STELLA 5		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6				ELEMENTO 7				STELLA 5	
		PASSO D'USCITA				BARRACUDA				GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE + DISCESA				DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DA TUCK A VERTICALE				"POLLO ALLO SPIEDO"					
														12 remate in pos.verticale																	
ABUNDANCE SYNCHRO		Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in posizione spaccata	Movimento continuo durante la transizione	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione	***SUBTOTALE***	Mantenere le posizioni più chiare possibili	Estensione completa delle ginocchia	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	***SUBTOTALE***	Orecchie nell'acqua	Petto in superficie	Piede della gamba parallela in superficie	***SUBTOTALE***	Movimento continuo	Mantenere la linea durante la discesa	Estendere punte e ginocchia	***SUBTOTALE***	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	Movimento continuo durante la transizione	**SUBTOTALE**	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	***SUBTOTALE***	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	Movimento continuo durante la rotazione	***SUBTOTALE***	**IDONEITA' 126/189**	
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12		13	14	15		16	17	18		19	20	21		TOT	Idoneità
PEDERZANI FERNANDA	2003	7	6	5	18	6	7	7	38	9	7	6	60	9	9	8	86	7	6	7	106	6	5	5	122	7	7	8	144	144	SI
POCHETTINO ISABELLA	2003	5	6	6	17	7	8	7	39	8	8	8	63	8	7	8	86	8	6	7	107	8	6	7	128	9	9	9	155	155	SI

B = 3
S = 2
I = 1

SUSA, 22/04/2018
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 5		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6				ELEMENTO 7				STELLA 5	
		PASSO D'USCITA				BARRACUDA				GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE + DISCESA				DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DA TUCK A VERTICALE				"POLLO ALLO SPIEDO"					
														12 remate in pos.verticale																	
AQUATICA TORINO		Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in posizione spaccata	Movimento continuo durante la transizione	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione	***SUBTOTALE***	Mantenere le posizioni più chiare possibili	Estensione completa delle ginocchia	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	***SUBTOTALE***	Orecchie nell'acqua	Petto in superficie	Piede della gamba parallela in superficie	***SUBTOTALE***	Movimento continuo	Mantenere la linea durante la discesa	Estendere punte e ginocchia	***SUBTOTALE***	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	Movimento continuo durante la transizione	**SUBTOTALE**	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	***SUBTOTALE***	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	Movimento continuo durante la rotazione	***SUBTOTALE***	**IDONEITA' 126/189**	
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12		13	14	15		16	17	18		19	20	21		TOT	Idoneità
CAPURSO FEDERICA	2003	9	7	7	23	8	8	9	48	8	7	6	69	6	7	8	90	8	8	8	114	6	4	5	129	9	9	9	156	156	SI
MANDRILE SIBILLA	2003	7	6	5	18	5	7	5	35	9	9	8	61	6	5	6	78	8	6	8	100	8	8	8	124	8	6	8	146	146	SI

B = 3
S = 2
I = 1

SUSA, 22/04/2018
LUOGO/DATA

IL GIUDICE