

STELLA 2	ELEMENTO 1 POSIZIONE BICI	ELEMENTO 2 POSIZIONE CARPIATA	ELEMENTO 3 POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA	ELEMENTO 4 SPACCATTA	ELEMENTO 5 GAMBA DI BALLETTO SOTTOMARINA	ELEMENTO 6 FENICOTTERO SOTTOMARINO	ELEMENTO 7 TUFFO DI TESTA	STELLA 2	
									10" braccia verso il basso
H2o Torino A.S.D.	Atleta	1	Schiena dritta	7	Orecchie sotto la superficie	13	Testa e corpo paralleli alla superficie	IDONEITA' 114/171	
		Anno	2	Non sono ammessi movimenti a forbice	8	Il piede della gamba orizzontale non può scendere più di 5 cm sotto la superficie	14		Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie
		2006	3	Altezza minima: spalle asciutte	6	La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	15		Gamba orizzontale parallela alla superficie
		7		57	74	89	106		
		23	SUBTOTALE						
		4	Dorso piatto						
		5	Glutei, polpacci e talloni in superficie						
		6	Angolo di 90° tra il busto e le gambe						
		39	SUBTOTALE						
		7							
		8							
		6							
		4							
		57	SUBTOTALE						
		6	Anche spalle testa su una linea verticale						
		6	Parte bassa della schiena in arco						
		5	Ginocchia e piedi in estensione						
		74	SUBTOTALE						
		6	Testa e corpo paralleli alla superficie						
	5	Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie							
	4	Gamba orizzontale parallela alla superficie							
	89	SUBTOTALE							
	6	Testa parallela alla superficie							
	5	Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie							
	6	Gamba flessa parallela alla superficie							
	106	SUBTOTALE							
	19	Efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree - controllo entrata in acqua							
	TOT								
	115								
		Idoneità							
		SI							

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 18/12/2016

LUOGO/DATA

IL GIUDICE

