

STELLA 6	ELEMENTO 1			ELEMENTO 2			ELEMENTO 3				ELEMENTO 4			ELEMENTO 5			ELEMENTO 6			ELEMENTO 7	STELLA 6					
	DALLA POSIZIONE GRU ALLA POSIZIONE VERTICALE	BARRACUDA	GAMBA DI BALLETO	VERTICALE	VERTICALE SPACCATA- VERTICALE	CARRIATA VERTICALE	TUFFO ARTISTICO E ACROBATICO																			
Sisport	Atleta	1	Mantenere la linea	4	Mantenere chiare le posizioni	7	Orecchie nell'acqua	11	Mostrare massimo controllo nella posizione v	14	Mantenere l'allineamento verticale e la rapidita' di esecuzione durante tutta la transizione.	15	Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale.	16	Eseguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza.	17	Sollevere le gambe in modo efficace	18	Mantenere il bacino in superficie, nella posizione di carpiata avanti	19	Eseguire l'alzata in un tempo	20	Efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree - controllo entrata in acqua	IDONEITA' 120/180	TOT	Idoneità
		2	Tenere le ginocchia tese durante la transizione	5	Estensione completa delle ginocchia	8	Petto in superficie	12	Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per almeno 10"	15	Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale.	18	Mantenere il bacino in superficie, nella posizione di carpiata avanti	NO												
		3	L'altezza minima, appena sopra il ginocchio	6	L'altezza minima della verticale dopo il thrust costume fuori	9	Piede della gamba parallela in superficie	13	Linea tra testa, anche e talloni	16	Eseguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza.	19	Eseguire l'alzata in un tempo	SI												
		4	SUBTOTALE	7	SUBTOTALE	10	SUBTOTALE	14	SUBTOTALE	17	SUBTOTALE	18														
		5		8		11		15		18																
		6		9		12		16		19																
		7		10		13		17		20																
		8		11		14		18																		
		9		12		15		19																		
		10		13		16		20																		
		11		14		17																				
		12		15		18																				
		13		16		19																				
		14		17		20																				
		15		18																						
		16		19																						
		17		20																						
		18																								
		19																								
		20																								
21																										
22																										
23																										
24																										
25																										
26																										
27																										
28																										
29																										
30																										
31																										
32																										
33																										
34																										
35																										
36																										
37																										
38																										
39																										
40																										
41																										
42																										
43																										
44																										
45																										
46																										
47																										
48																										
49																										
50																										
51																										
52																										
53																										
54																										
55																										
56																										
57																										
58																										
59																										
60																										
61																										
62																										
63																										
64																										
65																										
66																										
67																										
68																										
69																										
70																										
71																										
72																										
73																										
74																										
75																										
76																										
77																										
78																										
79																										
80																										
81																										
82																										
83																										
84																										
85																										
86																										
87																										
88																										
89																										
90																										
91																										
92																										
93																										
94																										
95																										
96																										
97																										
98																										
99																										
100																										

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 02/01/2020
LUOGO/DATA

IL GIUDICE