

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΑ ΣΤΟΙΧΕΙΑ ΑΣΤΕΡΙΩΝ (1^ο – 7^ο) 2014

1^ο ΑΣΤΕΡΙ

Το 1^ο Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις.

1. **25μ. ΕΛΕΥΘΕΡΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



2. **25μ. ΥΠΤΙΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



3. **12.5μ. Head First Scull (standard scull):** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με οδηγό το κεφάλι, για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. *Σκάλινγκ:* Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, ο καρπός σταθερός σε υπερέκταση. Οι αγκώνες λυγίζουν σε γωνιά περίπου 90° στο σκάλινγκ προς τα μέσα και τεντώνουν στο σκάλινγκ προς τα έξω. Τα δάκτυλα στραμμένα προς τα επάνω βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Η πίεση που ασκείται πρέπει να είναι σταθερή στη μέση και έξω κίνηση και η κίνηση αυτή να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.



4. **12.5μ. Foot First Scull (reverse scull):** Το σώμα σε θέση Back Layout. Χρήση του σκάλινγκ με οδηγό τα κάτω άκρα (πόδια), για να προωθηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων (ποδιών). *Σκάλινγκ:* Τα δάκτυλα πρέπει να είναι ενωμένα, η παλάμη επίπεδη, οι καρποί σε κάμψη, η ραχιαία επιφάνεια της παλάμης να κοιτάζει προς την κατεύθυνση της μετακίνησης. Η παλάμη θα πρέπει να είναι σε ευθεία γραμμή με τα δάκτυλα. Η κίνηση να εκτελείται κοντά ή κάτω από τους γοφούς.



5. **12.5μ. Torpedo:** Το σώμα σε θέση Back Layout, σε πλήρη διάταση, κινείται προς την κατεύθυνση των κάτω άκρων (ποδιών). *Σκάλινγκ:* Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι και ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού. Οι καρποί είναι σε υπερέκταση έτσι ώστε τα δάκτυλα να δείχνουν προς τον πυθμένα, ενώ η παλάμη παραμένει επίπεδη. Στην προς τα έξω κίνηση οι αγκώνες τεντώνουν και σχηματίζεται η θέση «Υ». Στην προς τα μέσα κίνηση οι αγκώνες κάμπτονται και λυγίζουν. Το πάνω μέρος των χεριών (βραχίονες) παραμένει σταθερό. Το εύρος της κίνησης είναι περίπου 15 εκ. πέρα από τους ώμους στην έξω κίνηση, και στην προς τα μέσα κίνηση τα δάκτυλα σχεδόν έρχονται σε επαφή.



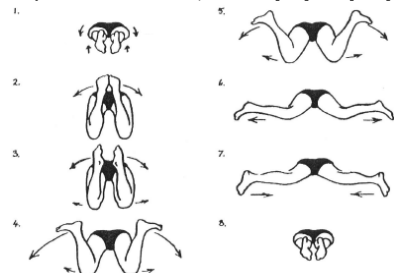
6. **Eggbeater σε σταθερή θέση (20 ποδιές):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ).



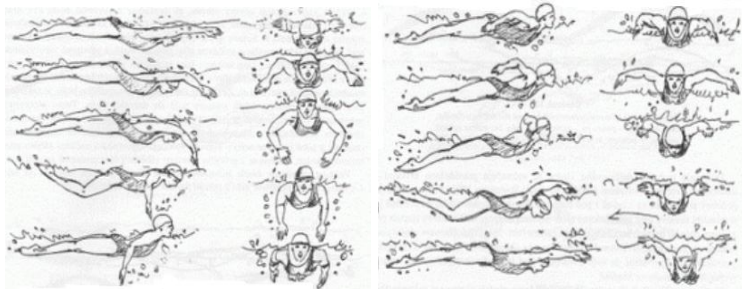
2^ο ΑΣΤΕΡΙ

Το 2^ο Αστέρι περιλαμβάνει 7 ασκήσεις.

1. **25μ. ΠΡΟΣΘΙΟ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)**



2. 25μ. ΠΕΤΑΛΟΥΔΑ (Εκκίνηση – ορθή κολύμβηση – τερματισμός)



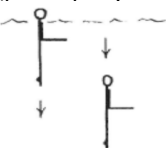
3. **12.5μ. Reverse Torpedo:** Το σώμα βρίσκεται στη θέση Back Layout. Χρησιμοποιείται Reverse Scull για να μετακινηθεί το σώμα προς την κατεύθυνση του κεφαλιού. Τα χέρια είναι τεντωμένα πάνω από το κεφάλι, οι καρποί σε κάμψη με τα δάκτυλα προς την επιφάνεια του νερού και τις παλάμες να κοιτάζουν προς το σώμα. Η μετακίνηση πρέπει να είναι ομαλή και συνεχής με το σώμα να διατηρείται στην επιφάνεια, σε πλήρη διάταση καθ' όλη τη διάρκεια.



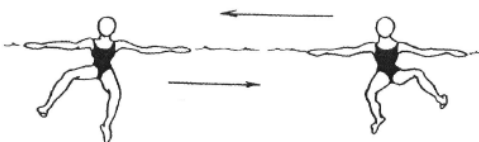
4. **Paddle scull (16 χεριές):** Το σώμα σε θέση Front Layout με το πρόσωπο μέσα στο νερό κινείται προς την κατεύθυνση του κεφαλιού χρησιμοποιώντας ένα εναλλασσόμενο τράβηγμα των χεριών. *Σκάλινγκ:* Τα χέρια είναι τεντωμένα μπροστά από το κεφάλι σε μικρή γωνία προς τα κάτω (όχι περισσότερο από 45°). Οι παλάμες στρίβουν προς το σώμα και εκτελούν μια εναλλασσόμενη κίνηση κουπιού προς την κορυφή του κεφαλιού. Καθώς το χέρι που εκτελεί την κίνηση κουπιού τραβά προς το σώμα, το σώμα μετακινείται μπροστά. Καθώς το άλλο χέρι εκτελεί επαναφορά και ετοιμάζεται για την επόμενη κίνηση κουπιού, ισορροπεί και σταθεροποιεί το σώμα. Τα χέρια θα πρέπει πάντα να επανέρχονται στην ίδια αρχική θέση σε 45° προς τον πυθμένα. Πρέπει να επιτυγχάνεται κίνηση προς τα εμπρός με τη χρήση του σκάλινγκ.



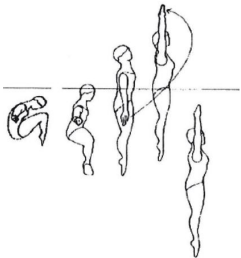
5. **Support scull Drill (12 χεριές):** Το σώμα είναι σε πλήρη διάταση σε κατακόρυφη θέση, με το κεφάλι προς τα επάνω. Τα αυτιά, οι ώμοι, οι γοφοί και η άρθρωση του γονάτου σε ευθεία γραμμή. Τα κάτω άκρα (πόδια) είναι μαζί και τα δάκτυλα τεντωμένα σε κουντεπιά. Οι αγκώνες είναι δίπλα στη μέση, οι καρποί στο ύψος των γοφών, τα δάκτυλα στο ίδιο επίπεδο με τους καρπούς και οι παλάμες στραμμένες προς την επιφάνεια του νερού. Κατά τη διάρκεια του σκάλινγκ το πάνω μέρος των χεριών, από τον αγκώνα έως τον ώμο, διατηρείται σταθερό και κοντά στο σώμα. Η κίνηση του χεριού από τον πήχη έως και τα δάκτυλα είναι οριζόντια στο επίπεδο των γοφών. *Κίνηση προς τα έξω:* Η πάλμη επίπεδη πραγματοποιεί στροφή προς την πλευρά του αντίχειρα καθώς το χέρι κινείται προς τα έξω μέχρι ο βραχίονας και τα δάκτυλα να δείχνουν ακριβώς πλάι. *Κίνηση προς τα μέσα:* Επιστροφή στην αρχική θέση με τις παλάμες να πραγματοποιούν στροφή προς την πλευρά του μικρού δακτύλου μέχρι τα δάκτυλα των δύο χεριών να έρθουν σε επαφή. Πρέπει να επιτυγχάνεται κίνηση προς τον πυθμένα (βύθιση σώματος) με τη χρήση του σκάλινγκ.



6. **Eggbeater με πλάγια μετακίνηση (6μ. δεξιά – 6μ. αριστερά):** Η θέση του σώματος είναι κατακόρυφη από το κεφάλι ως τους γοφούς. Το κεφάλι είναι ευθυτενές πάνω από την επιφάνεια του νερού. Χρησιμοποιείται ένα περιστρεφόμενο λάκτισμα που εναλλάσσεται για να διατηρηθεί το ύψος και η θέση. Τα χέρια εκτείνονται στο πλάι στην επιφάνεια του νερού (χωρίς σκάλινγκ). Για να μετακινηθεί το σώμα το πόδι που προηγείται τοποθετείται ακριβώς κάτω από το σώμα και το άλλο κλωτσά ελαφρά προς τα έξω και πλάι για να σπρώξει το νερό μακριά. Το πόδι που προηγείται υποστηρίζει το σώμα, ενώ το άλλο βοηθά στη μετακίνηση. Το πόδι που προηγείται είναι λυγισμένο τόσο ώστε ο μηρός να είναι κάθετος στο σώμα, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση εκτείνεται προς τα έξω. Το πόδι που προηγείται πιάνει και τραβά το νερό με την εσωτερική πλευρά σε κάθε περιστροφή, ενώ το πόδι που βοηθά στη μετακίνηση επαναφέρει και σπρώχνει το νερό μακριά σε κάθε περιστροφή.



7. **Boost:** Πέταγμα με το κεφάλι και τα δύο χέρια επάνω από το κεφάλι τη στιγμή που το σώμα φτάνει στο υψηλότερο σημείο.



3° ΑΣΤΕΡΙ

Το 3° Αστέρι περιλαμβάνει 6 ασκήσεις (τρεις βασικές θέσεις και τρεις βασικές μεταφορές).

1. **Θέση Ballet Leg** (Βασική Θέση): Το σώμα βρίσκεται σε ύπτια θέση με τεντωμένα τα δύο κάτω άκρα (πόδια). Το ένα κάτω άκρο (πόδι) εκτείνεται κάθετα στην επιφάνεια του νερού.



2. **Θέση Split** (Βασική Θέση): Τα κάτω άκρα (πόδια) ομοιόμορφα αποσχισμένα εμπρός και πίσω και παράλληλα με την επιφάνεια του νερού. Το κάτω μέρος της ράχης σε τόξο με τους γοφούς, τους ώμους και το κεφάλι σε μια κάθετη γραμμή. Ευθεία γωνία 180° μεταξύ των τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών) (Flat split), με την εσωτερική πλευρά κάθε ποδιού ευθυγραμμισμένη στις αντίθετες πλευρές της οριζόντιας γραμμής, ανεξάρτητα από το ύψος των γοφών. Τα πόδια πρέπει να είναι στεγνά στην επιφάνεια του νερού.



3. **Θέση Vertical** (Βασική Θέση): Το σώμα σε πλήρη διάταση κάθετο στην επιφάνεια του νερού, τα πόδια μαζί, το κεφάλι προς τα κάτω. Το κεφάλι (αυτιά συγκεκριμένα), οι γοφοί και τα σφυρά σε ευθεία γραμμή.



4. **Front Pike** (Βασική μεταφορά): Από πρηνή θέση (**Front Layout Position**) καθώς ο κορμός κατεβαίνει για να σχηματιστεί η Θέση εμπρόσθιας γωνίας, οι γλουτοί, τα κάτω άκρα (πόδια) και τα πέλματα κινούνται κατά μήκος της επιφάνειας του νερού μέχρις ότου οι γοφοί να καταλάβουν τη θέση που είχε το κεφάλι στην έναρξη της κίνησης.

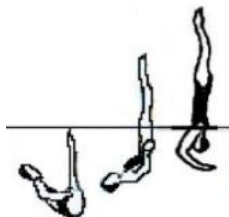


5. **Front Pike to Submerged Ballet Leg Double** (Βασική μεταφορά): Από τη **Θέση πρώτης γωνίας (Front Pike Position)**, διατηρώντας αυτή τη θέση, το σώμα κάνει κυβίστηση εμπρός, κινούμενο γύρω από τον εγκάρσιο άξονα, έτσι ώστε να έρθουν οι γοφοί στη θέση του κεφαλιού, στη θέση ενός τετάρτου, για να σχηματιστεί η **Θέση Submerged Ballet Leg Double** (ο κορμός και το κεφάλι παράλληλο στην επιφάνεια του νερού, σε γωνία 90° μεταξύ κορμού και τεντωμένων κάτω άκρων (ποδιών)). Το επίπεδο του νερού μεταξύ γονάτων και σφυρών)



6. **Thrust** (Βασική μεταφορά): Η κίνηση ξεκινά από τη θέση **Back pike** (τα δάχτυλα των ποδιών είναι επιθυμητό να βρίσκονται ακριβώς κάτω από την επιφάνεια του νερού), με τα πόδια να είναι κάθετα στην επιφάνεια του νερού. Μια κίνηση των ποδιών και των ισχύων προς τα επάνω εκτελείται γρήγορα καθώς το σώμα ξεδιπλώνει για να σχηματίσει μια **Κατακόρυφη Θέση** (το σώμα ξεδιπλώνει κάτω από τα πόδια για να σχηματιστεί η Κατακόρυφη Θέση κατά μήκος της ίδιας κατακόρυφης/κάθετης γραμμής που είχαν τα πόδια στη θέση Back

Pike. Η αυξανόμενη ταχύτητα κίνησης πρέπει να είναι εμφανής). Το μέγιστο ύψος είναι επιθυμητό (το μέγιστο ύψος πρέπει να επιτευχθεί ταυτόχρονα).



4° ΑΣΤΕΡΙ

Το 4° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 12 ετών & κάτω.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	Β.Δ.
1. 101 Ballet Leg Single	1.6
2. 301 Barracuda	2.0
ΚΛΗΡΩΤΕΣ	Β.Δ.
Group 1	
3. 439 Oceanita	1.9
4. 362 Surface Prawn	1.4
Group 2	
3. 311 Kip	1.8
4. 360 Walkover Front	2.1
Group 3	
3. 349 Tower	1.9
4. 406 Swordfish Straight Leg	2.0

5° ΑΣΤΕΡΙ

Το 5° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας 13-14-15 ετών.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	Β.Δ.
1. 423 Ariana	2.2
2. 301e Barracuda Spinning 360°	2.2
ΚΛΗΡΩΤΕΣ	Β.Δ.
Group 1	
3. 342 Heron	2.1
4. 115 Catalina	2.3
Group 2	
3. 355h Porpoise Spin Up 180°	2.2
4. 140 Flamingo Bent Knee	2.4
Group 3	
3. 240a Albatross 1/2 Twist	2.6
4. 346 Side Fishtail Split	2.0

6° ΑΣΤΕΡΙ

Το 6° Αστέρι περιλαμβάνει 4 φιγούρες (2 υποχρεωτικές και 2 κληρωτές) της κατηγορίας Νεανίδων.

ΥΠΟΧΡΕΩΤΙΚΕΣ	Β.Δ.
1 308 Barracuda Airborne Split	2.8
2 355g Porpoise Twist Spin	2.6
ΚΛΗΡΩΤΕΣ	Β.Δ.
Group 1	
3 330c Aurora Twirl	3.0
4 154 London	2.8
Group 2	
3 142 Manta Ray	2.8
4 343 Butterfly	2.9
Group 3	
3 112f Ibis Continuous Spin (720°)	2.8
4 325 Jupiter	2.8

7° ΑΣΤΕΡΙ

Το 7° Αστέρι περιλαμβάνει 4 ασκήσεις (υποχρεωτικά στοιχεία Τεχνικού Ομαδικού)

1. **Barracuda:** Ξεκινώντας από μια υποβρύχια **Θέση Back Pike** με τα πόδια κατακόρυφα, 301 – μια Barracuda εκτελείται. [BΔ 1.8]
2. **Nova:** Η φιγούρα 435 – Nova εκτελείται μέχρι την ολοκλήρωση της **Θέσης Bent Knee Surface Arch**. Μια περιστροφή 360° εκτελείται καθώς τα πόδια ανεβαίνουν σε **Θέση Κατακορύφου** ακολουθούμενη από ένα συνεχή στροβιλισμό με βύθιση (*Continuous Spin*) 720° (2 περιστροφές). [BΔ 2.4]
3. **Porpoise Full Twist:** Ξεκινώντας από τη **Θέση Πρώτης Γωνίας** (Front Pike Position), ανέβασμα porpoise εκτελείται μέχρι την **Κατακόρυφη Θέση**. Μια ολόκληρη περιστροφή (*Full Twist*) εκτελείται, στη συνέχεια τα κάτω άκρα (πόδια) κατεβαίνουν συμμετρικά μέχρι τη **Θέση Σπαγκάτ (Split Position)**. Μια έξοδος προς τα εμπρός (*Walkout Front*) εκτελείται. [BΔ 2.9]
4. **Barracuda airborne split:** Ξεκινώντας από μια υποβρύχια **Θέση Back Pike** με τα πόδια κατακόρυφα, 308 – μια Barracuda Airborne Split εκτελείται. [BΔ 2.5]

Σημείωση: η βαθμολογία στις ασκήσεις θα κυμαίνεται από 0 έως 10.0