

STELLA 4		ELEMENTO 1		ELEMENTO 2				ELEMENTO 3		ELEMENTO 4		ELEMENTO 5				ELEMENTO 6		STELLA 4	
		SVINCOLO DI ARIANA		VGP H DI GALLEGGIAMENTO				DA ARCO IN SUPERFICIE A POS. SUPINA		DA CARPIATA AVANTI A DOPPIA G. DI BALLETO IN IMMERSIONE		VERTICALE H DI GALLEGGIAMENTO				TUFFO DI TESTA			
				senza remata mantenere la posizione															
HYDRO SPORT		Tirare ginocchia e punte						Posizione di arco con gambe distese - mantenere il pube ed i piedi in superficie - controllo dello scivolamento				efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree - controllo entrata in acqua				IDONEITA' 66/99			
Atleta	Anno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	TOT	Idoneità					
LISA ALICE	2004	4	5	9	7	6	7	29	6	35	5	40	6	8	8	62	6	68	SI

B = 3
S = 2
I = 1

STELLA 1		ELEMENTO 1			ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6				ELEMENTO 7		STELLA 1	
		POSIZIONE PRONA			POSIZIONE SUPINA				POSIZIONE TUB				POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO				POSIZIONE RAGGRUPPATA				CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA				TUFFO A PENNELLO			
LIBERTAS SINCR0 RIVAROLO		Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua			Viso alla superficie dell'acqua				Testa in linea con il busto				I piedi non devono affondare per almeno 5"				Gambe perpendicolari				I piedi in superficie				Efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree - controllo entrata in acqua		IDONEITA' 108/162	
		Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo				Piedi e ginocchia in superficie				Massima estensione senza utilizzo della remata				Dorso ricurvo				Uniformità del movimento durante la rotazione							
		SUBTOTALE			SUBTOTALE				SUBTOTALE				SUBTOTALE				SUBTOTALE				SUBTOTALE							
Atleta	Anno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	TOT	Idoneità							
CERETTO SONIA	2007	6	6	12	7	7	6	32	7	7	8	54	7	8	8	77	5	6	7	95	7	8	6	116	7	123	SI	
GAUDIO MARTA	2007	6	7	13	9	8	9	39	9	9	9	66	5	8	8	87	6	7	7	107	8	8	8	131	6	137	SI	
NARETTO GIORGIA	2007	8	7	15	9	8	8	40	6	6	9	61	8	7	9	85	4	6	6	101	7	6	6	120	8	128	SI	
SCARAMELLA GIULIA	2007	8	9	17	9	6	8	40	7	6	8	61	9	8	9	87	5	7	8	107	6	6	6	125	8	133	SI	
VALLISARI IRENE KAROL	2007	8	9	17	9	8	8	42	7	8	9	66	4	6	8	84	7	7	7	105	7	8	8	128	8	136	SI	
WOJDAK RACHELE	2007	5	8	13	9	6	8	36	7	7	7	57	3	6	7	73	4	6	6	89	7	7	7	110	8	118	SI	

B = 3
S = 2
I = 1

STELLA 1		ELEMENTO 1 POSIZIONE PRONA			ELEMENTO 2 POSIZIONE SUPINA			ELEMENTO 3 POSIZIONE TUB			ELEMENTO 4 POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO			ELEMENTO 5 POSIZIONE RAGGRUPPATA			ELEMENTO 6 CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA			ELEMENTO 7 TUFFO A PENNELLO	STELLA 1						
										6" braccia sopra la testa e 6" braccia e gambe divaricate																	
VIVISPORT FOSSANO		Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua	Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo	SUBTOTALE	Viso alla superficie dell'acqua	Cosce e piedi alla superficie dell'acqua	Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo	SUBTOTALE	Testa in linea con il busto	Piedi e ginocchia in superficie	Viso in superficie	SUBTOTALE	I piedi non devono affondare per almeno 5"	Massima estensione senza utilizzo della remata	Viso fuori dall'acqua	SUBTOTALE	Gambe perpendicolari	Dorso ricurvo	Gambe unite	SUBTOTALE	I piedi in superficie	Uniformità del movimento durante la rotazione	In posizione supina tenere il petto in superficie	SUBTOTALE	Efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree - controllo entrata in acqua	TOT	Idoneità
		1	2		3	4	5		6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17		18		
Atleta	Anno																										
BOERO CHIARA	2007	9	8	17	9	9	9	44	9	9	9	71	3	7	9	90	8	6	8	112	9	9	9	139	9	148	SI
MELIFIORI CLARA	2007	5	8	13	9	7	8	37	9	9	9	64	3	7	9	83	8	9	8	108	7	8	8	131	9	140	SI

B = 3
S = 2
I = 1