

STELLA 2	ELEMENTO 1 POSIZIONE BICI 10" braccia verso il basso	ELEMENTO 2 POSIZIONE CARPIATA tenere la posizione 10"	ELEMENTO 3 POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA	ELEMENTO 4 SPACCATA	ELEMENTO 5 GAMBA DI BALLETO SOTTOMARINA	ELEMENTO 6 FENICOTTERO SOTTOMARINO	ELEMENTO 7 TUFFO DI TESTA	STELLA 2																						
									Atleta	Anno	1	2	3	4	5	6	7	8	TOT	Idoneità										
POL. UISP RIVERBORGARO ASS.SP.DIL	BONA AURORA	2006	1	2	3	27	4	5	5	5	4	4	3	3	3	3	4	92	19	8	100	NO								
			Schiena dritta	Non sono ammessi movimenti a forbice	Altezza minima: spalle asciutte	SUBTOTALE	Dorso piatto	Glutei, polpacci e talloni in superficie	Angolo di 90° tra il busto e le gambe	SUBTOTALE	Orecchie sotto la superficie	Il piede della gamba orizzontale non può scendere più di 5 cm sotto la superficie	La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	SUBTOTALE	Anche spalle testa su una linea verticale	Parte bassa della schiena in arco	Ginocchia e piedi in estensione	SUBTOTALE	Testa e corpo paralleli alla superficie	Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie	Gamba orizzontale parallela alla superficie	SUBTOTALE	Testa parallela alla superficie	Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie	Gamba flessa parallela alla superficie	SUBTOTALE	Efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree - controllo entrata in acqua			

