

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 BALLETTO TESA																																
																					da coda di pesce prona a pos. prona																																				
Libertas Nuoto Novara		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																											
Caccia Maria Giulia		4	6	10	6	7	7	30	8	7	8	53	5	5	6	69	7	7	6	89	4	4	6	103	7	7	5	122	122	SI																											
Giupponi Sofia		5	7	12	5	5	8	30	8	9	9	56	5	9	9	79	8	6	7	100	7	5	7	119	7	7	5	138	138	SI																											
Luparia Zoe		4	7	11	6	5	6	28	8	9	9	54	9	9	8	80	8	9	6	103	8	8	7	126	8	6	6	146	146	SI																											
Riviera Martina		4	6	10	6	6	5	27	7	7	8	49	8	7	6	70	6	8	6	90	3	3	4	100	6	3	4	113	113	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																														

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 05/12/2021
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 4		ELEMENTO 1			ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6				STELLA 4				
		SVINCOLO DI ARIANA			VGP H DI GALLEGGIAMENTO				DA ARCO IN SUPERFICIE A POS. SUPINA				DA CARPIATA AVANTI A DOPPIA G. DI BALLETO IN IMMERSIONE				VERTICALE H DI GALLEGGIAMENTO				DALLA POSIZIONE SUPINA ALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA								
					senza remata mantenere la posizione																								
Libertas Nuoto Novara		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				
		Atleta	1	2		3	4	5		6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17				TOT	Idoneità
		Ferrari Emma	9	8	17	8	7	9	41	7	6	7	61	8	7	9	85	8	8	8	109	6	9	8			132	132	SI
		Imbrici Aurora	7	8	15	8	8	8	39	7	8	7	61	7	8	9	85	7	8	8	108	9	9	7			133	133	SI
		Mazzini Maddalena	8	8	16	6	6	6	34	9	8	7	58	7	8	9	82	7	8	9	106	7	9	9			131	131	SI
		Rogora Carlotta	7	8	15	7	8	9	39	9	9	8	65	7	7	8	87	8	9	9	113	5	9	8			135	135	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							

B = 3
 S = 2
 I = 1

STELLA 5		ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3			ELEMENTO 4			ELEMENTO 5			ELEMENTO 6			ELEMENTO 7			STELLA 5																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
		PASSO D'USCITA		BARRACUDA		GAMBA DI BALLETTTO			VERTICALE + DISCESA 12 renate in pos.verticale			DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBIA FLESSA			DA TUCK A VERTICALE			"POLLO ALLO SPIEDO"																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
Libertas Nuoto Novara		1	2	3	SUBTOTALE			4	5	6	SUBTOTALE			7	8	9	SUBTOTALE			10	11	12	SUBTOTALE			13	14	15	SUBTOTALE			16	17	18	SUBTOTALE			19	20	21	SUBTOTALE			IDONEITA' 126/189																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																		
	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					Mantenere le posizioni più chiare possibili			Estensione completa delle ginocchia			L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia						Orecchie nell'acqua			Petto in superficie			Piede della gamba parallela in superficie						Movimento continuo			Mantenere la linea durante la discesa			Estendere punte e ginocchia						Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°			Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.			Movimento continuo durante la transizione						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.						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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																			
	Atleta																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																													

$$\begin{matrix} B=3 \\ S=2 \\ I=1 \end{matrix}$$

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																																																																									
Libertas Nuoto Novara	Atleta	1	In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie		2	Mantenere l'arco nella zona lombare		3	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa		SUBTOTALE		4	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)		5	Mantenere l'asse durante la rotazione		6	Mantenere la linea tra testa anche e talloni.		SUBTOTALE		7	Orecchie nell'acqua		8	Viso in superficie		9	Gambe perpendicolari alla superficie		SUBTOTALE		10	Mostrare massimo controllo nella posizione v		11	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"		12	Linea tra testa anche e talloni.		13	Mantenere l'asse durante le rotazioni		14	Mantenere i livelli costanti		SUBTOTALE		15	Sollevare le gambe in modo efficace		16	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola		17	Eseguire l'alzata in un tempo		18	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi		SUBTOTALE		19	Sollevare le gambe in modo efficace		20	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori		21	Mantenere la linea durante la piroetta		SUBTOTALE		22	Talloni in superficie nella posizione carpiata		23	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata		24	Linea della verticale		SUBTOTALE		IDONEITA' 144/215
		9	8	9	26	9	8	9	52	9	6	52	9	6	6	76	7	4	7	5	7	106	9	9	9	8	141	8	9	7	165	8	8	7	170	9	9	9	206	188	188	197	206	SI	SI																																											
		9	9	9	27	9	9	9	51	8	8	54	8	6	8	73	8	5	8	8	111	9	9	9	9	147	8	8	7	179	9	9	8	179	9	9	9	206	197	197	206	SI	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	206	206																																														
		0	0	0		0	0	0		0	0		0	0	0		0	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																												
		0	0	0		0	0	0		0	0		0	0	0		0	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																												
		0	0	0		0	0	0		0	0		0	0	0		0	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																												
		0	0	0		0	0	0		0	0		0	0	0		0	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																												
		0	0	0		0	0	0		0	0		0	0	0		0	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0																																												
		0	0	0		0	0	0		0	0		0	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
LUOGHODATA

IL GIUDICE