



# **ANALISI DELLE SINGOLE VOCI NEL PROGRAMMA LIBERO**

**a cura  
di  
Simonetta Antonaroli  
Pierangela Lupi**



# **PROGRAMMA LIBERO**

## **Valutazione delle fasce di voto**

Negli esercizi liberi si possono ottenere voti da 0 a 10 utilizzando 1/10 di punto.

- Perfetto 10
- Quasi perfetto 9.9 a 9.5
- Eccellente 9.4 a 9.0
- Molto buono 8.9 a 8.0
- Buono 7.9 a 7.0
- Discreto 6.9 a 6.0
- Sufficiente 5.9 a 5.0
- Insufficiente 4.9 a 4.0
- Scarso 3.9 a 3.0
- Molto scarso 2.9 a 2.0
- Difficilmente riconoscibile 1.9 a 0.1
- Completamente errato 0

## **Ulteriori suggerimenti di aggettivi adatti ad ogni fascia**

- 9.7 Quasi perfetto, Superlativo, Eccezionale  
9.3 Eccellente, Superiore, Grandioso, Rimarchevole  
8.5 Molto Buono, Completo, Esperto  
7.5 Buono, Efficace, Alcune deviazioni dagli standard massimi  
6.5 Competente, Capace, Alcuni problemi minori  
5.5 Soddisfacente, Adeguato, Comune, Medio, Alcuni modesti problemi  
4.5 Insufficiente, Distratto, Impreciso, Men che soddisfacente, Vari seri problemi  
3.5 Scarso, Povero, Insoddisfacente, Inadeguato, Frequenti seri problemi  
2.5 Molto Scarso, Gravi difficoltà, Goffo, Inefficace, Errori continui  
1.5 Quasi irriconoscibile, Incompetente, Maldestro, Incapace  
0.5 Essenzialmente irriconoscibile, Fiasco

## **PROGRAMMA LIBERO, LIBERO COMBINATO ED HIGHLIGHT**

- I giudici della giuria dell'esecuzione attribuiranno un voto unico per l'Esecuzione e per il Sincronismo.
- I giudici della giuria dell'Impressione artistica attribuiranno un voto unico per la Coreografia, Interpretazione della Musica e Modo di Presentazione.
- I giudici della giuria delle Difficoltà attribuiranno un voto per la Difficoltà.

### **ESECUZIONE 30%**

	<b>Solo</b>	<b>Duo Squadra Combinato Highlight</b>
Esecuzione	<b>90%</b>	<b>50%</b>
Sincronismo	<b>10%</b>	<b>50%</b>

### **ESECUZIONE**

Valutare come si esegue l'esercizio qualunque cosa l'atleta faccia.

Bisogna considerare l'esecuzione dell'esercizio dall'inizio alla fine.

Il voto dell'esecuzione non deve influenzare i voti delle difficoltà e del sincronismo.

Il giudice deve considerare:

#### **1. ESECUZIONE delle bracciate e delle tecniche di propulsione**

- **Massima efficienza con minimo sforzo**

Efficienza ed efficacia delle bracciate e delle gambe. Questo include un movimento fluido delle gambe a stile libero o a dorso (le ginocchia non si devono vedere durante la nuotata a dorso). Pulizia nei movimenti, non ci devono essere schizzi nei movimenti di braccia e di gambe.

- **Linee ben definite**

Le posizioni delle braccia devono essere ben definite, estese quando necessario, con angoli chiari di braccia e mani. Le posizioni della testa e delle spalle sempre ben chiare ed allineate, braccia definite ed in linea nel duo, nella squadra e nel combo. In gambe bici il busto deve essere il più possibile perpendicolare alla superficie. L'entrata in acqua deve essere completata in modo efficiente, la mancanza di nitidezza e precisione nel duo e nella squadra devono essere considerati come errori di esecuzione e non errori di tempo.

- **Altezza**

Le bracciate in gambe bici dovrebbero essere eseguite sempre con le spalle e le ascelle sopra la superficie. Durante le bracciate a dorso o a stile laterale, il corpo dovrebbe essere il più possibile vicino la superficie con i piedi appena sott'acqua.

- **Forza, potenza, livello di energia**

Le bracciate, le gambe e le remate devono essere forti e potenti per fornire un forte sostegno per il mantenimento della massima altezza e per la stabilità del corpo. Ci dovrebbe essere un'evidente energia senza perdita di potenza, velocità o altezza per tutto l'esercizio. Per esempio in un esercizio di una categoria assoluta la misura di forza e potenza di propulsione è la distanza che copre circa 20-30 metri al minuto di coreografia.

- **Uniformità ed assenza di sforzo**

Tutte le bracciate, i kicks e le remate devono essere fluide e senza sforzo, senza rimbalzi, movimenti a scatti e schizzi tranne nel caso in cui sia evidente che lo richieda la coreografia.

## **2. ESECUZIONE delle figure e figure ibride**

- **Altezza massima possibile. Valutare l'altezza di tutte le posizioni e movimenti sia di base che ibride**

- Posizione di gamba di balletto, il corpo in estensione con le anche il più possibile vicino la superficie.
- Torsioni in posizione di gru: parte posteriore della gamba orizzontale in superficie o sopra .
- Torsione in verticale gamba flessa: livello dell'acqua all'inguine.
- Torsione in verticale doppia: livello dell'acqua sopra metà coscia.
- Rocket split e Thrust: livello dell'acqua alla vita o superiore.

- **Estensione, corpo in estensione per tutta l'azione**  
Ove opportuno, nelle posizioni, le ginocchia, le caviglie i piedi e le dita devono essere completamente estesi senza riposo di estensione durante una parte di esecuzione. Gli allineamenti orizzontali e verticali devono essere con testa, anche e caviglie in linea.
- **Forza, potenza e livello di energia**  
Le atlete devono dimostrare forza e potenza per il mantenimento, precisione e stabilità delle posizioni. Il livello di energia deve rimanere alto per controllare e mantenere le azioni costanti per tutto l'esercizio.
- **Movimenti precisi e apparentemente senza sforzo**  
Facilità di movimento e azioni apparentemente senza sforzo, devono risultare in tutte le posizioni e pezzi di gambe dall'inizio alla fine.

### 3. ESECUZIONE delle transizioni

Esecuzione dei movimenti di collegamento che consentono al/alle atleta/e di passare da una posizione o figura all'altra.

- **Forza e potenza**  
Le atlete devono dimostrare forza e potenza per mantenere o raggiungere i livelli desiderati durante le transizioni. Per esempio durante le torsioni, le entrate in gru, le entrate per raggiungere la spaccata, ecc. il livello dell'altezza deve rimanere costante. Forza e potenza nei cambi di bracciate.
- **Stabilità e controllo**  
Non ci dovrebbe essere nessun eccesso di movimenti o spostamenti non previsti dalla coreografia; perdita di controllo, di estensione e di altezza durante una transizione. I tempi dovrebbero essere coerenti (tranne per effetto coreografico), con movimento fluido dall'inizio alla fine. La correttezza delle linee del corpo devono essere mantenute con un movimento fluido all'interno delle transizioni.  
Le discese devono essere completate fino alla scomparsa delle dita senza perdita del controllo del corpo. I movimenti sott'acqua previsti per tornare in superficie devono essere chiari e forti.
- **Uniformità e azione che non richiedono sforzo in tutte le transizioni**  
La fluidità deve esser vista in tutte le transizioni. Le transizioni più efficaci sono quelle appena percepite da chi guarda e si realizzano senza sforzo e rapidamente.

#### 4. **ESECUZIONE di formazioni e cambi di formazioni**

In questa voce il giudice non deve considerare la tipologia, il numero o la difficoltà delle formazioni o dei cambi ma solo come vengono eseguite.

- **Chiarezza, formazioni precise e facilmente identificabili**

I disegni delle formazioni devono essere facilmente identificabili, con il posizionamento esatto delle atlete in relazione l'una alle altre e allo spazio della piscina.

- **Mantenimento del disegno della formazione**

Le atlete devono mantenere la formazione durante i movimenti e durante l'esecuzione di figure o ibridi.

- **I cambi di formazione efficienti e ben definiti**

Tutti i cambi di formazione devono essere ben definiti, razionali ed efficienti – sia i cambi in superficie sia quelli sotto la superficie. Non ci dovrebbero essere lunghe pause sott'acqua e troppo tempo per raggiungere nuove posizioni.

#### 5. **ESECUZIONE di movimenti a rischio – piattaforme, torri, alzate, lanci e floats**

L'esecuzione dei movimenti a rischio devono esser giudicati con gli stessi principi di guida degli altri elementi. Il giudice deve stare in guardia per valutare l'intera azione dall'inizio alla fine. Valutare la posizione raggiunta, o la piattaforma stabile con il controllo totale della o delle atlete supportate. Torri, alzate e lanci devono dimostrare chiaramente l'altezza, i tempi e il controllo con efficienza di movimento. I floats devono mostrare il posizionamento esatto e il controllo.

- **Definizione chiara**

Questi movimenti devono essere chiari e facilmente riconoscibili; un movimento abbastanza lungo è meglio da comprendere. Mostrare preciso completamento per terminare l'azione.

- **Minimo tempo per uscita ed entrata in acqua del movimento**

Ci dovrebbe essere il minor tempo possibile per l'uscita e il completamento dell'azione. Entrambi dovrebbero essere realizzati senza un "arrampicamento" subacqueo o lotta.

- **Stabilità nel raggiungere e mantenere la/e posizione/i**

Non ci dovrebbe essere nessuna caduta o perdita di equilibrio o mancata realizzazione di un'alzata, di un lancio o per collegare un float. Tutti

fanno parte dell'esecuzione dell'azione e devono essere considerati nel punteggio dell'esecuzione.

- **Altezza dove è necessaria**

Efficaci lanci e alzate spesso raggiungono grandi altezze, con le atlete supportate spesso ben sopra la superficie

## **6. ESECUZIONE totale dell'esercizio**

I giudici devono ricordare che la valutazione dell'esecuzione deve comprendere l'esecuzione dell'intero esercizio. In alcuni casi, la fatica potrebbe regredire l'esecuzione durante l'esercizio. Il giudice deve valutare se l'atleta mantiene la stessa eccellenza dall'inizio alla fine e fare in modo che il proprio voto rifletta l'esercizio intero e non lasciare che un problema all'inizio, in mezzo o alla fine, diventi un fattore determinante per l'assegnazione del voto dell'esecuzione. Si consideri la parte omessa o mal eseguita in base alla durata di tempo all'interno dell'esercizio.

*I giudici devono stare attenti a non permettere che il punteggio dell'esecuzione venga influenzato dalle voci del sincronismo o difficoltà. Ogni punteggio deve essere considerato separatamente, con una valutazione assoluta che va dallo 0 al 10. Sarà il computer che calolerà il punteggio totale del merito tecnico con l'applicazione delle relative percentuali.*



## SINCRONISMO

Sincronizzare significa “far succedere le cose nello stesso tempo” – “essere all’unisono”.

E’ facile individuare l’errore di un’atleta quando tutte le altre sono in perfetta sintonia; il sincronismo può essere una delle voci più semplici da giudicare. Il giudice deve penalizzare la mancanza di questo elemento in una o più parti dell’esercizio, però la semplicità nell’individuare il sincronismo non deve influenzare il giudice nella votazione corretta dell’esecuzione e delle difficoltà.

Nel nuoto sincronizzato, non solo le atlete devono eseguire i movimenti all’unisono con le altre, ma le loro azioni devono essere a tempo con l’accompagnamento musicale.

Per un singolo, la musica è l’unica forma di sincronismo. Le azioni possono essere coordinate con il ritmo della musica, della melodia o della presa degli accenti. Il giudice penalizzerà il fatto che vi siano state deviazioni importanti di tempo, anticipi o ritardi nel sentire la musica, o la mancanza di evidenziare azioni con un accento della musica.

Nel duo, nella squadra o nel combinato si tende ad utilizzare una musica in maniera equilibrata, con forti ritmi per semplificare i tempi per le azioni. Se la musica è difficile da capire o ha tanti cambi di ritmo questo deve essere considerato nella voce delle difficoltà precisamente sotto “difficoltà del sincronismo”.

La velocità e la complessità delle azioni potrebbe influenzare il giudice nella valutazione del sincronismo. Gli errori nelle azioni lente possono essere più facilmente individuati rispetto a quelli in una rapida sequenza, ma velocità ed azioni complesse possono generare più errori in esecuzione. Angolazioni di braccia o gambe in movimento possono apparire poco nitide e chiare e per questo bisogna mettere attenzione nel non scambiarsi come errori di sincronismo.

Le sequenze e i cambi di formazione devono essere viste chiaramente previste dalla coreografia. Il lavoro di squadra deve essere ben evidente, non farsi influenzare se si verificano degli errori di esecuzione.

Il giudice deve considerare:

### **1. SINCRONISMO una con le altre**

In questo elemento, tutti i movimenti devono essere chiari e precisi. I giudici devono considerare tutti i movimenti – a, sopra e sotto la superficie.

- **Bracciate e figure in movimento**

Tutti i movimenti delle bracciate e delle figure devono essere accuratamente a tempo dall'apertura fino al completamento dell'azione. Tutte le entrate in acqua devono muoversi esattamente allo stesso ritmo. Tutti le torsioni e avvitamanti devono ruotare in modo identico.

- **Sott'acqua**

Per quanto possibile individuare il movimento sott'acqua, considerare sempre che in gambe bici, stile laterale e dorso le gambe si muovano allo stesso tempo. Il movimento delle braccia durante le remate per l'esecuzione di figure e rotazioni devono essere a tempo con tutte le atlete.

- **Ritornare in superficie**

Le azioni tra le atlete per tornare in superficie devono essere con la parte del corpo che rompe la superficie contemporaneamente o in tempi ben scanditi.

- **Floats, torri, alzate, lanci e piattaforme**

Qualunque sia l'azione, questa deve essere raggiunta nel momento preciso o se ci sono intervalli questi devono essere ben scanditi.

### **2. SINCRONISMO con la musica**

Il sincronismo con la musica non è altro che coordinamento con il ritmo, la melodia e tutti i suoi accenti. Attenzione a non confondere il sincronismo con l'interpretazione della musica. Prendere il ritmo, la melodia o gli accenti non significa comunque interpretarli.

- **Tipi di sincronismo**

Il giudice deve valutare se l'esercizio è a tempo con il ritmo, la melodia e se vengono evidenziati gli accenti. Vedere se c'è sincronismo quando durante gli effetti speciali vengono eseguiti: avvitamanti, rockets, boost, torri, alzate e lanci.

- **Ritmo e cambi di ritmo**

Le azioni dovrebbero essere collegate al ritmo di musica e i cambi di ritmo dei movimenti delle atlete dovrebbero essere eseguiti con i cambi di ritmo della musica.

- **Azioni chiare**

Tutte le azioni dovrebbero essere chiaramente sostenute dalla qualità della musica. Le sequenze devono essere esattamente a tempo con la musica.

*La chiave per l'eccellenza nel sincronismo è l'armonia delle atlete con la musica e tra di loro.*

## IMPRESSIONE ARTISTICA 40%

	Solo	Duo	Squadra Combo Highlight
Coreografia	100%	100%	100%
Interpretazione della Musica			
Modo di presentazione			

### COREOGRAFIA

Definita l'arte che consente all'insieme dei movimenti, di esprimere un significato, uno stile, una forma. Gli elementi creativi e tecnici vengono assemblati dando struttura, continuità, valore ed interesse all'esercizio. Dovrebbe rappresentare un racconto piuttosto che una raccolta di brevi storie.

Il giudice deve valutare diversi aspetti, di seguito elencati:

**VARIETÀ**: insieme di elementi interessanti e diversi. L'esercizio dovrà essere bilanciato, i movimenti dovranno essere adatti alla musica ed alle capacità dell'atleta. Qualche ripetizione può essere inclusa se adatta alla musica, ma l'eccesso rende l'esercizio inspiegabile.

- **Varietà delle bracciate**

- braccia tese o curve
- una o due braccia
- mani e piedi: possono essere aperte chiuse, distesi a martello, angolati, curvi
- testa e il corpo: inclinati, alzati, abbassati, eretti
- cambi nelle posizioni delle braccia e delle mani nelle sequenze
- altezze e posizioni del corpo, tali da rendere complessa una sequenza
- posizioni del corpo: da laterale a supino, da orizzontale a verticale e viceversa,
- salti e boosts
- cambi di direzione: da lineare ad angolato o in rotazione o curvo od opposto
- velocità ed energia: veloce, lento, moderato con momenti statici.

- **Varietà delle propulsioni**

- di gambe: battuta di gambe lenta (stile o dorso) o “a frustata”, movimento rotatorio, a forbice, a delfino.
- di braccia, queste possono essere di moltissimi tipi: standard, all’indietro, torpedo, ecc. Veloci, nelle diverse direzioni.

Cambiamenti possono essere effettuati nella velocità o direzione delle kicks. La velocità e l’energia possono variare: veloce, lento, statico, moderato.

- **Varietà delle figure.**

Sono innumerevoli le figure che si possono presentare:

- posizioni del corpo: supina, prona, verticale, spaccata, gamba di balletto, ecc.
- figure standard e ibride (pesce spada, capovolte, avvitamanti, rotazioni, thrust)
- movimenti multidimensionali: alzate con rotazioni (gaviata o catalina)
- inizio e termine delle figure: posizioni prone supine in immersione, verticali discendenti, archi, posizioni raggruppate, splash in acqua, ecc.
- combinazione delle figure, tra loro e con ibridi
- avvitamanti ascendenti, discendenti aperti, chiusi, giri sostenuti: in differenti posizioni del corpo e combinazioni.

- **Varietà delle velocità,**

- parti lente e veloci cambi di velocità, accelerazioni, pause, estrema rapidità

- **Varietà delle direzioni e dei livelli**

- altezza e direzione dei movimenti può cambiare durante un’azione o al termine della stessa.

- **Varietà delle difficoltà**

- figure lunghe o corte,
- complesse o semplici azioni
- movimenti con un braccio o con due braccia
- cambi di velocità
- movimenti che richiedono flessibilità o agilità
- azioni che richiedono coordinazione e tempi precisi (rocket split, spinte)
- azioni che richiedono forza (giri sostenuti thrust e boost)

- **Varietà nelle transizioni**

I movimenti che legano le azioni possono essere molteplici.

- l’inizio di un obbligatorio da posizioni diverse dalla prona e supina (scivolamento laterale, dalla verticale, da sott’acqua, dall’arco della Nova ecc.)

Il ritorno in superficie da una verticale discendente può variare:

- nuotando in arco, con un passo d’uscita, con un boost, in tuck

Le transizioni nei cambi di formazione possono essere in superficie durante una bracciata, con una kick o in gambe bici, o sott'acqua con nuotate o kicks.

- **Varietà delle formazioni**

E' importante vedere molti cambi di formazione che includono

- Formazione aperte e compatte
- Linee curve e cerchi
- Linee rette e diagonali
- Formazioni statiche ed in movimento
- Schemi simmetrici e asimmetrici

## **CREATIVITÀ**

Fare qualcosa di diverso, di inaspettato memorabile e sorprendente. Questo può essere ottenuto dalla combinazione o dalla modifica di movimenti noti, dall'utilizzo originale della musica dall'inserimento di elementi nuovi.

La creatività va ricercata: nelle figure, azioni, transizioni, formazioni, salti, cambi di formazione, azioni in coppia o in gruppo.

### ***I giudici considerano:***

- **Unicità** cercare l'inusuale, la novità, la sorpresa, l'azione inaspettata fuori dall'ordinario.
- **Azioni in coppia o in gruppo:** possono includere azioni intrecciate, scambi,
- **Movimenti memorabili** provengono da:
  - combinazioni di azioni,
  - combinazione di rapidi cambiamenti di sequenze sull'acqua,
  - combinazione di sequenze di figure e di bracciate,
  - variazioni nelle sequenze
  - sequenze di figure coinvolgenti come rocket con spaccata, avvitamanti in diverse posizioni e a tempi diversi. trust con avvitamanti
  - movimenti sulla superficie (floats), spinte, salti, piattaforme.

***Premiare movimenti innovativi che si distinguono.***

**UTILIZZO DELLA VASCA:** definito dal percorso seguito nella vasca.

E' auspicabile un movimento continuo che occupa tutto lo spazio della vasca. Nel solo e nel duo lo spazio percorso può essere inferiore, ma i percorsi possono essere

più variati. La squadra è limitata e gli spostamenti si limitano a quelli laterali, diagonali, verticali, riuscendo a coprire approssimativamente una vasca a minuto.

*I giudici considerano:*

- **la costanza di movimento:** l'esercizio viaggia lungo i lati, negli angoli, da un lato all'altro. Non presenta stop improvvisi o bruschi cambi di direzione a meno che non siano funzionali alla coreografia. L'esercizio non staziona a lungo in singole posizioni.
- **uso effettivo dello spazio:** corretto posizionamento delle parti importanti che ne consente la visibilità e l'apprezzamento.

## **FORMAZIONI**

Nella squadra l'esercizio consiste in un susseguirsi di schemi e movimenti. Necessita di cambi continui e impercettibili effettuati sulla e sotto la superficie, porre particolare considerazione per la costruzione di quelli in superficie. Il tempo di permanenza in una formazione dipende dall'esperienza delle atlete, dal tipo di azione e di musica. E necessario comunque che le formazioni siano chiare e riconoscibili.

- **Chiarezza**  
La forma deve essere immediatamente riconoscibile:
  - figura geometrica, diagonale, curva,
  - una lettera dell'alfabeto
  - simmetrica o asimmetrica
  - gli spazi possono essere larghi o stretti
- **Schemi statici o in movimento** possono essere effettuati sul posto, spostarsi o ruotare.
- **Frequenza dei cambi** contare i tipi di cambi, ad esempio da 3 a 7 per vasca.

## **TRANSIZIONI**

Passaggio da uno stato o un posto ad un altro, sono dei movimenti di connessione usati per cambiare posizione: in una formazione, da una bracciata a una figura e viceversa, all'interno di una figura o di una bracciata. La scelta giusta delle transizione permette di mantenere la fluidità dell'esercizio e ne caratterizza la qualità. Consideriamo in particolare le transizioni:

- tra posizioni in una figura ibrida da prona a carpiata, a doppia gamba di balletto sottomarina, a posizione di cavaliere srotolando il corpo, a pescespada ruotando, ad arco in superficie, a posizione supina (sei transizioni!)
- da una bracciata ad una figura
- da una figura ad una bracciata
- da orizzontale a verticale e viceversa
- Passaggi da una formazione ad un'altra cambio delle posizioni delle atlete in una formazione, (da 4-4 a 2-2-2-2; da una V ad una linea; da una linea ad una O)

*I giudici considerano:*

- **l'efficacia delle transizioni** che devono essere:
  - lisce e fluide
  - logiche nella progressione dei movimenti
  - efficaci, senza sforzo apparente
- **Il tempo utilizzato per compiere un'azione**  
Tutte le transizioni dovrebbero essere efficienti, non utilizzare tempi lunghi nei cambi e per prepararsi ad un'azione, non dilungarsi o fare confusione negli spostamenti subacquei.

## **INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA**

Come l'atleta utilizza battute e misure, toni alti e toni bassi, temi con melodie varie, differenti suoni degli strumenti, cambiamenti della dinamica musicale.

I tempi musicali (lento, andante, moderato, allegro, presto, ecc.) dovrebbero essere rispettati nei movimenti ("presto" con movimenti veloci, "lento" con movimenti aggraziati e lenti). Si percepisce una sensazione sgradevole se ad un cambio di tempo musicale vengono associati movimenti analoghi, con uguale ritmo e stile.

Allo stesso modo gli accenti, i suoni culminanti sono bene associati a movimenti memorabili dell'esercizio (spinte alzate, rocket split, boosts, ecc.).

*I giudici considerano in particolare:*

- **Interpretazione del carattere, dell'umore e del sentimento.**



- Carattere e qualità. Considerare il tipo di musica se è orchestrale, solista, pop, bandistica, considerare il suono, stridente, alto, melodioso, ecc. Considerare se il carattere della musica è rappresentato dai movimenti in acqua.
  - Stato d'animo e significato della musica Considerare se è forte, potente, gioiosa, sofferente romantica, patriottica. Considerare gli aspetti ovvi e quelli sottili e come i movimenti l'interpretano
  - Come gli impatti emozionali che la musica provoca sono stati interpretati. Le atlete dovrebbero riuscire a trasmettere le emozioni mediante la loro rappresentazione.
- **Uso del dinamismo della musica:**
    - Cambiamenti del tempo: se i movimenti rispecchiano il tempo della musica.
    - Potenza e dolcezza: utilizzo di movimenti energici e delicati.
    - Accenti e suoni eclatanti: i momenti memorabili devono essere accompagnati da accenti o suoni importanti.
  - **Compatibilità con la musica**  
La musica utilizzata deve essere in armonia con lo stile delle nuotatrici, appropriato alle abilità, all'età e al livello di maturità tecnica ed anagrafica dell'atleta.
  - **Compatibilità con l'insieme della composizione**  
Per esprimere il concetto si possono usare sezioni musicali diverse, non viene giudicata la musica scelta, ma una musica adatta e ben composta e di buona qualità, esalta l'esercizio.

## **MODO DI PRESENTAZIONE**

La qualità dell'atleta di presentare l'esercizio. È un aspetto importante del voto, si costruisce su valutazioni oggettive e soggettive.

Il modo di presentazione è molto più di un bel sorriso, coinvolge il viso e l'intero corpo. Le atlete devono essere padrone della situazione da un punto di vista sia fisico che emotivo. Devono esprimere le emozioni comunicate dalla musica attraverso la coreografia con coinvolgimento e partecipazione. In un esercizio al massimo livello le atlete mostrano tutte le caratteristiche richieste: grazia, forza fluidità, comunicativa, dinamismo; possiedono inoltre sensualità e magnetismo doti che permettono di definirle carismatiche.

*I giudici considerano:*

- **Globalità della prestazione**

- utilizzo del corpo, linguaggio del corpo, atlete di livello avranno un corretto portamento e postura e si esprimeranno attraverso le diverse parti del corpo con movimenti della testa, del busto, delle spalle delle braccia e mani, delle gambe, attraverso diverse espressioni del viso.
- Focalizzazione su faccia e corpo. Mantenere il contatto con gli occhi, con espressioni comunicative, usare la testa e le spalle per focalizzare l'attenzione.
- Uso di differenti stati d'animo, l'atleta rappresenta uno stato d'animo, gioia amore, forza, dispiacere, rabbia, e trasmette allo spettatore le stesse sensazioni.

- **Consapevolezza di una totale padronanza**

L'intero esercizio richiede l'attenzione mantenendo l'attenzione ed il coinvolgimento per tutto il tempo.

Per quanto non venga espressamente considerato, la parte che precede l'esercizio, la presentazione, e il finale entrano nel giudizio questa voce.

*L'esercizio deve apparire costantemente spontaneo e disinvolto*

- **Riscontro con la musica**

- Rappresentazione del sentimento della musica Le atlete devono trasmettere le emozioni del brano, il sentimento e le emozioni devono apparire proprie delle atlete.
- Armonia con l'esercizio sia che rappresenti una storia o una sequenza di brevi storie, l'esercizio deve trasmettere delle sensazioni, per ottenere ciò la musica deve essere vissuta dalle atlete e quindi compreso il sentimento che esprime. La qualità della musica scelta e del mixage effettuato influenza ugualmente il coinvolgimento sull'esercizio.

- **Non mostrare affaticamento**

Dare l'impressione di semplicità, mantenendo il controllo della respirazione, negli spostamenti senza agitarsi o schizzare. Mantenere costante il livello dell'esecuzione, senza dare segni di affaticamento nel riemergere in superficie. Le atlete non devono apparire affrante o sconvolte, devono mantenere costantemente il controllo.

- **Coerenza delle competenze dell'atleta con i movimenti scelti:** le atlete di buon livello sono in grado di mantenere livello di esecuzione costante durante l'intero esercizio, non terminano esauste, sono in grado di nuotare con fluidità e con competenza tutti i passaggi senza pause o perdita di qualità.

- **Carisma e comunicazione**

- Abilità di comunicare con gli spettatori, essere accattivanti, coinvolgenti intriganti, affascinanti...
- Espressioni del viso seguono le espressioni della musica, un sorriso costante non sempre è adeguato se la musica esprime sentimenti diversi. Devono inoltre raffigurare nelle loro espressioni sicurezza e padronanza.
- Sincerità per essere convincenti devono stabilire un contatto visivo con giudici e pubblico.
- Capacità di esibirsi proiettarsi su chi assiste con magnetismo, eleganza, sensibilità, carisma. Presentare il proprio lavoro con convinzione e completezza rendendolo nuovo ed unico in ogni esibizione. L'esercizio deve coinvolgere e suscitare emozione e questo deve accadere anche se viene visto e rivisto.

## DIFFICOLTA' 30%

	<b>Solo</b>	<b>Duo</b>	<b>Squadra Combo Highlith</b>
Difficoltà	<b>100%</b>	<b>100%</b>	<b>100%</b>

Il livello di difficoltà di un esercizio è una prova dell'atleta per dimostrare il livello della sua abilità. Nella valutazione delle difficoltà il giudice determina il rischio e il cosa esegue l'atleta durante l'esercizio. Il miglior esercizio comprenderà azioni di alto livello di difficoltà distribuiti dall'inizio alla fine. Quando le atlete rischiano dimostrando ottima esecuzione delle azioni difficili, i giudici devono premiarlo nella voce difficoltà. Importante durante la prestazione delle atlete considerare se l'esecuzione di una parte dell'esercizio può svalutare le difficoltà. Per esempio, una torsione completa eseguita con un'altezza a metà ginocchio non può esser giudicata con la stessa difficoltà di una torsione completa con il livello dell'acqua al di sopra del ginocchio.

Giudicare la difficoltà di un esercizio è un compito complesso che richiede un elevato livello di conoscenza ed esperienza. La conoscenza e la comprensione dei fattori che regolano la difficoltà non devono essere applicate solo per le figure o figure ibride ma per tutti i tipi di azioni presenti nell'esercizio. I giudici devono considerare anche le difficoltà di tutte le bracciate, le tecniche di propulsione, le transizioni, il rischio nei movimenti, le formazioni e la velocità nel coprire la vasca.

Il giudice deve considerare:

### **1. DIFFICOLTA' delle bracciate e delle tecniche di propulsione**

La difficoltà delle bracciate e delle tecniche di propulsione è legata sia alla quantità di energia, di potenza e di forza necessarie per eseguire i movimenti sia dalla loro complessità.

- **Energia necessaria per eseguire gli spostamenti**

Le difficoltà aumentano anche in base all'energia e alla velocità dell'atleta nell'effettuare gli spostamenti nel minor tempo possibile.

- **Potenza e forza necessarie**  
Uno spostamento potente e continuo durante tutto l'esercizio risulterà più difficile rispetto all'esercizio con alcune parti ferme sul posto.
- **Altezza sopra la superficie**  
L'altezza e la quantità di bracciate sopra il livello dell'acqua aumenta nettamente la difficoltà. Le braccia sul dorso dovrebbero essere sollevate sopra il livello dell'acqua, con il corpo vicino o in superficie. Durante le bracciate in gambe bici, le spalle e le ascelle dovrebbero essere ben sopra la superficie. Considerato più difficile i tratti in gambe bici sostenuti ad un'altezza massima che dei movimenti veloci in dorso o in stile laterale.
- **Flessibilità necessaria**  
Tratti che richiedono grande flessibilità delle braccia per esempio le braccia tese dietro la linea delle spalle.
- **La complessità delle azioni**  
Le difficoltà aumentano con azioni molto rapide, più movimenti per cambiare braccio e mano, oppure per cambiare gambe e posizioni dei piedi.
- **Vicinanza delle atlete**  
Considerare le atlete che lavorano per tutto l'esercizio molto vicine senza creare schizzi durante i tratti più complessi.

## 2. DIFFICOLTA' delle figure e figure ibride

La difficoltà delle figure e delle figure ibride è legata sia alla quantità di energia, di potenza e di forza necessarie per eseguire i movimenti, sia dal numero e dalla complessità delle figure.

- **Requisiti di potenza e forza**  
Considerare la potenza e la forza per eseguire:
  - Thrust, rocket-split
  - Alzata del marsuino
  - Srotolamento del fenicottero
  - Dalla posizione di gru a posizione verticale
  - Torsioni e piroette
  - Rotazione di catalina
  - Spostamento previsto durante l'esecuzione di figure o figure ibride
  - Combinazioni in movimento di gambe di balletto
  - Combinazioni di figure ibride

- **Raggiungimento e mantenimento dell'altezza**  
Tutte le azioni sono più difficili quando sono eseguite e mantenute alla massima altezza.
- **Parti del corpo fuori dall'acqua**  
La difficoltà è superiore quando più parti del corpo sono fuori dall'acqua nello stesso tempo. Per esempio la posizione di verticale è più difficile della posizione verticale ginocchio piegato e gambe bici con tutte e due le braccia sollevate dalla superficie è più difficile di gambe bici con un solo braccio.
- **Consapevolezza cinestetica (conoscere il proprio corpo)**  
E' la capacità di un'atleta nel conoscere e percepire le proprie parti del corpo all'interno di uno spazio, sentendo il proprio corpo a suo agio, sempre, sia nell'esecuzione di figure o ibridi sia in spazi stretti o in formazioni complesse e i giudici devono percepire questo.  
Per esempio:
  - Le posizioni del corpo durante l'entrata di un delfino, salti e rotazioni. Le atlete devono percepire lo spazio sufficiente per eseguirlo a proprio agio.
  - Diversi cambi che riguardano l'allineamento del corpo (spina dorsale e bacino), come nella Gaviata, Castello, Nova, Aurora e Cavaliere.
- **Flessibilità**  
Le difficoltà aumentano con l' inserimento di movimenti che richiedono grande flessibilità del corpo tipo: alzate in Nova, aurora e cavaliere.
- **Complessità di movimenti**  
Le complessità aumentano con l'inserimento di movimenti complessi tipo: figure ibride complicate eseguite in modo ravvicinato, gli elementi che richiedono una padronanza specifica come torsioni, spinte, thrust e salti.
- **Vicinanza di un'atleta con le altre**  
Vicinanza delle atlete durante l'esecuzione di figure complesse o parti che richiedono un determinato spazio tipo: rocket-split e movimenti con diversi passaggi in spaccata.
- **Durata in apnea**  
Considerare le difficoltà di lunghe sequenze di gambe dove vanno ad incidere principalmente sullo stress fisico dell'atleta e non sulla semplice durata di stare in apnea. I giudici devono essere in grado di individuare i

movimenti difficili uno di seguito all'altro. Per esempio: diversi giri in posizione verticale doppia eseguite ben sopra le ginocchia o rocket-split molto rischiosi con avvistamenti, seguiti subito dopo da boost di due braccia e pezzi in gambe bici complessi. Quindi importante considerare i fattori che richiedono forza, potenza e movimento e non il tempo di durata sott'acqua.

### **3. DIFFICOLTA' delle transizioni**

Considerare la complessità dei movimenti di collegamento che consentono al/alle atleta/e di passare da una posizione all'altra o da una figura all'altra.

- **Potenza efficace e forza**

Le difficoltà aumentano anche in base all'energia e alla velocità dell'atleta nell'eseguire le transizioni senza perdita di controllo nel momento della presa di posizione.

- **Altezza**

Considerare forza e potenza per il mantenimento della massima altezza utilizzate per il raggiungimento delle posizioni.

### **4. DIFFICOLTA' delle formazioni**

Il giudice deve contare il numero di formazioni, la complessità e quante formazioni includono tutte le atlete.

- **Tipo di formazioni**

Alcune formazioni risultano più difficili da raggiungere e da mantenere rispetto ad altre. Considerare la presenza di: linee rette, linee diagonali, linee curve e cerchi. Le formazioni in movimento sono molto più difficili da coordinare rispetto a quelle sul posto. Considerare la vicinanza delle atlete.

- **Numero di cambi di formazione**

Contare il numero dei cambi di formazione e la difficoltà del cambio. Considerare e contare i cambi di formazione durante l'esecuzione di movimenti complessi o pezzi di gambe lunghi.

- **Rischio di formazioni e cambi di formazioni**

I cambi di formazione eseguiti in superficie risultano di solito più difficili rispetto a quelli sott'acqua, in particolare quando le atlete si muovono in direzioni diverse. Le lunghe nuotate sott'acqua possono

sembrare difficili da eseguire a causa del troppo tempo in apnea, ma spesso sono il risultato di una scarsa costruzione della coreografia e per questo non dovrebbero essere fattore di difficoltà.

## **5. DIFFICOLTA' nei movimenti a rischio**

Le atlete possono scegliere un esercizio composto interamente da movimenti sicuri oppure scegliere di utilizzare delle azioni piene di rischi in cui un errore di esecuzione o di sincronismo può danneggiare l'equilibrio dell'intero esercizio.

Thrust rischiate alla massima altezza seguiti da più giri, rocket-split , boost, alzate e piattaforme aumentano la difficoltà a causa del rischio di fallimento.

Un errore in una di queste azioni di rischio dovrà essere penalizzato oltre che nella voce esecuzione anche nella voce difficoltà e non bisogna premiare quest'ultima voce solo perché le atlete hanno tentato un'azione rischiosa.

Movimenti rischiosi ben riusciti con grandi altezze devono essere ben premiate nella voce difficoltà.

- **Azioni che richiedono un alto grado di abilità o di coordinamento**

Alcune azioni sono rischiose da sole come i thrust con avvitamanti e rocket-split. Il rischio di uno stesso elemento è maggiore se viene eseguito in un duo o in una squadra, specialmente se in una squadra viene eseguito da tutte e 8 le atlete.

- **Movimenti acrobatici: piattaforme, torri, alzate, lanci**

Il rischio è aumentato da:

- Numero delle atlete o dall'altezza rischiate
- La durata della posizione a rischio
- Movimenti eseguiti sopra la piattaforma tipo in equilibrio con una gamba o in spaccata
- Salti dalla piattaforma
- Spostamento di una piattaforma per più tempo.

- **Floats e azioni congiunte**

Il rischio in questi movimenti è dato dal mancato collegamento delle atlete per eseguire queste formazioni.

- **Cambi di formazioni cieche**

Sono i cambi di formazioni dove le atlete non riescono a vedersi, tipo i cambi effettuati con le atlete che stanno spalla a spalla oppure cambi in posizione verticale.



## **6. DIFFICOLTA' nel sincronismo**

La difficoltà è data sia dai movimenti scelti sia da come questi sono sincronizzati con la musica.

- **Numero di nuotatrici**

Più atlete sono coinvolte nell'esecuzione di difficoltà più il rischio sale, tipo: durante torsioni in verticale doppia, i livelli delle discese in verticale o avvitamanti, tempi, altezza e ampiezza di spaccate aeree.

- **Tipo di musica**

Tempi diversi, ritmo ed accenti più difficili da prendere aumentano la difficoltà rispetto alle melodie ripetitive

## **7. COLLOCAZIONE dei movimenti difficili**

Il collocamento dei movimenti più complessi in un esercizio possono influenzare la difficoltà complessiva. Per esempio: due figure difficili eseguite una dietro l'altra entrambe in apnea, lo spaziare della vasca, la velocità e quando la difficoltà è inserita alla fine dell'esercizio.



## VALUTAZIONE DELL'ESECUZIONE

“Livello di eccellenza nelle abilità altamente specializzate”

FATTORI DI GIUDIZIO		Eccellente/Quasi perfetto	Buono	Sufficiente	Scarso
		<b>9.5</b>	<b>7.5</b>	<b>5.5</b>	<b>3.5</b>
<b>Bracciate</b>	Efficacia Potenza, Movimento Livello dell'acqua Fluidità Sforzo	Molto Efficace Forte, spostamento veloce Molto alto Chiara, pulita, uniforme Non visibile	Buona Forte, spostamento buono Alto Per lo più chiara Appena percettibile	Media, sufficiente Normale, Poco spostamento Basso, incostante Non uniforme Evidente	Insufficiente, inadeguata Molto scarso, no spostamento Molto basso A scatti, irregolare Le atlete faticano
<b>Kicks</b>	Efficacia Potenza, Movimento Schizzi, Turbolenza Fluidità Sforzo	Molto efficace Forte, spostamento veloce Non esistenti Chiara, movimenti uniformi Non visibile	Buona Abbastanza forte, movimento buono Minimi Per lo più chiara Poco apparente	Media, sufficiente Spostamento debole Evidenti Scatti Evidente	Insufficiente, scarsa Scarsa, non cammina Molti schizzi, non controllo Irregolare, a scatti Le atlete faticano
<b>Propulsioni</b>	Efficacia Potenza Schizzi, Turbolenza Altezza e Stabilità* Fluidità Sforzo	Molto efficace Spostamento forte e alto Inesistenti Alta, Solida* Molto chiara ed uniforme Non visibile	Buona Spostamento buono e abbastanza alto Minimi Alta, Costante, buona* Per lo più chiara Poco apparente	Media, sufficiente Poco spostamento e basso Visibili Bassa, instabile, sufficiente* Rimbalzante Media, sufficiente	Insufficiente, carente No spostamento e molto basso Evidenti Molto bassa, traballante* Incontrollata Faticoso
<b>Figure/ Figure ibride</b>	Precisione delle posizioni Precisione dei movimenti Altezza statica* Altezza dinamica* Stabilità Fluidità Sforzo	Chiare, precise Solidi, ordinati, precisi Sempre molto alta, notevole* Sempre molto alta, notevole* Solida, bloccata Sempre chiara ed uniforme Non evidente	Di solito accurate Chiari Solitamente alta, buona* Solitamente alta, buona* Controllata Per lo più chiara Poco apparente	Inesatte o non definite A volte sfocati, confusi Sufficiente, incostante* Sufficiente, variabile* Incerta, esitante Variabile, a scatti Solo a volte evidente	Mancanza di definizione Molto confusi, incerti Scarsa*, variabile Scarsa*, incerta Incontrollata Discontinua Le atlete faticano
<b>Transizioni</b>	Efficacia Controllo Fluidità Sforzo	Efficace, logico Preciso, naturale Chiara, uniforme Non evidente	Non completamente. immediata Ancora abbastanza forte Lieve ruvidità Poco apparente	Frettolosa, priva di immediatezza Incoerente Ruvida, irregolare Evidente	Inefficace Mancanza di controllo Mai continuità Le atlete faticano
<b>Formazioni</b>	Definizione Stabilità Completa efficacia Fluidità, Sforzo	Chiara, nitida Forte, solida Veloce, chiara, logica Naturale, sicuro di sé	La maggior parte sono chiare La maggior parte forte e costante Abbastanza veloce, maggior parte logica A volte mancano	Irregolare, confusa Vacillante Disordinato, confuso Sembra un lavoro	Difficile da individuare Instabile, non mantenuta Molto disordinato Sporca, le atlete faticano
<b>Movimenti a rischio: Alzate, Salti, Piattaforme, Floats</b>	Definizione Stabilità, Tenuta Altezza Efficacia Sforzo	Chiara, nitida Forte, solido Notevole*, molto alta Veloce, rapida la salita Non visibile	Distinta Poca instabilità Buona*, alta Abbastanza pulita la salita Poco apparente	Incoerente, non chiare Rischioso, non può riuscire Sufficiente*, minima Confusa Evidente	Non dimostrata Incerta Scarsa*, inesistente Molta confusione Faticoso
<b>GENERALE</b>	Coerenza Impressione generale	Notevole in tutto Vicino alla perfezione	Piccole variazioni nella qualità Pochi problemi	Irregolare Sufficiente	Scarso, peggioramento Le atlete faticano

\*Fare riferimento alla scala di qualità delle altezze per la valutazione di ogni elemento.

## VALUTAZIONE DEL SINCRONISMO

“Movimenti all’unisono di un’atleta con le altre e con la musica”

FATTORI DI GIUDIZIO	Eccellente/Quasi perfetto	Buono	Sufficiente	Scarso
	<b>9.5</b>	<b>7.5</b>	<b>5.5</b>	<b>3.5</b>
<b>A. Con le atlete</b>				
<b>Bracciate/propulsioni</b> Tutte insieme	Bracciate, propulsioni kicks, remata, tutte contemporaneamente, precise	Piccole deviazioni, alcune variazioni nelle tecniche di propulsione e velocità di movimento	Occasionali errori importanti, le tecniche variano in maniera significativa, mancanza di chiarezza	Raramente insieme, nessuno sforzo per abbinare tecniche, disorganizzate
<b>Figure/figure ibride</b>	Sempre perfettamente abbinata, tutte le azioni di coreografia sincronizzate	Alcuni piccoli errori, non sempre nitide. Le azioni variano leggermente causando qualche problema di sincronia	Tempi spesso confusi. Alcuni errori. Minimo sforzo per abbinare parti statiche con parti dinamiche	Costanti gravi errori. Maggiore sforzo per abbinare parti statiche con parti dinamiche
<b>Transizioni</b>	Quasi identiche, la velocità delle atlete è sincronizzata in modo preciso	Alcuni piccoli errori, variazioni di velocità e deviazioni in azione sott’acqua	Molte differenze nella velocità e tecnica, alcuni errori importanti	Molta confusione, molti errori gravi e lievi nei tempi
<b>Movimenti a rischio: Alzate, Piattaforme, Salti, Floats</b>	Coordinati, forti e precisi	Piccoli problemi, confuso l’inizio di un’azione veloce (thrust, rocket, salti)	Errori di tempo medi e gravi, potrebbero non raggiungere le posizioni	Nessuna attenzione alla sincronia a causa dello sforzo di eseguire semplicemente abilità tecniche di base
<b>Sott’acqua</b>	Parte coreografata in modo preciso ed eseguito in modo altamente preciso	Certa mancanza di chiarezza con tecniche o percorsi diversi. Le atlete rompono la superficie in modo confuso	Poco sforzo per tutto l’esercizio, le atlete rompono la superficie in modo individuale	Nessuno sforzo per sincronizzare sott’acqua tecniche ed uscite in superficie
<b>B. Con la musica</b>				
<b>Ritmo</b>	I movimenti devono essere nitidi e precisi sui tempi della musica	Generalmente i tempi sono giusti, ma alcuni sono confusi e in ritardo rispetto alla musica	Mostrano spesso la mancanza del senso del ritmo, ma mostrano ancora qualche relazione confusa con esso	Sembra che l’esercizio sia stato costruito con un’altra musica
<b>Cambi di musica o di ritmo</b>	Cambi di musica nitidi e precisi	Ci sono dei vuoti occasionali, ma si adatta bene ai cambi di musica e di ritmo	Tende a mantenere il tempo uguale a prescindere dal cambio della musica	Nessun tipo di riconoscimento delle variazioni di tempo e dei cambi di musica
<b>Una parte di musica: sottolineare accenti, discese, azioni di rischio</b>	Varie azioni al momento giusto con il supporto della musica	Le azioni più importanti sono al tempo di musica	Generico, azioni e tempi inadatti, sono evidenziati solo i suoni più specifici	La mancanza di capacità impedisce un reale collegamento con la musica
<b>GENERALE</b> Sembare uno con la musica	Spettacolare! Impressionante	Molto gradevole il sincronismo	Sembra tuttavia ancora bello (soprattutto ai genitori)	Nessun tipo di sincronismo per tutto l’esercizio

## VALUTAZIONE DELLE DIFFICOLTA'

“La qualità di essere difficile da raggiungere”

FATTORI DI GIUDIZIO		Eccellente/Quasi perfetto	Buono	Sufficiente	Scarso
		9.5	7.5	5.5	3.5
<b>Bracciate e propulsioni</b>	Energia Potenza, Forza Altezza Complessità Formazioni strette	Costante, energia nei movimenti. Spostamento lungo e veloce. Complesse combinazioni in movimento. Sempre formazioni strette. Tante azioni che necessitano forza esplosiva e azioni di base solide e ben sostenute.	Molta energia nei movimenti. Non sempre è evidente lo spostamento. Poche combinazioni in movimento. Meno complessità. Alcune azioni che necessitano di forza esplosiva e/o azioni di base ben sostenute.	Semplici frequenze di bracciate poco sostenute. Nessuno spostamento. Azioni di base appena poco sostenute. Azioni deboli.	Bracciate standard. Piccoli tentativi di spostamento, lunghi tempi nello stesso punto. Nessuna velocità, potenza o energia.
<b>Figure/figure ibride</b>	Potenza e Forza Altezza Consapevolezza cinestetica Flessibilità Complessità Tempi sott'acqua Formazioni strette	Molte sequenze che richiedono capacità di resistenza e una forte stabilità per la grande altezza mantenuta. Molte complesse combinazioni con angoli, variazioni di livello e di spostamento. Azioni complesse e vicine tra loro.	Alcune sequenze che richiedono forza e resistenza. Alcune complesse combinazioni, ma è richiesto poco tempo sott'acqua. Piccoli spostamenti nei pezzi di gambe. Comoda distanza tra le atlete.	Poche azioni che richiedono qualsiasi forza o resistenza. Figure brevi, semplici, poche sequenze complesse. Nessun uso di azioni che richiedono un buon livello di coordinazione.	Solo azioni per raggiungere figure di base. Nessuno sforzo per raggiungere l'altezza. Niente di complesso. Nessuna difficoltà di esecuzione nelle azioni usate.
<b>Transizioni</b>	Azioni individuali Azioni in gruppo	Spostamento in direzione dei piedi, formazioni cieche, multi incroci, interazioni, azioni in cui è richiesta molta cooperazione tra le atlete. Cambi più in superficie che sott'acqua. Minor tempo utilizzato per eseguire le transizioni.	Minor uso di linee cieche, , multi incroci, interazioni, azioni in cui è richiesta molta cooperazione tra le atlete. Più cambiamenti sott'acqua. Più tempo consentito per le transizioni.	In genere semplice/i, dirette, transizioni non complicate sia individuali che tutte insieme. Transizioni semplici in superficie, la maggior parte sott'acqua. Tutto molto lento.	Poca attenzione a tutte le transizioni. Arrivano in posizione come capita.
<b>Formazioni</b>	Tipologia Numero Rischio	Tante difficili, formazioni complicate mantenute durante un'azione complessa o cambi di formazioni durante uno spostamento.	Un minor numero di formazioni difficili da allineare e mantenere. Meno azioni all'interno delle formazioni più difficili. Più semplici i cambi di formazione in movimento.	Formazioni semplici. Piccoli spostamenti in formazione. Pochi cambi di formazione.	Formazioni di base che cambiano raramente.
<b>Movimenti a rischio</b>	Abilità e coordinazione necessarie per l'azione. Momenti memorabili Piattaforme e Salti, Torri e Alzate, Floats	Azioni da sole o insieme ad alto rischio. Grande altezza e coordinazione; difficile/i da realizzare, le interazioni cieche. Torri, alzate e lanci che richiedono una notevole altezza per la riuscita del completamento dell'azione.	Un minor numero di azioni che richiedono grande altezza e coordinamento sostenuto. Semplici alzate e lanci.	Abbastanza semplice, elementi di rischio comune, dove la povera esecuzione, la bassa altezza e l'incerta stabilità possono abbassare il valore della difficoltà dell'azione.	Poco o nessun rischio. Tranne quello dovuto alla difficoltà di alcune azioni basilari. Alta probabilità di fallimento di un'azione complessa tentata.
<b>Sincronismo/rischio</b>	Azioni all'unisono Azioni con la musica	Rapide, azioni complesse utilizzate spesso. Sequenze complesse, utilizzo di accenti, ecc. Complessità di ritmo utilizzato.	Ritmi semplici, poco complessi.	Semplici ritmi della musica e ritmi per sincronizzare più facilmente più azioni di base.	Non tenere il tempo con tipi di ritmo semplici utilizzati nelle azioni di base.
<b>Collocamento delle difficoltà</b>		Sempre presenti in tutto l'esercizio.	Più in prima parte dell'esercizio che verso la fine.	Solo occasionalmente.	Inesistenti.
<b>GENERALE</b>		Incredibile!	Molto piacevole.	Piacevole	Molto debole

## VALUTAZIONE DELLA COREOGRAFIA

“L’arte di creare ed organizzare gli esercizi”

FATTORI DI GIUDIZIO		Eccellente/Quasi perfetto	Buono	Sufficiente	Scarso
		9.5	7.5	5.5	3.5
<b>Varietà</b>	Bracciate e propulsioni Figure Velocità e livelli in acqua Difficoltà Transizioni Schemi	Bilanciamento in tutti i tipi di figure, bracciate, scivolamenti e kicks; lunghezza-brevità, velocità-lentezza, difficoltà-semplicità; giri alti, avvistamenti aperti e chiusi, rockets e trusts, passi d’uscita, spaccate; bracciate singole e doppie; livelli e direzioni diversificati; alcune posizioni ed azioni usuali; molti schemi; buona integrazione.	Inferiore l’uso della diversificazione nei punti considerati. Azioni in numero inferiore, ma ben bilanciate. Alcuni movimenti e transizioni meno complessi e che richiedono abilità inferiori.	Alcuni tentativi di bilanciare le vari tecniche, ma può essere ripetitivo. Frequente uso di azioni semplici. Poche formazioni. Utilizzo esclusivo di posizioni di base nelle azioni. Può non essere bene costruito.	Limitato ai movimenti di base; schemi semplici, figure di base, bracciate movimenti e kicks elementari. Transizioni molto semplici. Costruito male.
<b>Creatività</b>	Bracciate originali Figure originali Sequenze figurative Formazioni innovative Momenti resi memorabili con uso di azioni a rischio	Coinvolgente la bellezza del disegno. Bracciate, figure, transizioni, formazioni uniche e inattese. Inventiva nei rischi; sequenze sorprendenti, momenti memorabili, spettacolari.	Sono presenti alcuni elementi memorabili ed intriganti, ma emergono principalmente azioni standard. Il rischio può essere previsto in azioni statiche. Per le maggior parte prevedibile.	Perlopiù azioni ordinarie con combinazioni di movimenti brevi o già viste. Generalmente prevedibile, meccanico, scontato.	Niente di originale o nuovo. Azioni e spostamenti standard. Nessun rischio eccetto nel tentativo di fare azioni semplici che sono spesso di basso livello.
<b>Copertura della vasca</b>	Uso dello spazio Azioni sulla superficie	Movimento continuo ottima copertura dello spazio. Lavorano per avere il massimo effetto collocando le azioni topiche negli spazi corretti.	Copertura buona, ma può essere non bilanciata, alcune zone possono essere omesse. Qualche azione chiave può essere mal collocata.	Non bilanciata, pochi cambiamenti di direzione; movimento spesso interrotto. Le azioni topiche spesso effettuate negli angoli.	Spostamenti semplici; avanti e indietro con pause per eseguire le azioni.
<b>Formazioni</b>	Compattezza In movimento / statiche Cambi	Schemi nuovi ed intrigati. Formazioni con azioni complesse in movimento e in rotazione; cambi originali.	Schemi noti e poco intrigati. Minor chiarezza e complessità nel movimento e nei cambi di formazione. Eseguiti minor numero di schemi.	Standard e con pochi schemi; formazioni generalmente semplici piuttosto statiche. Scarsa immaginazione nei cambi.	Pochi schemi, standard statici. Può essere difficile identificarli.
<b>Transizioni</b>	Efficienza nei tempi	Efficienti, d’effetto, controllate, logiche. Non catturano l’attenzione, eccetto che per gli aspetti originali.	Appare parzialmente l’efficienza e la logica. Si evincono delle piccole ingenuità.	Standard, con poche pretese di efficienza ed effetto. Spostamento scarso.	Maldestre, non pianificate. Troppo lunghe. Confuse.
<b>GENERALE</b>		Coeso, delineato perfettamente.	Piacevole, attraente con chiare potenzialità.	Banale e ordinario	Necessita molto lavoro. Scarso piacere nel vederlo.

## VALUTAZIONE DELL'INTERPRETAZIONE DELLA MUSICA

“Unione di movimenti e musica ... di espressione”

FATTORI DI GIUDIZIO		Eccellente/Quasi perfetto	Buono	Sufficiente	Scarso
		<b>9.5</b>	<b>7.5</b>	<b>5.5</b>	<b>3.5</b>
<b>Interpretazione della musica</b>	Carattere, Qualità	Azione chiaramente adatta alla musica, musica che offre un ampio spettro di interpretazioni.	Le azioni sono adatte alle qualità musicali, ma può a volte presentare parti “messe lì” non ispirate alla qualità della musica .	L'interpretazione del carattere della musica appare meccanico o con un adattamento prevedibile.	Non c'è un'apparente relazione al carattere della musica. Le azioni potrebbero essere nuotate su un'altra musica senza essere modificate.
	Sensazione, Temperamento	Lo stato d'animo è ben espresso dal corpo e dal carattere delle azioni utilizzate.	Viene data attenzione allo stato d'animo, ma a volte nelle parti ovvie lo stesso non viene colto.	Difficilmente esprime un sentimento; può a volte interpretare in modo opposto lo spirito della musica.	Ignora la rappresentazione
	Emozione, Sentimento	Ottimo utilizzo delle qualità musicali ovvie e sottintese, nel raggiungimento del massimo impatto emozionale.	Non sviluppa completamente l'impatto emozionale creato dalla musica.	Interpretazione solita e meccanica. Utilizzo di qualche pantomima	Interpretazione confusa, ripetuta e meccanica. Nessun tentativo di interpretare lo spirito della musica.
<b>Uso della dinamica</b>	Potere, grazia	Azioni forti e ben definite accompagnano musica forte; le azioni delicate sono appropriate alla musica.	Bene interpretato, può avere larghe sezioni in cui l'esercizio risulta goffo.	La musica può avere buoni contrasti che peraltro non vengono ben utilizzati	Disattenzione completa alla dinamica musicale, eccetto che per cliché musicali.
	Accenti, Toni alti, Effetti Speciali	Momenti memorabili ottenuti dall'interpretazione superba di parti speciali della musica.	Buono l'uso di accenti ed effetti speciali. La raffigurazione può essere trasposta da un pezzo lirico o da una storia piuttosto che da un pezzo musicale.	Azioni prevedibili associate ad accenti ovvi e di uso semplice	Tentativi di usare accenti ovvi e semplici scarsa abilità nel coglierli.
<b>Compatibilità</b>	Tra le atlete	Armonia nella maturità e nello stile di nuotata. La musica supporta la motivazione e la scelta.	La musica potrebbe non essere del tutto compatibile con la personalità delle atlete.	Base musicale semplice e funzionale. Le atlete non si integrano con il tempo e la musicalità del suono.	La mancanza di abilità rendono l'esercizio difficilmente compatibile con la musica.
	Con la composizione, la coreografia	La musica viene espressa come un'opera d'arte. Viene condivisa l'emozione con chi assiste.	La comunicazione del significato della musica potrebbe non essere completa.	Esiguo tentativo di rappresentare la musica, raggiunto unicamente con l'uso di una storia o di pezzi lirici.	Si potrebbe nuotare anche battendo il tempo sul bordo vasca.
<b>GENERALE</b>		Memorabile coesione con la musica	Buon tentativo, ma necessita un maggior coinvolgimento emotivo.	Comune. Presenta varietà senza coesione tra musica e movimenti	Prestazione irrilevante

## VALUTAZIONE DEL MODO DI PRESENTAZIONE

“Il modo in cui l’atleta presenta l’esercizio agli occhi del pubblico”

FATTORI DI GIUDIZIO		Eccellente/Quasi perfetto	Buono	Sufficiente	Scarso
		<b>9.5</b>	<b>7.5</b>	<b>5.5</b>	<b>3.5</b>
<b>Completezza</b>	Espressione del corpo	Tutto il corpo viene usato per esprimersi.	Non sempre l’azione si adatta all’atleta.	Nervosa, esitante rigida.	La comunicazione attraverso il corpo è inibita dalla rigidità.
	Focalizzazione	Centrato sull’evento di trasmettere se stessi e l’esercizio a chi assiste.	Non sempre mantiene l’attenzione, perde i contatti in alcune fasi.	Concentrata su ciò che esegue, focalizzata su se stessa.	Focalizzata esclusivamente su se stessa. Prova appena ad esprimersi.
	Varietà di stili	Esprime la personalità dei differenti stili o stati d’animo.	Riesce ad interpretare meglio alcuni stati d’animo piuttosto che altri.	Può esprimere gioia o tristezza, ma poco altro.	Preoccupata costantemente, non trasmette alcuno stato d’animo.
<b>Comando totale</b>	Confidenza	Mantiene viva l’attenzione. “Ti lascia sospeso”. E’ sicura di se.	Mantiene l’attenzione su di se, ma non costantemente.	Insicura, tentennante è concentrata sui movimenti.	Esitante, preoccupata.
	Spontaneità	Fresca e felice in tutto l’esercizio.	Si percepisce l’aspetto coreografico di alcune espressioni.	Poca spontaneità, presentazione meccanica.	Nessuna naturalezza. E’ possibile che la musica sia riciclata.
	Sforzo	Apparentemente senza sforzo. Conclude facilmente l’esercizio.	Si può notare lo sforzo in alcune fasi.	Lo sforzo si nota costantemente nell’esercizio.	In continuo recupero.
	Reattività. Emozione	Cattura l’essenza e le sfumature nell’esercizio.	Può essere perso a volte l’aspetto emozionale della musica.	I movimenti non sono correlati alla dinamica o alle espressioni.	Difficile stare sulla musica, tanto meno sulle sensazioni.
<b>Carisma</b>	Comunicazione	Coinvolge gli spettatori portandoli a rispondere...	Mantiene un buon contatto.	Raramente pensa al pubblico. Tipicamente assume un sorriso “stampato”.	Non prova assolutamente a comunicare.
	Espressione	Utilizzo di ogni espressione naturale.	Varie espressione , con qualche scorrettezza.	Alterna tre espressioni: sorriso fisso, tristezza, stupore.	Sorride in qualche occasione, perlopiù seria ed in tensione.
	Capacità di esibirsi	Carismatica, spiritosa, sicura, convincente, si sa vendere	Mantiene la padronanza e la sicurezza, ma non convince sempre.	Scarso tentativo di mostrarsi.	Il costume costituisce il principale modo di esprimersi.
<b>Altro</b>	Aspetto esteriore	Accattivante; atleta, costume, musica ed esercizio sono un tutt’uno.	Non sembra omogenea e coerente nei vari aspetti considerati.	Viene data più importanza al disegno del costume piuttosto che alla cura del portamento.	Il costume risulta inadeguato.
	Distrazioni della musica	Nessuna. Superba unione della qualità della musica e dell’esibizione.	La musica può presentare discontinuità.	Può presentare troppe selezioni musicali, mixate male.	Le selezioni musicali scelte non sono compatibili tra loro e sono tecnicamente carenti.
<b>GENERALE</b>		Affascinante!	Piacevole, escludendo gli errori.	Presentazione scarsa.	Da rivedere.