STELLA 7		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5					ELEMENTO 6				ELEMENTO 7			STELLA 7	
		CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE				AVVITAMENTO 360°				DOPPIA GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE				TAVOLA VERTICALE					CARPIATA VERTICALE + PIROETTA				MARSUINO				
																		eseguire la transizione in un tempo					eseguire la transizione in un tempo								
COMO NUOTO		In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie	Mantenere l'arco nella zona lombare	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa	***SUBTOTALE***	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	Mantenere l'asse durante le rotazioni	Mantenere i livelli costanti	***SUBTOTALE***	Orecchie nell'acqua	Viso in superficie	Gambe perpendicolari alla superficie	***SUBTOTALE***	Mostrare massimo controllo nella posizione v	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"	Linea tra testa, anche e talloni	***SUBTOTALE***	Sollevare le gambe in modo efficace	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	Eseguire l'alzata in un tempo	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	***SUBTOTALE***	Sollevare le gambe in modo efficace	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	Mantenere la linea durante la piroetta	***SUBTOTALE***	Talloni in superficie nella posizione carpiata	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	Linea della verticale	**IDONEITA' 132/198**	
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12		13	14	15	16		17	18	19		20	21	22	TOT	Idoneità
GAFFURI DALILA	2001	9	7	9	25	7	6	4	42	9	7	8	66	5	8	9	88	6	8	7	6	115	5	5	4	129	9	8	8	154	SI

B = 3
S = 2
I = 1

LEINI', 19/03/2017
LUOGO/DATA

IL GIUDICE