

STELLA 3	ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3			ELEMENTO 4			ELEMENTO 5				ELEMENTO 6			ELEMENTO 7		STELLA 3				
	SPACCATI DX E SX	ARCO IN SUPERFICIE	DA POS. PRONA A POS. CARPIATA	FENICOTTIERO IN SUPERFICIE	POSIZIONE SUPINA GAMBIA FLESSA ALTERNATA	da coda di pesce prona a pos. prona	ALZATA DI GAMBIA DI BALLETO TESA	IDONEITA'																
ABUNDANCE SYNCHRO	Atleta																TOT	Idoneità						
	1	Estendere ginocchia e punte	7	13	3	7	8	9	6	8	12	13	14	104	15	16	17	117	18	19	20	137	SI	
	2	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale	5	10	4	5	7	8	3	6	7	6	82	4	8	5	101	7	6	6	120	120	SI	
	<b>SUBTOTALE</b>		7	13	7	7	8	32	5	9	59	63	7	6	7	104	117	137	120	120	137	120	SI	
	3	Parte bassa della schiena inarcata	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	4	Spalle e testa su una linea verticale	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	5	Ginocchia distese	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>SUBTOTALE</b>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	6	Talloni alla superficie in posizione supina	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	7	Raggiungere l'angolo di 90°	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	8	Talloni alla superficie in carpiata	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>SUBTOTALE</b>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	9	Viso alla superficie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	10	Piede della gamba flessa alla superficie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	11	Polpaccio all'altezza della gamba verticale	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>SUBTOTALE</b>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	12	Orecchie sotto la superficie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	13	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	14	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
	<b>SUBTOTALE</b>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0
15	I piedi non devono affondare più di 3"	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
16	Senza remata	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
17	Le scapole unite e rivolte verso i glutei	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>SUBTOTALE</b>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
18	Orecchie sotto la superficie.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
19	Il piede della gamba parallela il più possibile in Superficie.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
20	Il sedere il più possibile vicino alla superficie.	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	
<b>SUBTOTALE</b>		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	

B = 3  
S = 2  
I = 1

TORINO, 02/01/2020  
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 3	ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3		ELEMENTO 4		ELEMENTO 5		ELEMENTO 6		ELEMENTO 7		STELLA 3						
	SPACCATO D'ESX	ARCO IN SUPERFICIE	DA POS. PRONA A POS. CARPIATA	FENICOTTIERO IN SUPERFICIE	POSIZIONE SUPINA GAMBIA FLESSA ALTERNATA	da coda di pesce prona a pos. prona	ALZATA DI GAMBIA DI BALLETO TESATA														
CENTRO NUOTO TORINO SSD	Atleta	1	Estendere ginocchia e punte												TOT	IDONEITA' 120/180					
		2	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale												Idoneità						
		CAPOGRECO SARA	7	7	14	7	7	7	7	7	7	7	7	7	7		146	SI			
		PRONIPOTE CECILIA	5	6	11	6	5	5	27	9	8	8	52	6	6		7	5	4	133	SI
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
			0	0		0	0	0		0	0	0		0	0						
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0								

B = 3  
S = 2  
I = 1

TORINO, 02/01/2020

LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 3	ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3			ELEMENTO 4			ELEMENTO 5				ELEMENTO 6			ELEMENTO 7		STELLA 3																																																													
	SPACCATO DX E SX	ARCO IN SUPERFICIE	DA POS. PRONA A POS. CARPIATA	FENICOTTIERO IN SUPERFICIE	POSIZIONE SUPINA GAMBIA FLESSA ALTERNATA	da coda di pesce prona a pos. prona	ALZATA DI GAMBIA DI BALLETO TESA	IDONEITA'																																																																									
CSRGRANDA	1 Estendere ginocchia e punte		2 Le anche, le spalle e la testa in linea verticale		SUBTOTALE			3 Parte bassa della schiena inarcata			4 Spalle e testa su una linea verticale				5 Ginocchia distese			6 TALLONI ALLA SUPERFICIE IN POSIZIONE SUPINA		7 Raggiungere l'angolo di 90°		8 TALLONI ALLA SUPERFICIE IN CARPIATA			9 VISO ALLA SUPERFICIE		10 PIEDO DELLA GAMBA FLESSA ALLA SUPERFICIE			11 POLPACCIO ALL'ALTEZZA DELLA GAMBA VERTICALE			12 ORECCHIE SOTTO LA SUPERFICIE				13 Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie			14 La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			SUBTOTALE			15 I piedi non devono affondare più di 3"			16 Senza remata			17 Le scapole unite e rivolte verso i glutei			18 ORECCHIE SOTTO LA SUPERFICIE.		19 Il piede della gamba parallela il più possibile in Superficie.			20 Il sedere il più possibile vicino alla superficie.			SUBTOTALE		TOT		Idoneità														
	7		6		13			6				5			7			31		5				3		6			45		6			5			3			59				7			6			6			78			3			7			7			95		6			4			5			110		110		NO	
	Gotta Sofia	0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														
	Margotti Matilde	0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														
		0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														
		0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														
		0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														
		0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														
		0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														
		0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														
		0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														
		0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														
		0		0		0			0				0			0		0				0			0		0			0				0			0		0				0			0			0		0																														

B = 3  
S = 2  
I = 1

TORINO, 02/01/2020  
LUGOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 3		ELEMENTO 1	ELEMENTO 2	ELEMENTO 3	ELEMENTO 4	ELEMENTO 5	ELEMENTO 6	ELEMENTO 7	STELLA 3				
		SPACCATO DX E SX	ARCO IN SUPERFICIE	DA POS. PRONA A POS. CARPIATA	FENICOTTIERO IN SUPERFICIE	POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA ALTERNATA	POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO da coda di pesce prona a pos. prona	ALZATA DI GAMBA DI BALLETO TESA					
Libertas Nuoto Novara	Atleta	1	Estendere ginocchia e punte	3	Parte bassa della schiena inarcata	9	Viso alla superficie	15	I piedi non devono affondare più di 3"				
		2	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale	4	Spalle e testa su una linea verticale	10	Piede della gamba flessa alla superficie	16	Senza remata				
		<b>SUBTOTALE</b>		12	6	7	81	101	113	134			
		3	Parte bassa della schiena inarcata	4	Spalle e testa su una linea verticale	8	Talloni alla superficie in posizione supina	13	Orecchie sotto la superficie	17	Le scapole unite e rivolte verso i glutei		
		4	Spalle e testa su una linea verticale	5	Ginocchia distese	9	Talloni alla superficie in carpiata	14	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	18	Orecchie sotto la superficie.		
		<b>SUBTOTALE</b>		31	31	56	81	105	118	134			
		6	Talloni alla superficie in posizione supina	8	Talloni alla superficie in carpiata	9	Viso alla superficie	12	Orecchie sotto la superficie	19	Il piede della gamba parallela il più possibile in Superficie.		
		7	Raggiungere l'angolo di 90°	8	Talloni alla superficie in carpiata	10	Piede della gamba flessa alla superficie	13	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie	20	Il sedere il più possibile vicino alla superficie.		
		8	Talloni alla superficie in carpiata	9	Talloni alla superficie in carpiata	11	Polpaccio all'altezza della gamba verticale	14	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua				
		<b>SUBTOTALE</b>		53	53	79	79	101	113	134			
		9	Viso alla superficie	10	Piede della gamba flessa alla superficie	12	Orecchie sotto la superficie	15	I piedi non devono affondare più di 3"				
		10	Piede della gamba flessa alla superficie	11	Polpaccio all'altezza della gamba verticale	13	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie	16	Senza remata				
		11	Polpaccio all'altezza della gamba verticale	12	Orecchie sotto la superficie	14	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	17	Le scapole unite e rivolte verso i glutei				
		<b>SUBTOTALE</b>		79	79	101	101	101	113	134			
		12	Orecchie sotto la superficie	13	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie	15	I piedi non devono affondare più di 3"	18	Orecchie sotto la superficie.				
		13	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie	14	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	16	Senza remata	19	Il piede della gamba parallela il più possibile in Superficie.				
		14	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	15	I piedi non devono affondare più di 3"	17	Le scapole unite e rivolte verso i glutei	20	Il sedere il più possibile vicino alla superficie.				
		<b>SUBTOTALE</b>		101	101	134	134	134	134	134			
				TOT	Idoneità	134	134	134	134	134			
Bottero Margherita		7	6	13	7	4	6	134	134	SI			
Quaroni Giulia		6	6	12	8	3	6	134	134	SI			
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						
		0	0		0	0	0						

IDONEITA'  
120/180

B = 3  
S = 2  
I = 1

TORINO, 02/01/2020

LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 3	ELEMENTO 1 SPACCATO DX E SX	ELEMENTO 2 ARCO IN SUPERFICIE	ELEMENTO 3 DA POS. PRONA A POS. CARPIATA	ELEMENTO 4 FENICOTTIERO IN SUPERFICIE	ELEMENTO 5 POSIZIONE SUPINA GAMBIA FLESSA ALTERNATA	ELEMENTO 6 POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO da coda di pesce prona a pos. prona	ELEMENTO 7 ALZATA DI GAMBIA DI BALLETO TESIA	STELLA 3																																
								TOT	Idoneità																															
RN GERBIDO	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																				
	IDONEITA' 120/180																																							
		Estendere ginocchia e punte	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale	<b>SUBTOTALE</b>		Parte bassa della schiena inarcata	Spalle e testa su una linea verticale	Ginocchia distese	<b>SUBTOTALE</b>		Talloni alla superficie in posizione supina	Raggiungere l'angolo di 90°	Talloni alla superficie in carpiata	<b>SUBTOTALE</b>		Viso alla superficie	Piede della gamba flessa alla superficie	Polpaccio all'altezza della gamba verticale	<b>SUBTOTALE</b>		Orecchie sotto la superficie	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	<b>SUBTOTALE</b>		I piedi non devono affondare più di 3"	Senza remata	Le scapole unite e rivolte verso i glutei	<b>SUBTOTALE</b>		Orecchie sotto la superficie.	Il piede della gamba parallela il più possibile in Superficie.	Il sedere il più possibile vicino alla superficie.	<b>SUBTOTALE</b>						
	Atleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20																			
	ABBRATE SABINA	5	6	11	6	5	7	29	9	7	9	54	8	6	8	7	76	8	7	8	8	100	3	6	7	7	110	123	8	7	6	5	141	141	SI					
	PRINETTI SOFIA	6	7	13	6	6	7	32	5	5	6	48	8	8	7	71	8	8	8	95	9	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	6	132	132	SI				
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0					
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

B = 3  
S = 2  
I = 1

TORINO, 02/01/2020  
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 3	ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3			ELEMENTO 4			ELEMENTO 5				ELEMENTO 6			ELEMENTO 7		STELLA 3	
	SPACCATI DX E SX		ARCO IN SUPERFICIE		DA POS. PRONA A POS. CARPIATA			FENICOTTIERO IN SUPERFICIE			POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA ALTERNATA				da coda di pesce prona a pos. prona			ALZATA DI GAMBA DI BALLETO TESA			
Sisport																					
Atleta		1	Estendere ginocchia e punte		3		6			12				15			18		TOT		Idoneità
Anna Corracchia		6	8 2 Le anche, le spalle e la testa in linea verticale		6 4		4 7			5 7				6 8			8 9		6	116	NO
Sara Nigro		5	6 11 SUBTOTALE		6 6		4 28			8 69				7 84			105 6		5	120	SI
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		
		0	0 0		0 0		0 0			0 0				0 0			0 0		0		

B = 3  
S = 2  
I = 1

TORINO, 02/01/2020

LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 3		ELEMENTO 1			ELEMENTO 2			ELEMENTO 3			ELEMENTO 4			ELEMENTO 5			ELEMENTO 6			ELEMENTO 7			STELLA 3							
		SPACCATA DX E SX			ARCO IN SUPERFICIE			DA POS. PRONA A POS. CARPIATA			FENICOTTERO IN SUPERFICIE			POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA ALTERNATA			POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO			ALZATA DI GAMBIA DI BALLETTO TESA										
														da coda di pesce prona a pos. prona																
VO2 NUOTO TORINO		Estendere ginocchia e punte	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale	<b>SUBTOTALE</b>	Parte bassa della schiena inarcata	Spalle e testa su una linea verticale	Ginocchia distese	<b>SUBTOTALE</b>	Talloni alla superficie in posizione supina	Raggiungere l'angolo di 90°	Talloni alla superficie in carpiata	<b>SUBTOTALE</b>	Viso alla superficie	Piede della gamba flessa alla superficie	Polpaccio all'altezza della gamba verticale	<b>SUBTOTALE</b>	Orecchie sotto la superficie	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	<b>SUBTOTALE</b>	I piedi non devono affondare più di 3"	Senza remata	Le scapole unite e rivolte verso i glutei	<b>SUBTOTALE</b>	Orecchie sotto la superficie.	Il piede della gamba parallela il più possibile in Superficie.	Il sedere il più possibile vicino alla superficie.	<b>SUBTOTALE</b>	IDONEITA' 120/180	
Atleta		1	2		3	4	5		6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17		18	19	20		TOT	Idoneità
BERTELLO DANIELA		7	8	15	7	5	8	35	8	8	9	60	8	9	8	85	8	6	6	105	5	6	5	121	7	4	4	136	136	SI
COLAVERO ILARIA		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
GIRAUDO VERONICA		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
GOLE' SOFIA		8	8	16	5	5	6	32	9	6	9	56	8	8	8	80	7	7	7	101	4	5	5	115	7	3	4	129	129	SI
GREGORIO EMMA		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
LO PUMO CAROLA		8	8	16	8	7	8	39	9	6	8	62	8	7	8	85	8	7	8	108	5	6	6	125	7	6	7	145	145	SI
OPESSO GIORGIA		5	6	11	7	5	5	28	4	7	9	48	8	8	6	70	7	8	8	93	3	5	5	106	8	6	6	126	126	SI
PEDERZANI FERNANDA		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
TELLESCHI CHIARA		4	6	10	6	5	5	26	5	5	6	42	4	6	7	59	7	4	5	75	3	5	4	87	4	3	3	97	97	NO
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			

B = 3  
S = 2  
I = 1

TORINO, 02/01/2020  
LUOGO/DATA

IL GIUDICE