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 da coda di pesce prona a pos. prona				ALZATA DI GAMBA DI BALLETTO TESA					
HYDRO SPORT		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
PESSANA GIADA		4	6	10	4	3	7	24	6	6	7	43	5	7	6	61	9	8	6	84	3	5	4	96	5	4	4	109	109	NO
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	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 5	ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6				ELEMENTO 7				STELLA 5	
	PASSO D'USCITA				BARRACUDA				GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE + DISCESA				DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DA TUCK A VERTICALE				"POLLO ALLO SPIEDO"					
													12 remate in pos.verticale																	
HYDRO SPORT	Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in posizione spaccata	Movimento continuo durante la transizione	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione	***SUBTOTALE***	Mantenere le posizioni più chiare possibili	Estensione completa delle ginocchia	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	***SUBTOTALE***	Orecchie nell'acqua	Petto in superficie	Piede della gamba parallela in superficie	***SUBTOTALE***	Movimento continuo	Mantenere la linea durante la discesa	Estendere punte e ginocchia	***SUBTOTALE***	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	Movimento continuo durante la transizione	**SUBTOTALE**	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	***SUBTOTALE***	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	Movimento continuo durante la rotazione	***SUBTOTALE***	IDONEITA' 126/189	
Atleta	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12		13	14	15		16	17	18		19	20	21		TOT	Idoneità
FIANDRA BEATRICE	6	4	3	13	6	6	6	31	6	5	8	50	5	7	7	69	4	8	6	87	6	8	8	109	8	8	9	134	134	SI
PESSANA GIADA	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		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 BALLETTO					VERTICALE				VERTICALE SPACCATA-VERTICALE				CARPIATA VERTICALE			TUFFO ARTISTICO E ACROBATICO		
																							eseguire la transizione in un tempo					
HYDRO SPORT		Mantenere la linea	Tenere le ginocchia tese durante la transizione	L'altezza minima, appena sopra il ginocchio	*SUBTOTALE*	Mantenere chiare le posizioni	Estensione completa delle ginocchia	L'altezza minima della verticale dopo il thrust costume fuori	*SUBTOTALE*	Orecchie nell'acqua	Petto in superficie	Piede della gamba parallela in superficie	Altezza minima della gamba verticale ½ coscia	*SUBTOTALE*	Mostrare massimo controllo nella posizione v	Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per almeno 10"	Linea tra testa, anche e talloni	*SUBTOTALE*	Mantenere l'allineamento verticale e la rapidita' di esecuzione durante tutta la transizione.	Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale.	Eseguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza.	*SUBTOTALE*	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	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
BEDINO ROSSANA		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0		
DALL'AGLIO ANGELICA		6	8	7	21	7	9	7	44	9	7	9	9	78	5	5	7	95	7	9	8	119	6	7	6	8	146	SI
GENTILE VICTORIA		8	9	9	26	6	8	5	45	8	6	7	8	74	5	6	8	93	6	6	7	112	7	8	8	9	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		
		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0		0	0	0		0	0	0		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 7		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4						ELEMENTO 5					ELEMENTO 6				ELEMENTO 7				STELLA 7	
		CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE				MEZZA TORSIONE (180°) PARTENDO DALLA POSIZIONE VERTICALE E ARRIVANDO IN POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DOPPIA GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE AVV 360°						TAVOLA VERTICALE					MARSUINO +1 PIROETTA				DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA VERTICALE					
																				eseguire la transizione in un tempo					eseguire la transizione in un tempo									
HYDRO SPORT		In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie	Mantenere l'arco nella zona lombare	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa	***SUBTOTALE***	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	Mantenere l'asse durante la rotazione	Mantenere la linea tra testa anche e talloni.	***SUBTOTALE***	Orecchie nell'acqua	Viso in superficie	Gambe perpendicolari alla superficie	***SUBTOTALE***	Mostrare massimo controllo nella posizione v	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"	Linea tra testa anche e talloni.	Mantenere l'asse durante le rotazioni	Mantenere i livelli costanti	***SUBTOTALE***	Sollevare le gambe in modo efficace	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	Eseguire l'alzata in un tempo	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	***SUBTOTALE***	Sollevare le gambe in modo efficace	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	Mantenere la linea durante la piroetta	***SUBTOTALE***	Talloni in superficie nella posizione carpiata	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	Linea della verticale	***SUBTOTALE***	IDONEITA' 144/215	
Atleta		1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12	13	14		15	16	17	18		19	20	21		22	23	24		TOT	Idoneità
AIRALDI NICOLE		6	6	6	18	7	6	8	39	8	5	7	59	6	5	7	5	6	88	9	9	9	6	121	5	5	3	134	6	5	6	151	151	SI
GENTILE VICTORIA		6	6	6	18	6	5	7	36	8	5	7	56	6	3	7	6	6	84	7	8	8	5	112	6	6	4	128	5	5	6	144	144	SI
GIORDANINO VIRGINIA		6	6	6	18	8	8	8	42	8	5	6	61	7	7	8	7	6	96	9	9	9	8	131	6	7	8	152	8	8	8	176	176	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	0		0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0		0	0	0			
		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