) SBARRA A TERRA 25 minuti consecutivi	Esercizi 1, 2 e 3 (v. tabelle) Esercizi 1+2+3 per 25 minuti consecutivi					

<p>18) TRANSIZIONE DA VERTICALE AD ARCO CON ASSISTENZA</p> 	<p>Assumere la posizione di verticale con anche spalle e orecchie su una stessa linea. Da questa posizione spostare in avanti il bacino e contemporaneamente flettere le gambe fino ad arrivare ad assumere la posizione di ponte.</p>	<p>Mantenere la posizione di verticale per qualche secondo cercando la maggiore estensione possibile.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>19) ARIANA A TERRA</p> 	<p>Eeguire spaccata destra, ruotare in spaccata frontale ruotare in spaccata sinistra. Dividere la transizione e tenere ogni spaccata 10" (mantenere il pube il più vicino possibile al pavimento durante le rotazioni).</p>	<p>Mantenere le ginocchia in estensione, il pube al pavimento in ciascuna spaccata e le punte in estensione. il pube può sollevarsi da terra di circa 10 cm)</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>20) G.B A TERRA CON LA GAMBA ORIZZONTALE IN APPOGGIO SU DI UN RIALZO</p> 	<p>In posizione di gamba di balletto dx con un rialzo sotto al piede della gamba orizzontale sn , mantenere il massimo allungamento e compatta la posizione del "core" per almeno 8". Eeguire con la gamba di balletto sn</p>	<p>Ginocchia tese, "core " compatto</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>21) DORSALI eseguire 12 ripetizioni + 5" tenuta</p> 	<p>In decubito prono mani a terra lungo I fianchi, sollevare il busto con la massima apertura delle spalle verso dietro. Eeguire 12 ripetizioni + 5" tenuta</p>	<p>Mantenere le ginocchia distese.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
		<p>Mantenere le spalle + dietro possibile.</p>			

STELLA 3 GLI ESERCIZI SBARRA A TERRA SEDUTO E SDRAIATO CON "PORT DE BRAS"

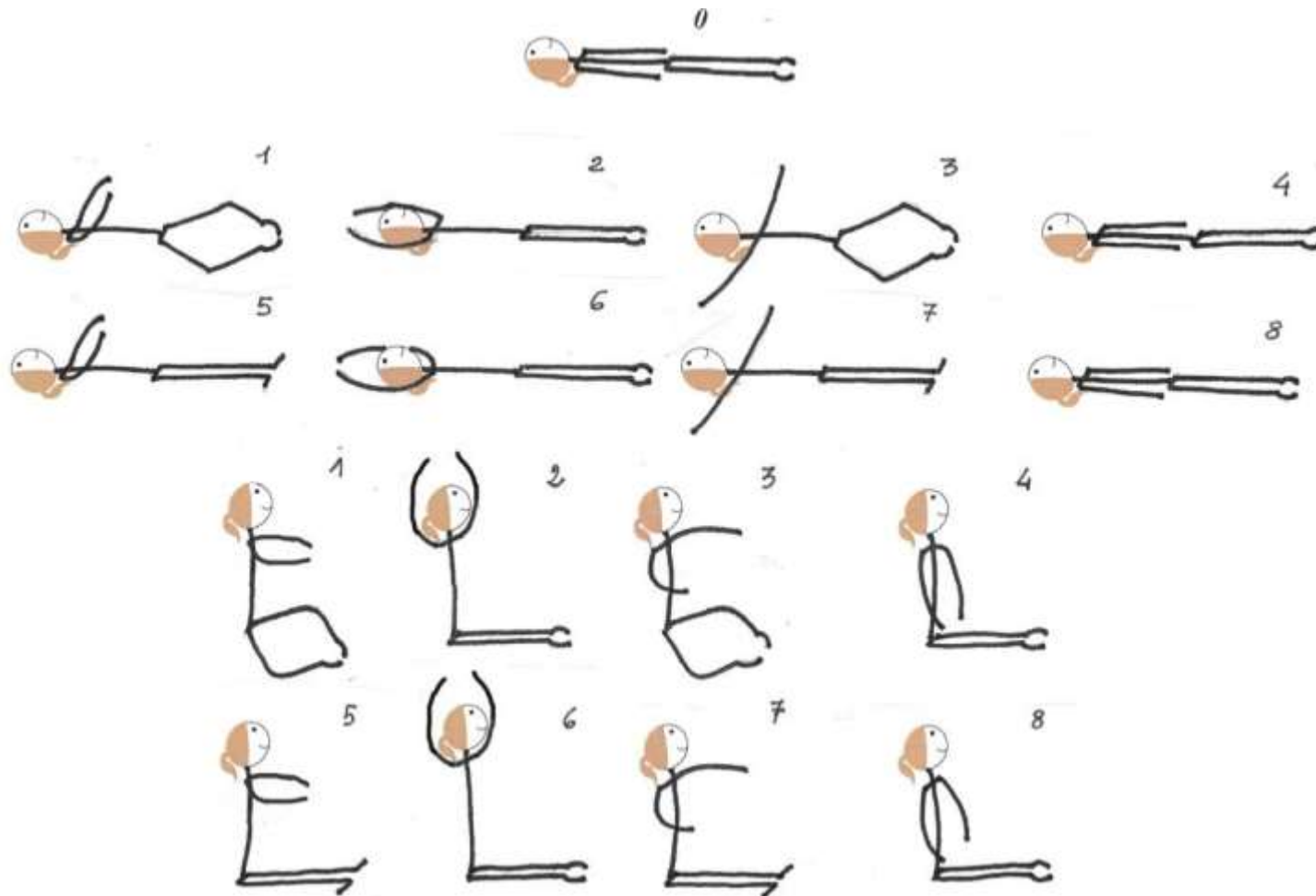
ESERCIZIO 1

Dalla posizione supina flettere le gambe unite fino ad un angolo di 90 gradi scivolando con le punte ben tese sul suolo ed estendere fino a tornare alla posizione di partenza (2 volte). Movimento fluido e costante, i piedi strisciano sul pavimento. Continuare flettendo ed estendendo le sole dita e tutto il piede (2 volte) mantenendo le gambe in massima estensione. Le ginocchia e i piedi sono sempre in contatto. Passare gradualmente dalla posizione supina a quella seduta. Per eseguire questo lavoro, sollevare il busto arrotolandolo contraendo l'addome. Si inizia dalla flessione della testa di 45 gradi, che continuerà con le spalle, il torace, la vita e il bacino che si riallineano in una linea verticale con la nuca nella posizione seduta. Le gambe e le punte dei piedi sono sempre in estensione. Da .seduta, eseguire lo stesso movimento di flesso-estensione degli arti inferiori (2 volte) e dei piedi. Non eseguire l'esercizio di scatto, ma gradualmente e senza mai perdere energia. Completata questa sequenza si procederà a tornare nella posizione .supina srotolando la colonna: partendo dal bacino le vertebre verranno riallineate in successione riportando in linea orizzontale il bacino, la vita, il torace, le spalle ed infine la testa. Le gambe sono mantenute unite ed in estensione. Le braccia, mentre si eseguono gli esercizi della sbarra con le gambe, sia seduto che sdraiato, si muovono nelle diverse posizioni impostate nella stella 2: mentre fletto le gambe le braccia arrivano in prima posizione; mentre estendo le gambe le braccia arrivano in terza posizione; mentre fletto dita e piede le braccia arrivano in seconda posizione; mentre estendo piede e dita le braccia arrivano con i palmi a terra.



ESERCIZIO 2

Dalla posizione supina, mantenendo le gambe in contatto, ruotare esternamente le anche. Eseguire il movimento di flessione ed estensione degli arti inferiori, due volte, con le ginocchia che si apriranno e chiuderanno lateralmente, mantenendo le punte dei piedi in contatto e i talloni che spingono verso l'alto per non ruotare le punte verso l'interno. La colonna è aderente a terra, le braccia lungo i fianchi, il collo allungato, le spalle basse, le scapole spingono verso il coccige. Flettere ed estendere le dita e tutto il piede per due volte, mantenendo la rotazione esterna e le gambe in massima estensione. Passare in posizione seduta come nell'esercizio 1 e eseguire il medesimo movimento di flessione ed estensione delle gambe (2 volte) e dei piedi (2 volte). Srotolando tornare in posizione sdraiata. I movimenti devono essere eseguiti in modo fluido e costante, mantenendo l'energia e l'allungamento per tutta la durata dell'esercizio. Le braccia, mentre si eseguono gli esercizi della sbarra con le gambe, si muovono nelle diverse posizioni impostate nella stella 2



ESERCIZIO 3

Dalla posizione supina ruotare esternamente le anche (en dehors) immettendo energia fino alla completa rotazione e allungamento.

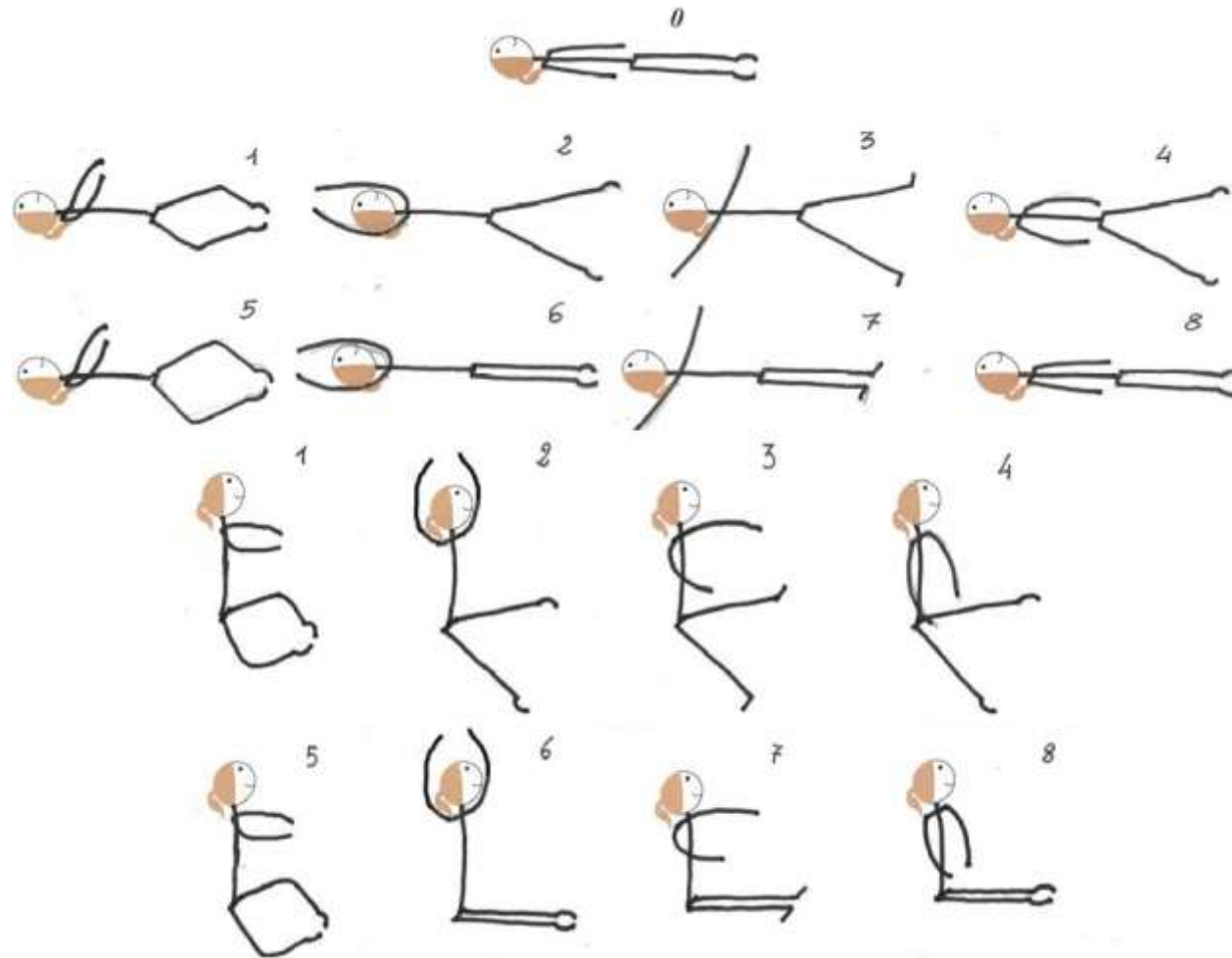
Flettere le ginocchia fino a 90 gradi, mantenendo le punte dei piedi a contatto e spingendo i talloni verso l'alto.

Estendere le gambe mantenendo le ginocchia ferme per arrivare ad una posizione di V con le gambe.

Flettere ed estendere i piedi mantenendo la rotazione esterna del femore, quindi flettere le ginocchia fino a che le punte dei piedi combacino, completare con l'estensione delle gambe in posizione supina sempre ruotata esternamente. Quindi flettere ed estendere i piedi in questa posizione.

I movimenti devono essere fluidi e costanti, mantenendo l'energia e l'allungamento per tutta la durata dell'esercizio.



Passare in posizione seduta come negli esercizi 1 e 2 ed eseguire il medesimo movimento delle gambe e dei piedi. Le braccia, mentre si eseguono gli esercizi della sbarra con le gambe, si muovono nelle diverse posizioni impostate nella stella 2.






**STELLA 4 ESORDIENTI A 2* ANNO 12 anni. Nel 2018 per le nate nel 2006
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 4**

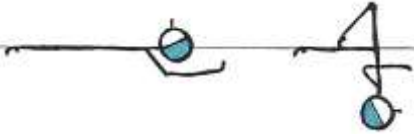
STELLA 4

**TRANSIZIONI E POSIZIONI
DI BASE**

DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
			B	S	I
<p>1) SVINCOLO DI ARIANA</p> 		Tirare ginocchia e punte			
		Le anche, le spalle e la testa in linea verticale			
<p>2) VERTICALE GAMBA FLESSA ALL'ALTEZZA DI GALLEGGIAMENTO</p> <p>Senza remata mantenere la posizione.</p> 	<p>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 .</p> <p>Eeguire la figura all'altezza di galleggiamento.</p>	Mostrare massimo controllo nella posizione VGP			
		E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare.			
		Linea testa anche e tallone della gamba verticale.			


<p>3) DA ARCO IN SUPERFICIE ALLA POSIZIONE SUPINA</p> 	<p>Dalla Posizione di Arco in Superficie, le anche il petto ed 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</p>	<p>B S I</p> <p>Posizione di arco con gambe distese.</p> <p>Mantenere il pube ed i piedi in superficie.</p> <p>Controllo dello scivolamento</p>			
<p>4) DALLA CARPIATA IN AVANTI ALLA DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE</p> 	<p>Mantenendo la Posizione di Carpiata in Avanti, il corpo ruota in Avanti, intorno ad un asse laterale passante per le anche, in modo che le anche in un quarto di giro raggiungono la posizione occupata precedentemente dalla testa, assumendo la Posizione di Doppia Gamba di Balletto in Immersione.</p>	<p>B S I</p> <p>Mantenimento dei 90° durante tutta la transizione.</p> <p>Stabilità del corpo in movimento.</p> <p>Posizione finale di doppia gamba di balletto</p>			
<p>5) VERTICALE ALL'ALTEZZA DI GALLEGGIAMENTO</p> 	<p>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. Mantenere l'altezza tra le caviglie e metà polpaccio</p>	<p>B S I</p> <p>Mostrare massimo controllo nella posizione V.</p> <p>E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare.</p> <p>Linea tra testa anche e talloni.</p>			


--	--	--	--	--






<p>6) DALLA POSIZIONE SUPINA ALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA</p> 	<p>Si inizia un Delfino, con la testa che conduce il movimento, fino a quando le anche stanno per immergersi. Le anche, le gambe ed i piedi continuano a scivolare sulla superficie mentre il dorso si arca maggiormente ed una gamba si flette per raggiungere la Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa.</p>		B	S	I
		Mantenere la gamba tesa in estensione.			
		La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
		Mantenere l' allineamento verticale di: orecchie, spalle, anche, e gamba flessa.			


STELLA 4 ESORDIENTI A 2* ANNO 12 anni. Nel 2018 per le nate nel 2006
PROVE DI LIVELLO TECNICO PER LE ASPIRANTI NAZIONALI

STELLA 4				NUOTO		
DESCRIZIONE	ESECUZIONE		VALUTAZIONE			
7) 200 MT (25 mt kick-pull+25 mt sl+50m DS +50 mt R+25 mt SL+25 mt kick-pull)	Tecnica		B	S	I	
8) APNEA 25 MT	Senza spingersi dal muro Finire senza sforzo apparente					
STELLA 4				NUOTO SPECIFICO		
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE			
9) BICI CON UN BRACCIO A 45° + BOOST CON 1 BRACCIO 12,5 mt camminare lato dx e 5 mt camminare lato sn con un braccio a 45°+ un boost con un braccio 	Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in su e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90°le ginocchia si trovano sul piano orizzontale il più lontano possibili tra loro. La "gambata" viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba in senso orario e l'altra in senso antiorario. Un braccio serve come supporto per migliorare l'altezza l'altro è sollevato a 45°. Mantenere la posizione per 12'5 mt e poi cambiare fronte per altri 12,5 mt. Al termine eseguire un boost di busto a 1 braccio	Schiena dritta.	B	S	I	
		Non sono ammessi movimenti a forbice.				
		Mantenere il braccio allungato				
		Nel boost le gambe devono fare un movimento simultaneo a rana.				


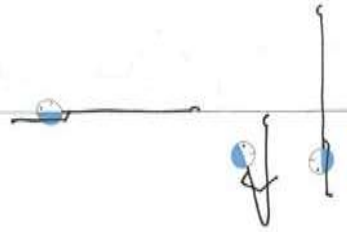
10) REMATA AMERICANA POSIZIONE TAVOLA 10" Remata 	Posizione tavola: le gambe i piedi e le ginocchia sono uniti e paralleli alla superficie dell'acqua. La testa e i glutei sono perpendicolare alla superficie dell'acqua. Remata americana Gomiti vicino ai fianchi all'altezza della vita ed i palmi delle mani rivolti verso il fondo. Le mani si spostano verso fuori di circa 25-30 cm Senza che il movimento si fermi.	Allineamento verticale per tutto l'esercizio.	B	S	I
		Remata efficace.			
		Tenere 10 "con i talloni sotto la superficie dell'acqua.			

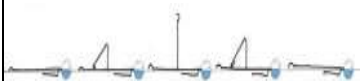
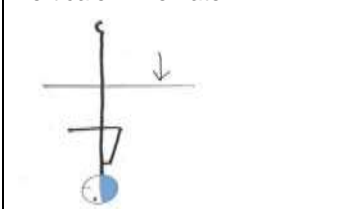
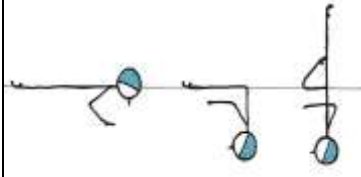
STELLA 4		PREPARAZIONE A SECCO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE			
11) CONTROLLO CORE 	Posizione supina con mani e piedi in appoggio, braccia all'altezza delle spalle, gomiti tesi, gambe e piedi uniti e le ginocchia estese. Allineamento orecchie, spalle, bacino e piedi. Massima contrazione addominale, controllare al massimo la curva lombare. $\frac{1}{2}$ giro: mantenendo l'allineamento, con un braccio di supporto, il corpo fa una mezza rotazione, il braccio mobile torna in appoggio sul pavimento in posizione prona.	Controllo posizione supina	B	S	I	
		Controllo posizione sul fianco				
		Controllo posizione prona				
12) ESTENSIONE DEL BUSTO AVANTI CON 1 RIALZO 	Da posizione seduta con le gambe unite e tese, le braccia in alto le ginocchia e le punte in estensione appoggiate ad uno step, portare il busto avanti e toccare con le mani la punta dei piedi.	Tenere le punte e le ginocchia tese	B	S	I	
		Toccare con le mani la punta dei piedi.				
13) TRANSIZIONE DA POSIZIONE VERTICALE A PONTE E POSIZIONE ERETTA 	Assumere la posizione di verticale con anche spalle e orecchie su di una stessa linea. Da questa posizione spostare in avanti il bacino e contemporaneamente abbassare le gambe fino ad arrivare ad assumere la posizione di ponte. Da questa posizione ,con assistenza ,continuare a spingere il bacino avanti e contemporaneamente fare pressione con le braccia per raggiungere la posizione eretta.	Mantenere la posizione di verticale per qualche secondo cercando la maggiore estensione possibile.	B	S	I	
		Effettuare la transizione cercando di mantenere il controllo del corpo. In ponte le gambe possono essere piegate e mantenute il più possibile vicino alle spalle.				

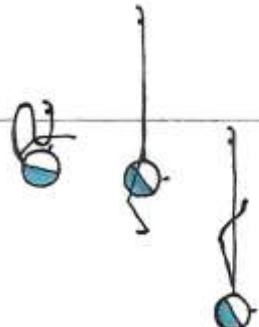

<p>14) TRANSIZIONE DA POSIZIONE ERETTA A PONTE</p> 	<p>Partendo dalla posizione eretta, spingere avanti il bacino e contemporaneamente spostare le braccia in alto, dietro la testa, cercando con lo sguardo il pavimento, fino a quando i palmi non toccano terra.</p>	<p>Le braccia devono spostarsi indietro cercando di andare oltre la linea delle spalle e il bacino spostarsi avanti oltre la linea dei piedi.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>15) ADDOMINALI ALLA SPALLIERA 6 ripetizioni sollevare le gambe fino a 90°</p> 	<p>In sospensione alla spalliera sollevare 10 volte le gambe fino a raggiungere un angolo retto (90 °) tra il tronco, e le gambe mantenendo le gambe unite ginocchia e punte in estensione.</p>	<p>Eseguire 6 ripetizioni complete toccando ogni volta con i piedi la spalliera</p> <p>E' consentito separare leggermente i piedi per un massimo di 2 volte.</p> <p>Mantenere le braccia tese.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>16) EQUILIBRIO 10"</p> 	<p>In piedi con le braccia tese in alto vicine alle orecchie, mantenere l'equilibrio per 10" in punta di piedi.</p>	<p>Mantenere l'equilibrio per 10 "</p> <p>E' possibile appoggiare i talloni 1 volta.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>17) ARIANA A TERRA</p> 	<p>Eseguire spaccata destra, ruotare in spaccata frontale ruotare in spaccata sinistra. Dividere la transizione e tenere ogni spaccata 15" (mantenere il pube il più vicino possibile al pavimento al pavimento durante le rotazioni).</p>	<p>Mantenere le ginocchia in estensione, il pube aderente al pavimento in ciascuna spaccata e le punte tirate.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>18) GAMBA DI BALLETO mantenere la posizione 15" su 2 step</p> 	<p>Il corpo è disteso, in appoggio con il piede della gamba orizzontale e le spalle su 2 step, in posizione di gamba di balletto dx ,mantenere il corpo allineato e la linea della gamba verticale.Eseguire la posizione di gamba balletto sn. Tenere la posizione per almeno 15"</p>	<p>Mantenere le ginocchia distese</p> <p>Mantenere i glutei il più possibile in linea con la gamba // e la schiena</p> <p>Mantenere le punte in estensione</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>

<p>19)DORSALI Mantenere la posizione 15"</p> 	<p>In decubito prono, flettere le gambe, impugnare le caviglie. Mantenere la pozione 15"</p>		B	S	I
---	--	--	----------	----------	----------

**STELLA 5 RAGAZZE 1° ANNO 13 anni. Nel 2018 per le nate nel
2005 PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N°5**

STELLA 5 TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE					
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
1) PASSO D'USCTA 	<p>Dalla posizione spaccata, la gamba avanti si solleva descrivendo un arco di 180 gradi sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di arco in superficie L'altezza dell'anca rimane costante e il più vicino possibile alla superficie .</p> <p>Con movimento continuo, si esegue un movimento di arco finale per la posizione supina.</p>	Mantenere la testa le spalle in linea con le anche in posizione spaccata.	B	S	I
		Movimento continuo durante la transizione			
		Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione			
2) BARRACUDA 	<p>Dalla posizione supina, alla 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.</p>	Mantenere le posizioni più chiare possibili.	B	S	I
		Estensione completa delle ginocchia.			
		L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia.			


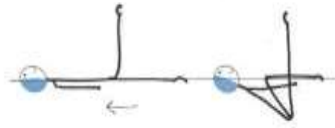

<p>3) GAMBA DI BALLETO.</p> 	<p>Dalla Posizione Supina, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la posizione di gamba di balletto. Si flette la gamba di balletto senza 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.</p>	<p>Orecchie nell'acqua</p> <p>Petto in superficie</p> <p>Piede della gamba parallela in superficie</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>4) VERTICALE + DISCESA mantenere la posizione verticale 12 remate</p> 	<p>Mantenendo la Posizione di Verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse.</p>	<p>Movimento continuo</p> <p>Mantenere la linea durante la discesa</p> <p>Estendere le punte e ginocchia</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>5) DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA</p> 	<p>Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano simultaneamente con la punta del piede della gamba che si flette che scorre all'interno di quella tesa, fino alla Posizione di Verticale Gamba Flessa.</p>	<p>Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°</p> <p>Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.</p> <p>Movimento continuo durante la transizione</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>


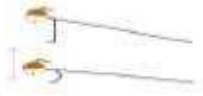
<p>6) DA TUCK A VERTICALE</p> 	<p>Dalla Posizione di Tuk rovesciato, con le tibie perpendicolari alla superficie, il corpo si srotola rapidamente mentre le gambe si distendono per assumere la Posizione di Verticale, a meta' strada fra la linea delle anche e quella della testa e delle gambe. Finire l'elemento con una Discesa in Verticale.</p>	<p>Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>7) "POLLO ALLO SPIEDO"</p> 	<p>Dalla posizione supina con braccia in alto ed unite, eseguire una rotazione di 360° intorno all'asse longitudinale.</p>	<p>Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
		<p>Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione</p>			
		<p>Movimento continuo durante la rotazione</p>			




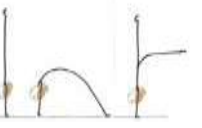
STELLA 5 RAGAZZE 1° ANNO 13 anni. Nel 2018 per le nate nel 2005
PROVE DI LIVELLO TECNICO PER LE ASPIRANTI NAZIONALI

STELLA 5		NUOTO					
DESCRIZIONE	ESECUZIONE			VALUTAZIONE			
6) 50m SL	Tempo 50"			B	S	I	
7) 400 mt (100 mt SL + 100 mt DS + 100 mt R+ 100 mt SL)	Tecnica completa degli stili			B	S	I	
STELLA 5		NUOTO SPECIFICO					
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE				
8) BICI IN SPOSTAMENETO 5 mt bici laterale camminare a dx con un braccio a 45° + 5mt bici avanti con 2 braccia tese a 45° rispetto alla superficie , + 5 mt bici laterale camminare a sn con un braccio a 45°	Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in su e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La "gambata" viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba nella direzione in senso orario e l'altra in senso antiorario. Le braccia servono come supporto per migliorare l'altezza e l'equilibrio.	Eseguire la distanza completa.	B	S	I		
		Altezza minima della bici con un braccio a 45° le clavicole sono completamente asciutte.					
		Altezza minima con 2 braccia in bici , le spalle in superficie.					



<p>9)GAMBE DORSO BRACCIA A 90°</p> 		<p>Mantenere le braccia allungate</p>	B	S	I
<p>10) TRANSIZIONI IN G.B. 12'5 mt gamba di balletto avanzare in direzione testa + fenicottero in superficie 12'5 mt avanzare in direzione testa + 12,5 mt scambi in FENICOTTERO ogni 2 tempi.</p> 	<p>Dalla posizione supina Spingere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei stretti, gambe unite e spingere i talloni in alto),una gamba estesa in verticale e l'altra parallela alla superficie. Mantenere il massimo allineamento tra gamba orizzontale orecchie-spalle-anche-piedi. Spostarsi in direzione della testa con la remata standard. Posizione FENICOTTERO in superficie: 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 ed il ginocchio paralleli alla superficie. Viso in superficie.</p>	<p>Non è ammesso compiere gambate a rana durante la transizione</p>	B	S	I
<p>11) DA OVER ENTRATA IN CARPIATA ALZATA VELOCE IN VERTICALE DISCESA RAPIDA CAPOVOLTA</p> 	<p>Dalla posizione di over laterale con anche piedi e spalle sulla stessa linea e il braccio lungo il fianco asciutto, compiere una bracciata per arrivare a raggiungere il braccio in acqua. Il corpo va ruotato fino ad arrivare completamente parallelo al fondo. Di seguito le braccia tirano in avanti e verso il fondo e il corpo si chiude fino a raggiungere la posizione di carpiata avanti 90°. Con un movimento rapido si sollevano le gambe in posizione verticale. Si esegue una rapida discesa seguita da una capovolta.</p>	<p>Mantenere il petto e le anche in superficie</p> <p>Completare la distanza richiesta.</p> <p>Gamba parallela in superficie</p> <p>Orecchie in acqua</p>	B	S	I
		<p>Eseguire l'alzata in verticale con un movimento rapido e scattante.</p>	B	S	I
		<p>Altezza verticale costume fuori</p>			
		<p>Eseguire la capovolta il più possibile vicino alla superficie</p>			

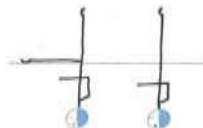
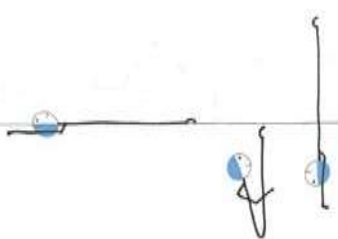
STELLA 5		PREPARAZIONE A SECCO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE			
12) ADDOMINALI 10 Ripetizioni sollevare le gambe fino a 90° 	In sospensione alla spalliera sollevare 10 volte le gambe fino a raggiungere un angolo retto (90 °) tra il tronco, e le gambe mantenendo le gambe unite ginocchia e punte in estensione.	Eseguire 10 ripetizioni.	B	S	I	
		E' consentito superare l'angolo di 90° ,				
		E' consentito al massimo una ripetizione incompleta < 90 ° .				
		Il piedi si possono leggermente separare un massimo di 2 volte, ma mai una netta separazione.				
13)PIEGAMENTI SULLE BRACCIA 10 RIPETIZIONI 	Piegamenti: Corpo proteso dietro con le mani all'altezza delle spalle (o leggermente più aperte), braccia tese, il corpo allineato, e le gambe unite. Le braccia si piegano per portare il petto a toccare il pavimento, le braccia formano un angolo di 90 ° rispetto all'avambraccio. I gomiti si estendono per tornare alla posizione di partenza.	Eseguire 10 ripetizioni.	B	S	I	
		Massimo 1 ripetizione incompleta.				
		Mantenere solida la zona lombare, non dovrebbe flettere, oltre la sua curvatura fisiologica.				
14) POSIZIONE VERTICALE 5" Verticale in appoggio sugli avambracci 	Verticale Eseguire una verticale con le mani e gli avambracci in appoggio. Il corpo deve essere allineato e la linea verticale perpendicolare al suolo. Gambe unite con le punte in estensione .	Tenere minimo 5 "	B	S	I	
		Massimo 2 tentativi				
		E' consentita una perdita minima della linea verticale.				



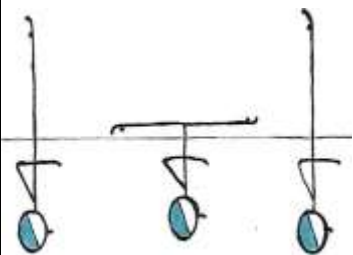
<p>15) DORSALI Eseguire la sequenza per 30"</p> 	<p>In decubito prono gambe divaricate, mani dietro alla nuca sollevare il busto ruotare a destra e a sinistra per 10". In decubito prono con le braccia lungo i fianchi sollevare le gambe eseguendo dei movimenti a forbice per 10"</p> <p>In decubito prono sollevare il busto e le gambe tenendo la posizione per 10"</p>	<p>Mantenere le ginocchia distese</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>16) GAMBA DI BALLETTO su 2 step mantenere la posizione 20"</p> 	<p>Il corpo è disteso, in appoggio con il piede della gamba orizzontale e le spalle su 2 step, in posizione di gamba di balletto dx ,mantenere il corpo allineato e la linea della gamba verticale.Eseguire la posizione di gamba balletto sn. Tenere la posizione per almeno 20"</p>	<p>Mantenere le ginocchia distese</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>17) ARIANA A TERRA</p> 	<p>Eseguire spaccata destra, ruotare in spaccata frontale ruotare in spaccata sinistra. Dividere la transizione e tenere ogni spaccata 10" (mantenere il pube il più vicino possibile al pavimento durante le rotazioni).</p>	<p>Mantenere il ginocchio in estensione le gambe in appoggio su dei cubi di 10 cm, il pube al pavimento in ciascuna spaccata con i piedi in estensione</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>18) TRANSIZIONE DA POSIZIONE ERETTA AD ARCO A POSIZIONE DI CAVALIERE</p> 	<p>Assumere la posizione di verticale con anche spalle e orecchie su di una stessa linea. Da questa posizione spostare in avanti il bacino e contemporaneamente abbassare le gambe fino ad arrivare ad assumere la posizione di ponte. Da questa posizione, continuando a spingere in avanti il bacino e stringendo forte i glutei, sollevare una gamba tesa fino ad assumere la posizione di cavaliere.</p>	<p>Mantenere la posizione di verticale per qualche secondo cercando la maggiore estensione possibile.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
		<p>Effettuare la transizione cercando di mantenere il controllo del corpo.</p>			
		<p>Mantenere la posizione di cavaliere per almeno 5 secondi con le gambe tese.</p>			

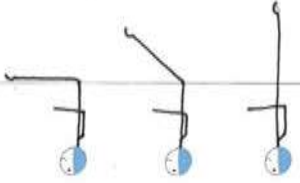

**STELLA 6 RAGAZZE 2° ANNO 14 anni. Nel 2018 per le nate nel 2004
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 6**

STELLA 6

**TRANSIZIONI E POSIZIONI
DI BASE**

DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
			B	S	I
<p>1) DALLA POSIZIONE CODA DI PESCE ALLA POSIZIONE VERTICALE</p> 	<p>Dalla Posizione di Coda di Pesce, la gamba orizzontale si solleva in estensione fino a raggiungere la Posizione Verticale.</p>	Mantenere la linea.			
		Tenere le ginocchia tese durante la transizione.			
		L'altezza minima, appena sopra al ginocchio.			
<p>2) BARRACUDA</p> 	<p>Dalla Posizione Supina, alla Posizione Carpiata Indietro in Immersione 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.</p>	Mantenere chiare le posizioni	B	S	I
		Estensione completa delle ginocchia.			
		L'altezza minima della verticale dopo il thrust costume fuori.			

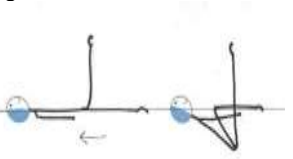


<p>3) GAMBA DI BALLETO</p> 	<p>Dalla Posizione Supina, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la posizione di gamba di balletto.</p>	<p>Orecchie nell'acqua</p> <p>Petto in superficie</p> <p>Piede della gamba parallela in superficie</p> <p>Altezza minima della gamba verticale ½ coscia.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>4) VERTICALE</p> 	<p>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. Mantenere la verticale minimo sotto al ginocchio per 10.</p>	<p>Mostrare massimo controllo nella posizione V.</p> <p>Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per 10".</p> <p>Linea tra testa anche e talloni.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>5) VERTICALE-SPACCATA- VERTICALE</p> 	<p>Dalla Posizione Verticale le gambe si aprono simmetricamente abbassandosi rapidamente per raggiungere la Posizione di Spaccata e si riuniscono rapidamente per tornare in Posizione Verticale.</p>	<p>Mantenere l'allineamento verticale e la rapidita' di esecuzione durante tutta la transizione.</p> <p>Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale.</p> <p>Eeguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>

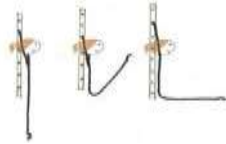


<p>6) CARPIATA VERTICALE Eeguire la transizione in un tempo</p> 	<p>Dalla posizione di carpiata in avanti, sollevare in un tempo le gambe in posizione verticale. Raggiungere l'altezza minima 1/2 coscia.</p>	<p>Sollevare le gambe in modo efficace.</p>	B	S	I
<p>7) SALTO ARTISTICO</p> 	<p>Eeguire un salto artistico dal bordo della piscina.</p>	<p>Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.</p>	B	S	I





**STELLA 6 RAGAZZE 2° ANNO 14 anni. Nel 2018 per le nate nel
2004 PROVE DI LIVELLO TECNICO PER LE ASPIRANTI**

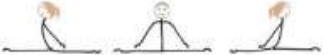
STELLA 6	NUOTO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
8) 100 mt SL	Tempo 1'40"		B	S	I
9) 25 mt DF	Tecnica completa		B	S	I
STELLA 6	NUOTO SPECIFICO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
10) BICI IN SPOSTAMENETO 12,5 mt bici laterale camminare a dx con un braccio verticale vicino all'orecchio + 12,5 mt bici avanti con 2 braccia tese a 45° rispetto alla superficie , + 12,5 mt bici laterale camminare a sn con un braccio verticale vicino all'orecchio.	Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in su e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La "gambata" viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba nella direzione in senso orario e l'altra in senso antiorario. Le braccia servono come supporto per migliorare l'altezza e l'equilibrio.	Eseguire la distanza completa.	B	S	I
		Altezza minima della bici con un braccio verticale le clavicole sono completamente asciutte.			
		Altezza minima con 2 braccia in bici , le spalle in superficie.			



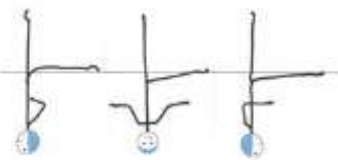
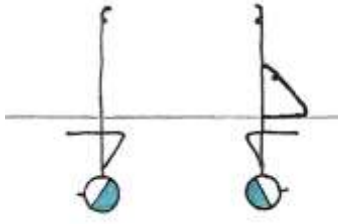
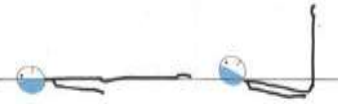
<p>11) TRANSIZIONI IN G.B. 12'5 mt gamba di balletto avanzare in direzione testa + FENICOTTERO in superficie 12'5 mt avanzare in direzione testa+ 5 mt d.g.b.</p> 	<p>Dalla posizione supina (Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei stretti, gambe unite e spingere i talloni in alto), una gamba estesa in verticale e l'altra parallela alla superficie. Mantenere il massimo allineamento tra gamba orizzontale orecchie-spalle-anche-piedi. Avanzare verso la testa con la remata standard. 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 ed il ginocchio paralleli alla superficie. Viso in superficie. Posizione doppia gamba di balletto: La gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il busto, viso in superficie.</p>	<p>Completare la distanza richiesta.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>12) REMATA TORPEDO</p> 	<p>Dalla posizione supina, con le braccia distese sopra alla testa avanzare in direzione piedi.</p>	<p>Mantenere il petto, le anche ,le coscie e piedi in superficie.</p> <p>Mantenere i piedi e le ginocchia in estensione.</p> <p>Avanzare su una linea retta</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>13) GAMBE SL LATERALI CON UN BRACCIO A 90° 25 mt braccio dx + 25 mt braccio sn</p> 	<p>Il corpo è disteso su un fianco. La spalla, il fianco la coscia del lato (del corpo che rimane) rivolto verso l'alto in superficie. Il braccio del lato immerso è in linea con il corpo disteso in alto sopra la testa, l'altro braccio in alto a formare un angolo di 90° rispetto la superficie.</p>	<p>Mantenere il fianco in superficie</p> <p>Mantenere il braccio in estensione a 90°</p> <p>Eseguire la distanza richiesta.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>

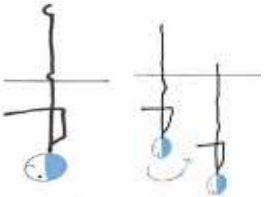

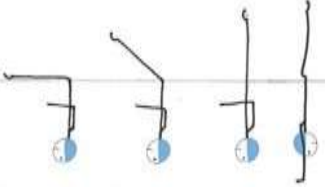
STELLA 6	PREPARAZIONE A SECCO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE		
14) ADDOMINALI Sollevare 2 volte le gambe al di sopra dei 90 °e mantenere 20 " le gambe a 90° 	In sospensione alla spalliera sollevare 2 volte le gambe fino a raggiungere un angolo superiore a 90 ° tra il tronco, e le gambe mantenendo le gambe unite ginocchia e punte in estensione.Mantenere l'angolo di 90° per 20" con le gambe, ginocchia e punte in estensione.	Raggiungere i 90°	B	S	I
		Estendere le punte dei piedi e le ginocchia.			
		Addominali compatti			
15)PIEGAMENTI SULLE BRACCIA 15 Piegamenti sulle braccia con le gambe tese. 	Partendo dalla posizione di corpo proteso dietro con le braccia tese e più aperte rispetto alla larghezza delle spalle, il corpo allineato, e le gambe distese e unite, le braccia si flettono per portare il petto il più possibile vicino al suolo, le braccia formano un angolo di 90 ° rispetto all'avambraccio. I gomiti si estendono per tornare alla posizione di partenza.	E' consentito fermarsi al massimo 2 volte	B	S	I
		Mantenere il più possibile il core durante i piegamenti delle braccia.			
		E' consentito non avvicinarsi al suolo al massimo 2 volte.			
16) ROVESCIAIA INDIETRO con assistenza. 	Rovesciata indietro	E' consentito l'aiuto dell'insegnante	B	S	I

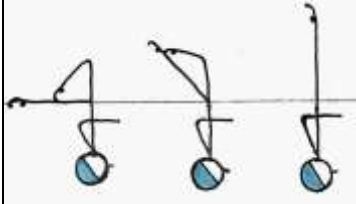
<p>17) LANCIARE LA PALLA MEDICA palla 1kg, 3'5 mt distanza minima eseguire 10 lanci</p> 	<p>Da una posizione eretta, con le braccia flesse dietro alla testa eseguire un lancio verso una parete di circa 3,5 mt. Eseguire 10 lanci.</p>		B	S	I
<p>18) TENUTA ISOMETRICA 15"</p> 	<p>In sospensione frontale alla spalliera, braccia piegate con le spalle all'altezza delle mani e mento al di sopra dello staggio, tenere la posizione con le gambe unite e tese ed i piedi in estensione Mantenere la posizione per 15 ".</p>	<p>Piedi uniti</p>			
<p>19) FLESSIBILITA' Divaricare le gambe minimo 130° tenere per 10"</p> 	<p>In sospensione alla spalliera con le braccia aperte oltre la larghezza delle spalle, divaricare le gambe almeno a 130°, mantenere le gambe tese, parallele alla spalliera e le punte estese.</p>	<p>Non è concesso distendere le braccia</p>			
<p>20) TENUTA DELLE GAMBE Mantenere l'angolo di 90° o > per 8" Avanti, di lato e indietro.</p> 	<p>Dalla posizione eretta, sollevare una gamba a formare un angolo di 90° o > di 90° con l'asse verticale. Mantenere la posizione 8" avanti, dietro e laterale.</p>	<p>Estendere le punte</p>			
		<p>Le gambe si possono divaricare leggermente solo una volta.</p>			
		<p>Gambe e punte dei piedi in estensione.</p>	B	S	I
		<p>Angolo minimo 130°</p>			
		<p>Controllo del core.</p>			
		<p>Mantenendo 8" ciascuna posizione minimo a 90°.</p>	B	S	I
		<p>E' consentita una piccola flessione del ginocchio (gamba verticale o orizzontale).</p>			

<p>21) ARIANA A TERRA</p> 	<p>Eeguire spaccata destra, ruotare in spaccata frontale ruotare in spaccata sinistra. Dividere la transizione e tenere ogni spaccata 10" (mantenere il pube il più vicino possibile al pavimento durante le rotazioni).</p>	<p>Mantenere il ginocchio in estensione le gambe in appoggio su un cubo di 15 cm, il pube al pavimento in ciascuna spaccata estendendo le punte dei piedi.</p>	B	S	I

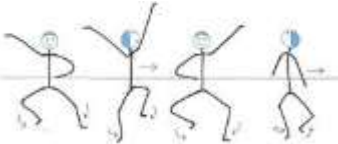
**STELLA 7 RAGAZZE 3° ANNO 15 anni. Nel 2018 per le nate nel 2003
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 7**

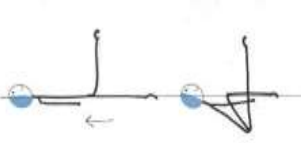

STELLA 7 TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE					
1) CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE 	Cavaliere: La parte della bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Una gamba è in estensione e in verticale, l'altra è distesa indietro con il piede in superficie, il più possibile vicino ad una posizione orizzontale. Dalla posizione di cavaliere le anche e le spalle ruotano di 180° per raggiungere la posizione di Coda di Pesce: il corpo in estensione verticale, (con) una gamba in estensione avanti con il piede in superficie e l'altra in verticale.	In posizione di cavaliere: Mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie	B	S	I
		Mantenere l'arco nella zona lombare			
		Nella posizione di Coda di Pesce, mantenere la linea tra la gamba verticale le anche il busto e la testa			
2) MEZZA TORSIONE (180°) PARTENDO DALLA POSIZIONE VERTICALE E ARRIVANDO IN POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA 	Dalla Posizione Verticale si esegue una mezza torsione (180°) mentre una gamba si flette per raggiungere la Posizione di Verticale Gamba Flessa	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	B	S	I
		Mantenere l'asse durante la rotazione			
		Mantenere la linea tra testa anche e talloni.			
3) DOPPIA GAMBA DI BALLETO. 	Dalla posizione supina si assume una doppia gamba di balletto. Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il busto, viso in superficie.	Orecchie nell'acqua	B	S	I
		Viso in superficie			
		Gambe perpendicolari alla superficie .			


<p>4) VERTICALE AVV 360°</p> 	<p>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. Mantenere la verticale minimo al ginocchio per 10". Dalla Posizione di Verticale si esegue un avvitamento discendente di 360° che deve essere completata alle caviglie. Si esegue una Verticale Discendente.</p>	<p>Mostrare massimo controllo nella posizione V.</p> <p>Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10".</p> <p>Linea tra testa anche e talloni.</p> <p>Mantenere l'asse durante le rotazioni</p> <p>Mantenere i livelli costanti</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>5) TAVOLA VERTICALE Eseguire la transizione in un tempo</p> 	<p>Posizione tavola: le gambe sono flesse con i piedi, le tibie e le ginocchia (sono) unite e parallele alla superficie dell'acqua. La testa e i glutei sono perpendicolare alla superficie dell'acqua. Sollevare in un tempo le gambe in posizione verticale. Raggiungere l'altezza minima di glutei fuori dall'acqua</p>	<p>Sollevare le gambe in modo efficace.</p> <p>Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola.</p> <p>Eseguire l'alzata in un tempo</p> <p>Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>6) MARSUINO +1 PIROETTA Eseguire la transizione in un tempo</p> 	<p>Dalla Posizione Prona si assume la Posizione Carpiata in Avanti. Le gambe si sollevano fino alla Posizione Verticale. Si esegue una piroetta alla massima altezza Raggiungere l'altezza minima costume fuori.</p>	<p>Sollevare le gambe in modo efficace.</p> <p>Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori.</p> <p>Mantenere la linea durante la piroetta.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>



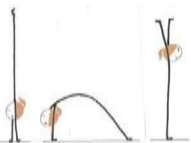
7) DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA VERTICALE	Dalla Posizione di Arco in Superficie Gamba Flessa le gambe si sollevano simultaneamente mentre la gamba flessa si distende per arrivare in Posizione Verticale .		B	S	I		
				Nella posizione arco in superficie mantenere la gamba tesa in estensione.			
				La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
				Mantenere la linea della verticale durante la transizione			





STELLA 7 RAGAZZE 3° ANNO 15 anni. Nel 2018 per le nate nel 2003
PROVE DI LIVELLO TECNICO PER LE ASPIRANTI NAZIONALI



STELLA 7	NUOTO					
DESCRIZIONE	ESECUZIONE		VALUTAZIONE			
8) 100 mt MS	Tempo 1'50"		B	S	I	
9) 75 MT 25 R.S/SL/R.S	Tecnica completa		B	S	I	
STELLA 7	NUOTO SPECIFICO					
10) BICI CON SPOSTAMENTO 12,5 mt bici laterale camminare a dx con un braccio a 45° + 12,5 mt bici avanti con 2 braccia tese a 45° rispetto alla superficie , + 12,5 mt bici laterale camminare a sn con un braccio a 45 + 12,5 mt bici indietro max h 	Bici: La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in su e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La "gambata" viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba nella direzione in senso orario e l'altra in senso antiorario.	Eseguire la distanza completa.	B	S	I	
		Altezza minima della bici con un braccio a 45° le clavicole sono completamente asciutte.				
		Altezza minima con 2 braccia in bici , le spalle in superficie.				

<p>11) TRANSIZIONI IN G.B. 12'5 mt gamba di balletto avanzare in direzione testa + fenicottero in superficie 12'5 mt avanzare in direzione testa+ 12,5 mt d.g.b.+12,5 kick pull kick</p> 	<p>Dalla posizione supina (Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei stretti, gambe unite e spingere i talloni in alto),una gamba estesa in verticale e l'altra parallela alla superficie. Mantenere il massimo allineamento tra gamba orizzontale orecchie-spalle-anche-piedi. Avanzare verso la testa con la remata standard. Posizione FENICOTTERO: una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa e accostata verso il petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba in verticale, il piede ed il ginocchio paralleli alla superficie. Viso in superficie. Posizione doppia gamba di balletto: La gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il busto, viso in superficie . Kick pull kick</p>	<p>Completare la distanza richiesta.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>12) GIRARROSTO 25 mt</p> 	<p>Dalla posizione supina con le braccia in alto sopra alla testa. Il corpo ruota lungo l'asse longitudinale con la trazione delle braccia</p>	<p>Mantenere il core compatto durante le rotazioni.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>Mantenere le gambe e le punte unite e in estensione.</p>					
<p>Mantenere la linea del corpo durante le rotazioni.</p>					

13) DA OVER ENTRATA IN CARPIATA ALZATA VELOCE IN CODA DI PESCE TENERE 2 TEMPI CHIUDERE VELOCE IN VERTICALE TENERE 2 TEMPI DISCESA RAPIDA CAPOVOLTA 	<p>Dalla posizione di over laterale con anche piedi e spalle sulla stessa linea e il braccio lungo il fianco asciutto, compiere una bracciata per arrivare a raggiungere il braccio in acqua. Il corpo va ruotato fino ad arrivare completamente parallelo al fondo. Di seguito le braccia tirano in avanti e verso il fondo e il corpo si chiude fino a raggiungere la posizione di carpiata avanti 90°. Con un movimento rapido si solleva una gamba in posizione coda di pesce, con rapido movimento si solleva l'altra gamba in posizione verticale.</p> <p>Si esegue una rapida discesa seguita da una capovolta.</p>		B	S	I
		<p>Definire le posizioni di base</p> <p>Mantenere la linea del corpo</p>			

STELLA 7		PREPARAZIONE A SECCO				
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE			
14) ADDOMINALI Sollevare 2 volte le gambe al di sopra dei 90° e mantenere 20 " le gambe a 90° 	In sospensione alla spalliera sollevare 2 volte le gambe fino a raggiungere un angolo superiore a 90 ° tra il tronco, e le gambe mantenendo le gambe unite ginocchia e punte in estensione. Mantenere l'angolo di 90° per 20" con le gambe, ginocchia e punte in estensione.	Raggiungere i 90°	B	S	I	
		Estendere le punte e le ginocchia				
		Addominali compatti				
15) PIEGAMENTI SULLE BRACCIA 15 Piegamenti sulle braccia con le gambe tese + 10" di tenuta 	Partendo dalla posizione di corpo proteso dietro con le braccia tese e più aperte rispetto alla larghezza delle spalle, il corpo allineato, e le gambe distese e unite, le braccia si flettono per portare il petto il più possibile vicino al suolo, le braccia formano un angolo di 90° rispetto all'avambraccio. I gomiti si estendono per tornare alla posizione di partenza. Si eseguono 15 piegamenti	E' consentito fermarsi al massimo 1 volta	B	S	I	
		Mantenere il più possibile il core durante i piegamenti delle braccia.				
		E' consentito non avvicinarsi al suolo al massimo 2 volte.				
16) ROVESCIAIA INDIETRO 	Si esegue una rovesciata indietro.	Senza l'assistenza dell'insegnante	B	S	I	

<p>17) TENUTA DA SEDUTE IN ATTEGGIAMENTO CARPIATO, CON LE MANI IN APPOGGIO</p> 	<p>Posizione seduta con le gambe leggermente divaricare e le mani in appoggio al suolo sollevare i glutei le gambe e i piedi in atteggiamento carpiato. Mantenere la pozione per almeno 8"</p>	<p>Mantenere la posizione per 8"</p> <p>Mantenere le ginocchia e i piedi in estensione.</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>18) CHIUSURA BUSTO-ARTI INFERIORI</p> 	<p>Posizione di squadra con le gambe verticali in estensione alla spalliera e il busto aderente al suolo.Flettere il busto sulle gambe. Mantenere la posizione almeno 5"</p>	<p>Mantenere le ginocchia e le punte in estensione</p> <p>Flettere il busto oltre i 45°.</p>	<p>B</p> <p>B</p>	<p>S</p> <p>S</p>	<p>I</p> <p>I</p>
<p>19) TRAZIONI DELLE BRACCIA ALLA SBARRA BASSA</p> 	<p>Impugnare la sbarra a presa supina, con il corpo inclinato a 45° e ben allineato, eseguire 8 trazioni portando il petto il più possibile vicino alla sbarra in fase di massima trazione.</p>	<p>Avvicinare il petto alla sbarra</p> <p>Mantenere la linea del corpo durante le trazioni</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>
<p>20) POSIZIONE VERTICALE IN APPOGGIO SUGLI AVAMBRACCI eseguire una rapida apertura in spaccata seguita da una posizione verticale</p> 	<p>Assumere la posizione di verticale con anche spalle e orecchie su una stessa linea, eseguire una rapida apertura in spaccata seguita da una posizione verticale. Eseguire almeno 4 aperture in spaccata.</p>	<p>Mantenere la linea verticale</p> <p>Eseguire almeno 4 aperture</p> <p>Massima apertura in spaccata</p>	<p>B</p>	<p>S</p>	<p>I</p>

<p>21) TENUTA ARTI INFERIORI Mantenere l'angolo di >90° per 12" Avanti, di lato e indietro.</p> 	<p>Dalla posizione eretta, sollevare una gamba a formare un angolo di 90° o > di 90° con l'asse verticale. Mantenere la posizione 12" avanti, dietro e laterale,</p>	<p>Mantenendo 8" ciascuna posizione minimo a 90°.</p>	B	S	I
<p>22) ARIANA A TERRA</p> 	<p>Eeguire spaccata destra, ruotare in spaccata frontale ruotare in spaccata sinistra. Dividere la transizione e tenere ogni spaccata 10" (mantenere il pube il più vicino possibile al pavimento le rotazioni).</p>	<p>E' consentita una piccola flessione del ginocchio (gamba verticale o orizzontale).</p> <p>Mantenere il ginocchio in estensione le gambe in appoggio su un cubo di 20 cm, il pube al pavimento in ciascuna spaccata tirando le punte.</p>	B	S	I
<p>23) ESTENSIONI DELLE GAMBE DA SUPINO CON I PIEDI SU UN RIALZO Eeguire 10 ripetizioni + 5" tenuta</p>	<p>Da supino, dorso e glutei a terra, sollevare il bacino verso l'alto fino ad allineare completamente il corpo. Eeguire 10 ripetizioni + 5" di tenuta</p>	<p>Mantenere la linea del corpo</p>	B	S	I