

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 GAMBIA DI BALETTO	VERTICALE	TAVOLA VERTICALE	CARPIATA VERTICALE + PIROETTA	MARSUINO											
SM TAURUS NUOTO	Atleta	Anno	2001	1	In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie													
				2	Mantenere l'arco nella zona lombare													
				3	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa													
				24	SUBTOTALE													
				4	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)													
				5	Mantenere l'asse durante le rotazioni													
				6	Mantenere i livelli costanti													
				47	SUBTOTALE													
				7	Orecchie nell'acqua													
				8	Viso in superficie													
				9	Gambe perpendicolari alla superficie													
				74	SUBTOTALE													
				10	Mostrare massimo controllo nella posizione v													
				11	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"													
				12	Linea tra testa, anche e talloni													
				95	SUBTOTALE													
				13	Sollevere le gambe in modo efficace													
				14	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola													
				15	Eeguire l'alzata in un tempo													
				16	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi													
				125	SUBTOTALE													
				17	Sollevere le gambe in modo efficace													
18	Eeguire l'alzata in un tempo con il costume fuori																	
19	Mantenere la linea durante la piroetta																	
146	SUBTOTALE																	
20	Talloni in superficie nella posizione carpiata																	
21	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata																	
22	Linea della verticale																	
	TOT	169																
	Idoneità	SI																

IDONEITA' 132/198

B = 3
S = 2
I = 1

LENI, 22/01/2017
LUOGODATA

IL GIUDICE