

# CLASSIFICA STELLA 3 - DETTAGLIO

Generato il: 22/03/2026, 17:18:53

#	Atleta	Società	1.1	1.2	2.1	2.2	2.3	3.1	3.2	3.3	4.1	4.2	4.3	5.1	5.2	5.3	6.1	6.2	6.3	7.1	7.2	7.3	8.1	8.2	8.3	TOT	Esito	
16	LONGO BIANCA	ASD BAI A SPORT	6	6	4	4	5	6	6	7	6	6	6	5	4	5	6	6	6	6	6	5	3	3	3	120	NON IDONEA	
17	MINNELLA REBECCA	ASD BAI A SPORT	6	6	9	8	8	8	9	9	7	8	6	9	9	9	9	9	9	9	6	6	6	6	3	6	171	IDONEA
22	CAVALLERO VIOLA	HYDRO SPORT STE.DA. NUOTO S.S.D.R.L.	6	7	5	6	8	9	5	9	5	5	4	7	8	8	6	3	4	6	3	6	6	6	6	138	IDONEA	
23	MANDRILE GIULIA	HYDRO SPORT STE.DA. NUOTO S.S.D.R.L.	9	8	5	6	8	9	8	9	7	7	6	8	9	9	3	5	7	7	6	7	9	9	8	169	IDONEA	
24	OSTROVAN SOPHIA	HYDRO SPORT STE.DA. NUOTO S.S.D.R.L.	6	7	6	6	5	8	6	8	6	8	6	8	6	7	6	6	6	7	6	8	6	6	3	147	IDONEA	
25	FUSCA' MARIANNA	HYDRO SPORT STE.DA. NUOTO S.S.D.R.L.	6	6	6	5	8	9	8	9	7	7	6	7	6	9	6	8	8	8	6	7	6	6	6	160	IDONEA	
26	GRIDAN MELISSA	HYDRO SPORT STE.DA. NUOTO S.S.D.R.L.	9	7	6	6	9	7	6	9	7	9	9	7	6	6	8	3	7	6	5	6	8	6	8	160	IDONEA	
37	ESPOSTO ELEONORA	SISPORT S.P.A. - SOCIETA' SPORTIVA DILETTANTISTICA	7	5	4	5	6	4	3	4	6	8	8	8	7	5	3	3	3	6	3	5	6	6	6	121	NON IDONEA	
46	TIBALDI MADDALENA	CENTRO SPORTIVO ROERO S.R.L. - S.S.D.	6	6	6	6	7	9	9	9	6	6	5	6	6	7	5	7	6	3	6	6	5	4	6	142	IDONEA	

## LEGENDA ELEMENTI

1.1 Spaccata - Estendere ginocchia e punte	4.1 Verticale alle caviglie con rotazione di 180° a SX e DX - Mostrare massimo controllo della verticale	6.3 Posizione Galleggiamento - Le scapole unite e rivolte verso i glutei
1.2 Spaccata - Le anche, le spalle e la testa in linea verticale	4.2 Verticale alle caviglie con rotazione di 180° a SX e DX - Consentito movimento di remata per bilanciare la posizione e ruotare	7.1 Alzata di gamba di balletto tesa + fenicottero - Orecchie sotto la superficie e il piede della gamba parallela il più possibile in superficie
2.1 Arco - Parte bassa della schiena inarcata	4.3 Verticale alle caviglie con rotazione di 180° a SX e DX - Tenere la linea tra la testa, le spalle, le anche, le ginocchia e le caviglie durante le rotazioni	7.2 Alzata di gamba di balletto tesa + fenicottero - Le anche il più possibile vicine alla superficie
2.2 Arco - Spalle e testa su una linea verticale	5.1 Transizione da gambe bicicletta a gambe stile libero laterale più entrata carpiata - Altezza minima "spalle asciutte" in Gambe Bicicletta e postura corretta con spalle basse e collo in estensione durante l'intera transizione	7.3 Alzata di gamba di balletto tesa + fenicottero - Piede della gamba flessa alla superficie. Polpaccio all'altezza della gamba verticale
2.3 Arco - Ginocchia distese	5.2 Transizione da gambe bicicletta a gambe stile libero laterale più entrata carpiata - Tecniche di propulsione efficienti con massima velocità di spostamento costante	8.1 Scambi in "Cannoncino" + Coda di pesce, scambi in cannoncino + verticale gamba flessa - Eseguire i movimenti scattanti in 1 tempo e definire le posizioni
3.1 Prona>Carpiata - Talloni alla superficie in posizione prona	5.3 Transizione da gambe bicicletta a gambe stile libero laterale più entrata carpiata - Posizione Carpiata mantenere i 90° e le braccia in remata	8.2 Scambi in "Cannoncino" + Coda di pesce, scambi in cannoncino + verticale gamba flessa - In cannoncino le ginocchia devono essere unite ed il tallone della gamba flessa accostato al bacino

3.2 Prona>Carpiata -  
Raggiungere angolo a  
90°

6.1 Posizione Galleggiamento - I piedi non devono affondare più di 3sec

3.3 Prona>Carpiata - Talloni  
alla superficie in carpiata

6.2 Posizione Galleggiamento - Senza remata

8.3 Scambi in "Cannoncino" + Coda di pesce, scambi in cannoncino + verticale gamba flessa - In Posizione Coda di Pesce e Verticale Gamba Flessa tenere l'allineamento fra la testa, le spalle, le anche e la caviglia della gamba verticale