

# CLASSIFICA STELLA 4 - DETTAGLIO

Generato il: 22/03/2026, 17:19:55

#	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	TOT	Esito
5	GHINAMO Greta Malia	CENTRO SPORTIVO ROERO S.R.L. - S.S.D.	8	8	6	8	6	6	6	6	8	7	7	8	7	8	6	7	6	9	8	8	143	IDONEA
19	PERIALE VALENTINA BIANCA	ASD BAIA SPORT	7	7	9	9	9	6	6	6	9	9	9	9	9	7	7	7	6	9	9	9	158	IDONEA
20	MINNELLA REBECCA	ASD BAIA SPORT	8	8	6	8	7	7	7	8	6	7	7	6	5	6	8	7	6	6	7	8	138	IDONEA
27	GERBAUDO ALICE	HYDRO SPORT STE.DA. NUOTO S.S.D.R.L.	5	8	6	6	5	6	3	3	3	7	8	4	6	5	6	5	4	6	3	3	102	NON IDONEA
28	SCAGLIARINI MYA	HYDRO SPORT STE.DA. NUOTO S.S.D.R.L.	9	9	7	7	3	7	7	8	4	6	6	3	6	5	7	6	4	6	6	6	122	IDONEA
29	CAPORGNO ALICE	HYDRO SPORT STE.DA. NUOTO S.S.D.R.L.	7	6	5	6	4	6	5	4	8	6	7	3	6	7	6	6	6	6	6	7	117	NON IDONEA
30	CISMONDI GLORIA	HYDRO SPORT STE.DA. NUOTO S.S.D.R.L.	7	8	7	6	8	6	6	5	6	7	8	9	6	9	6	7	6	8	8	7	140	IDONEA

## LEGENDA ELEMENTI

- |  |  |  |
|--|--|--|
| 1.1 Svincolo Ariana - Massima estensione delle ginocchia e delle punte   | 3.3 Passo Uscita - Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione  | 6.1 Dalla posizione supina alla posizione di arco in superficie gamba flessa + assumere la posizione di verticale gamba flessa - Mantenere la gamba tesa distesa   |
| 1.2 Svincolo Ariana - Le anche, le spalle e la testa in linea verticale  | 4.1 Barracuda - Mantenere le posizioni più chiare possibili  | 6.2 Dalla posizione supina alla posizione di arco in superficie gamba flessa + assumere la posizione di verticale gamba flessa - La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie acqua                         |
| 2.1 VGF altezza di galleggiamento con rotazione di 180° a SX e DX - Mostrare massimo controllo nella Posizione Verticale Gamba Flessa  | 4.2 Barracuda - Estensione completa delle ginocchia  | 6.3 Dalla posizione supina alla posizione di arco in superficie gamba flessa + assumere la posizione di verticale gamba flessa - Mantenere l'allineamento orecchie, spalle, anche e caviglia nella Posizione di Verticale Gamba Flessa |
| 2.2 VGF altezza di galleggiamento con rotazione di 180° a SX e DX - È consentito un minimo movimento di remata per bilanciare la posizione   | 4.3 Barracuda - Altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia  | 7.1 Boost braccia + Routine - Altezza minima: boost "alla vita" e "spalle asciutte" in Gambe Bicicletta  |
| 2.3 VGF altezza di galleggiamento con rotazione di 180° a SX e DX - Tenere la Linea tra la testa, le spalle, le anche, le ginocchia e la caviglia della gamba in verticale, durante le rotazioni | 5.1 Verticale H media mantenere la verticale 6 remate + Discesa lenta - Mostrare massimo controllo nella Posizione Verticale       | 7.2 Boost braccia + Routine - Postura corretta con spalle basse e collo in estensione durante l'intera transizione   |
| 3.1 Passo Uscita - Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in Posizione di Spaccata   | 5.2 Verticale H media mantenere la verticale 6 remate + Discesa lenta - Mantenere l'allineamento e l'estensione durante la discesa | 7.3 Boost braccia + Routine - Tecniche di propulsione efficienti con massima velocità di spostamento costante  |
| 3.2 Passo Uscita - Movimento continuo durante la transizione   | 5.3 Verticale H media mantenere la verticale 6 remate + Discesa lenta - Movimento fluido ed uniforme                               |  |