

STELLA 5		ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3			ELEMENTO 4			ELEMENTO 5		STELLA 5				
		PASSO PUSCITA		BARRACUDA		GAMBA DI BALLETO			VERTICALE + DISCESA 12 remate in pos. verticale			DA CARPIATA A SPACCATI						
DUE VALLI LIBERTAS		Atleta	Anno	1	Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in posizione spaccata	4	Mantenere le posizioni più chiare possibili	7	Orecchie nell'acqua	10	Movimento continuo	13	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	IDONEITA' 90/135				
				2	Movimento continuo durante la transizione	5	Estensione completa delle ginocchia	8	Petto in superficie	11	Mantenere la linea durante la discesa	14	Posizione spaccata spalla e testa in linea con le anche					
				3	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione	6	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	9	Piede della gamba parallela in superficie	12	Estendere punte e ginocchia	15	Movimento continuo durante la transizione					
				SUBTOTALE		13	SUBTOTALE	45	SUBTOTALE	56	SUBTOTALE							
						4												
						6												
						6												
						6												
						31												
						4												
						4												
						4												
						45												
						4												
						3												
				4														
				56														
				7														
				5														
				5														
				TOT														
				73														
				NO														

B = 3
S = 2
I = 1

PIASCO, 12/02/2017
LUOGHETTA

IL GIUDICE