

STELLA 4		ELEMENTO 1 SVINCOLO DI ARIANA			ELEMENTO 2 VGP H DI GALLEGGIAMENTO				ELEMENTO 3 DA ARCO IN SUPERFICIE A POS. SUPINA				ELEMENTO 4 DA CARPIATA AVANTI A DOPPIA G. DI BALLETO IN IMMERSIONE				ELEMENTO 5 VERTICALE H DI GALLEGGIAMENTO				ELEMENTO 6 DALLA POSIZIONE SUPINA ALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA				STELLA 4	
					senza remata mantenere la posizione																					
CENTRO NUOTO TORINO		Tirare ginocchia e punte	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale	SUBTOTALE	Mostrare massimo controllo della posizione VGP	È consentito un minimo movimento di remata per bilanciare	Linea testa, anche e tallone della gamba verticale	SUBTOTALE	Posizione di arco con gambe distese	Mantenere il pube ed i piedi in superficie	Controllo dello scivolamento	SUBTOTALE	Mantenimento dei 90° durante tutta la transizione	Stabilità del corpo in movimento	Posizione finale di doppia gamba di balletto	SUBTOTALE	Mostrare massimo controllo della posizione V	È consentito un minimo movimento di remata per bilanciare	Linea tra testa, anche e talloni	SUBTOTALE	Mantenere la gamba tesa in estensione.	La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	Mantenere l'allineamento verticale di: orecchie, spalle, anche, e gamba flessa.	SUBTOTALE	IDONEITA' 102/153	
		1	2		3	4	5		6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17			
Atleta	Anno	1	2		3	4	5		6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17		TOT	Idoneità
LASAPONARA LUCE	2010	8	8	16	6	8	4	34	7	6	3	50	7	6	7	70	5	8	4	87	6	9	8	110	110	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	0	0		0	0	0		0	0	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, 13/03/2022
LUOGO/DATA

IL GIUDICE