

STELLA 5	ELEMENTO 1	ELEMENTO 2	ELEMENTO 3	ELEMENTO 4	ELEMENTO 5	ELEMENTO 6	ELEMENTO 7	STELLA 5			
	PASSO DIUSCITA	BARRACUDA	GAMBA DI BALLETTTO	VERTICALE + DISCESA 12 remate in pos.verticale	DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBIA FLESSA	DA TUCK A VERTICALE	"POLLO ALLO SPIEDO"				
VO2 NUOTO TORINO	1	Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in posizione spaccata	4	Mantenere le posizioni più chiare possibili	8	Movimento continuo	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	TOT	IDONEITA' 126/189	
	2	Movimento continuo durante la transizione	5	Estensione completa delle ginocchia	8	Mantenere la linea durante la discesa	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	147		Idoneità
	3	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione	6	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	8	Estendere punte e ginocchia	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	7		0
	SUBTOTALE		18	SUBTOTALE	33	SUBTOTALE	78	SUBTOTALE	125		0
	4	Mantenere le posizioni più chiare possibili	7	Orecchie nell'acqua	8	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	13	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	8		0
	5	Estensione completa delle ginocchia	8	Petto in superficie	8	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	14	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	9		0
	6	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	9	Piede della gamba parallela in superficie	8	Movimento continuo durante la transizione	15	Movimento continuo durante la transizione	9		0
	SUBTOTALE		54	SUBTOTALE	104	SUBTOTALE	104	SUBTOTALE	6		0
	7	Orecchie nell'acqua	10	Movimento continuo	13	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	8		0
	8	Petto in superficie	11	Mantenere la linea durante la discesa	14	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	7		0
	9	Piede della gamba parallela in superficie	12	Estendere punte e ginocchia	15	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	7		0
	SUBTOTALE		54	SUBTOTALE	78	SUBTOTALE	125	SUBTOTALE	19		0
	10	Movimento continuo	13	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	7		0
	11	Mantenere la linea durante la discesa	14	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	8		0
	12	Estendere punte e ginocchia	15	Movimento continuo durante la transizione	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	7		0
	SUBTOTALE		78	SUBTOTALE	104	SUBTOTALE	104	SUBTOTALE	19		0
	13	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	7		0
	14	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	8		0
	15	Movimento continuo durante la transizione	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	7		0
	SUBTOTALE		104	SUBTOTALE	104	SUBTOTALE	104	SUBTOTALE	147		0
	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	147		0
17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	147	0		
18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	147	0		
SUBTOTALE		125	SUBTOTALE	125	SUBTOTALE	125	SUBTOTALE	147	0		
19	Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	19	Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	19	Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	19	Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	147	0		
20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	147	0		
21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	147	0		
SUBTOTALE		147	SUBTOTALE	147	SUBTOTALE	147	SUBTOTALE	147	0		
TOT		147	TOT	147	TOT	147	TOT	147	0		
Idoneità		SI	Idoneità	SI	Idoneità	SI	Idoneità	SI	SI		

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 02/01/2020

LUOGO/DATA

IL GIUDICE