STELLA 7		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5					ELEMENTO 6				ELEMENTO 7			STELLA 7	
		CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE				AVVITAMENTO 360°				DOPPIA GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE				TAVOLA VERTICALE					CARPIATA VERTICALE + PIROETTA				MARSUINO				
																		eseguire la transizione in un tempo					eseguire la transizione in un tempo								
POL. UISP RIVERBORGARO ASS.SP.DIL		In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie	Mantenere l'arco nella zona lombare	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa	***SUBTOTALE***	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	Mantenere l'asse durante le rotazioni	Mantenere i livelli costanti	***SUBTOTALE***	Orecchie nell'acqua	Viso in superficie	Gambe perpendicolari alla superficie	***SUBTOTALE***	Mostrare massimo controllo nella posizione v	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"	Linea tra testa, anche e talloni	***SUBTOTALE***	Sollevare le gambe in modo efficace	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	Eseguire l'alzata in un tempo	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	***SUBTOTALE***	Sollevare le gambe in modo efficace	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	Mantenere la linea durante la piroetta	***SUBTOTALE***	Talloni in superficie nella posizione carpiata	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	Linea della verticale	**IDONEITA' 132/198**	
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12		13	14	15	16		17	18	19		20	21	22	TOT	Idoneità
ENRIETTI RACHELE	2001	3	6	6	15	3	4	3	25	7	6	3	41	3	3	5	52	6	7	7	3	75	5	4	4	88	5	3	4	100	NO

B = 3
S = 2
I = 1

LEINI', 24/01/2016
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 7		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5					ELEMENTO 6				ELEMENTO 7			STELLA 7	
		CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE				AVVITAMENTO 360°				DOPPIA GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE				TAVOLA VERTICALE					CARPIATA VERTICALE + PIROETTA				MARSUINO				
																		eseguire la transizione in un tempo					eseguire la transizione in un tempo								
LIBERTAS NUOTO NOVARA		In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie	Mantenere l'arco nella zona lombare	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa	***SUBTOTALE***	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	Mantenere l'asse durante le rotazioni	Mantenere i livelli costanti	***SUBTOTALE***	Orecchie nell'acqua	Viso in superficie	Gambe perpendicolari alla superficie	***SUBTOTALE***	Mostrare massimo controllo nella posizione v	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"	Linea tra testa, anche e talloni	***SUBTOTALE***	Sollevare le gambe in modo efficace	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	Eseguire l'alzata in un tempo	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	***SUBTOTALE***	Sollevare le gambe in modo efficace	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	Mantenere la linea durante la piroetta	***SUBTOTALE***	Talloni in superficie nella posizione carpiata	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	Linea della verticale	**IDONEITA' 132/198**	
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12		13	14	15	16		17	18	19		20	21	22	TOT	Idoneità
BALOSSINI MARTA	2001	3	4	4	11	5	5	4	25	5	3	3	36	6	6	6	54	5	4	5	4	72	3	3	3	81	6	3	3	93	NO
PORTA ELENA SOFIA	2001	7	6	5	18	8	8	8	42	7	6	6	61	6	6	7	80	6	6	7	3	102	7	6	6	121	7	6	6	140	SI

B = 3
S = 2
I = 1

LEINI', 24/01/2016
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 7		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5					ELEMENTO 6				ELEMENTO 7			STELLA 7	
		CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE				AVVITAMENTO 360°				DOPPIA GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE				TAVOLA VERTICALE					CARPIATA VERTICALE + PIROETTA				MARSUINO				
																		eseguire la transizione in un tempo					eseguire la transizione in un tempo								
H2O TORINO		In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie	Mantenere l'arco nella zona lombare	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa	***SUBTOTALE***	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	Mantenere l'asse durante le rotazioni	Mantenere i livelli costanti	***SUBTOTALE***	Orecchie nell'acqua	Viso in superficie	Gambe perpendicolari alla superficie	***SUBTOTALE***	Mostrare massimo controllo nella posizione v	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"	Linea tra testa, anche e talloni	***SUBTOTALE***	Sollevare le gambe in modo efficace	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	Eseguire l'alzata in un tempo	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	***SUBTOTALE***	Sollevare le gambe in modo efficace	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	Mantenere la linea durante la piroetta	***SUBTOTALE***	Talloni in superficie nella posizione carpiata	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	Linea della verticale	IDONEITA' 132/198	
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12		13	14	15	16		17	18	19		20	21	22	TOT	Idoneità
IACOVONE ELENA	2001	7	7	8	22	8	4	6	40	7	7	6	60	5	6	6	77	5	7	8	3	100	5	6	4	115	8	4	5	132	SI

B = 3
S = 2
I = 1

LEINI', 24/01/2016
LUOGO/DATA

IL GIUDICE