STELLA 7		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4						ELEMENTO 5					ELEMENTO 6				ELEMENTO 7				STELLA 7	
		CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE				MEZZA TORSIONE (180°) PARTENDO DALLA POSIZIONE VERTICALE E ARRIVANDO IN POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DOPPIA GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE AVV 360°						TAVOLA VERTICALE					MARSUINO +1 PIROETTA				DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA VERTICALE					
																				eseguire la transizione in un tempo					eseguire la transizione in un tempo									
POL. UISP RIVER BORGARO		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 la rotazione	Mantenere la linea tra testa anche e talloni.	***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.	Mantenere l'asse durante le rotazioni	Mantenere i livelli costanti	***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	***SUBTOTALE***	IDONEITA' 144/215	
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12	13	14		15	16	17	18		19	20	21		22	23	24		TOT	Idoneità
Mazzucchetti Elena	2001	7	7	7	21	9	7	6	43	8	8	9	68	8	8	7	7	8	106	8	9	9	8	140	7	6	6	159	8	7	6	180	180	SI

B = 3
S = 2
I = 1

SUSA, 22/04/2018
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 7		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4						ELEMENTO 5					ELEMENTO 6				ELEMENTO 7				STELLA 7	
		CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE				MEZZA TORSIONE (180°) PARTENDO DALLA POSIZIONE VERTICALE E ARRIVANDO IN POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DOPPIA GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE AVV 360°						TAVOLA VERTICALE					MARSUINO +1 PIROETTA				DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA VERTICALE					
																				eseguire la transizione in un tempo					eseguire la transizione in un tempo									
SM TAURUS		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 la rotazione	Mantenere la linea tra testa anche e talloni.	***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.	Mantenere l'asse durante le rotazioni	Mantenere i livelli costanti	***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	***SUBTOTALE***	**IDONEITA' 144/215**	
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12	13	14		15	16	17	18		19	20	21		22	23	24		TOT	Idoneità
COSTA ASIA	2001	7	8	7	22	8	6	7	43	6	5	6	60	8	8	8	6	8	98	9	8	8	7	130	7	4	5	146	6	6	6	164	164	SI
HENRI ELEONORA	2001	7	7	7	21	8	7	5	41	7	7	7	62	7	7	8	5	6	95	7	7	6	6	121	5	4	4	134	7	6	6	153	153	SI

B = 3
S = 2
I = 1

SUSA, 22/04/2018
LUOGO/DATA

IL GIUDICE