

STELLA 3	ELEMENTO 1		ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6				ELEMENTO 7				STELLA 3																																																																																	
	SPACCATA DX E SX		ARCO IN SUPERFICIE				DA POS. PRONA A POS. CARPIATA				FENICOTTERO IN SUPERFICIE				POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA ALTERNATA				POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO				ALZATA DI GAMBA DI BALLETTA TESA																																																																																					
															da coda di pesce prona a pos. prona																																																																																													
Asd Abundance synchro	Estendere ginocchia e punte		Le anche, le spalle e la testa in linea verticale				SUBTOTALE				Parte bassa della schiena inarcata				Spalle e testa su una linea verticale				Ginocchia distese				SUBTOTALE				Talloni alla superficie in posizione supina				Raggiungere l'angolo di 90°				Talloni alla superficie in carpiata				SUBTOTALE				Viso alla superficie				Piede della gamba flessa alla superficie				Polpaccio all'altezza della gamba verticale				SUBTOTALE				Orecchie sotto la superficie				Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie				La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua				SUBTOTALE				I piedi non devono affondare più di 3"				Senza remata				Le scapole unite e rivolte verso i glutei				SUBTOTALE				Orecchie sotto la superficie.				Il piede della gamba parallela il più possibile in Superficie.				Il sedere il più possibile vicino alla superficie.				SUBTOTALE				IDONEITA' 120/180	
	Atleta		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	TOT	Idoneità																																																																																				
Kariev Christina	9	9	18	8	7	9	42	9	7	9	67	9	9	9	94	8	7	9	118	3	8	6	135	8	9	7	159	159	SI																																																																															
Picco Ilaria	6	6	12	5	5	7	29	9	8	9	55	7	8	9	79	8	7	7	101	3	7	5	116	4	6	5	131	131	SI																																																																															
Schiavone Francesca	6	8	14	9	7	9	39	9	7	9	64	7	8	8	87	8	8	7	110	3	4	4	121	8	9	6	144	144	SI																																																																															
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																																																																		
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																																																																		
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																																																																		
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																																																																		
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																																																																		
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																																																																		
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																																																																		
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																																																																		
	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																																																																		

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 05/12/2021
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

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																					
Asd Abundance synchro																				IDONEITA' 120/180	TOT	Idoneità						
	Atleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18				19	20				
		Mantenere la linea	Tenere le ginocchia tese durante la transizione	L'altezza minima, appena sopra il ginocchio	Mantenere chiare le posizioni	Estensione completa delle ginocchia	L'altezza minima della verticale dopo il thrust costume fuori	Orecchie nell'acqua	Petto in superficie	Piede della gamba parallela in superficie	Altezza minima della gamba verticale ½ coscia	Mostrare massimo controllo nella posizione v	Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per almeno 10"	Linea tra testa, anche e talloni	Mantenere l'allineamento verticale e la rapidità di esecuzione durante tutta la transizione.	Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale.	Eseguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza.	Sollevare le gambe in modo efficace	Mantenere il bacino in superficie, nella posizione di carpiata avanti				Eseguire l'alzata in un tempo	Efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree – controllo entrata in acqua				
	Kariev Christina	8	9	9	9	9	9	53	9	9	9	88	9	9	9	8	9	141	9				8	9	8	175	SI	
	Pederzani Gabriela	7	9	9	25	6	6	7	44	7	7	9	9	9	76	6	7	8	97				7	7	6	6	140	SI
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0			
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0			
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0			
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0			
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0			
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0			
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0			
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				0	0	0			

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 05/12/2021
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

