

NOME E COGNOME ATLETA	SOCIETA' ATLETA	#1 ELEMENTO 1 - FLYING FISH Entrare in posizione richiesta, il più possibile in modo libero e disteso																						#2 ELEMENTO 1 - FLYING FISH Estensione completa delle ginocchia																						#3 ELEMENTO 1 - FLYING FISH L'altezza minima del Thorax è quella della rima dei glutei																						#4 ELEMENTO 2 - GAMBA DI BALLETO - Oscorre in acqua																						#5 ELEMENTO 2 - GAMBA DI BALLETO - Piedi in superficie																						#6 ELEMENTO 2 - GAMBA DI BALLETO - Piedi della gamba paralleli in superficie																						#7 ELEMENTO 3 - DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE + DISCESA IN VERTICALE. Nella Posizione di Arco in Superficie mantenere la gamba tesa in estensione																						#8 ELEMENTO 3 - DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE + DISCESA IN VERTICALE. La cassa della gamba tesa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua																						#9 ELEMENTO 3 - DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE + DISCESA IN VERTICALE. Mantenere la linea della verticale durante la transizione																						#10 ELEMENTO 4 - DALLA POSIZIONE CARPATA A VERTICALE GAMB FLESSA+ TORSIONE 180° - Posizione Carpata iniziale mantenere i 90°																						#11 ELEMENTO 4 - DALLA POSIZIONE CARPATA A VERTICALE GAMB FLESSA+ TORSIONE 180° - Nella Posizione Verticale Gamba Flessa in spazio e la testa devono essere in linea con le anche																						#12 ELEMENTO 4 - DALLA POSIZIONE CARPATA A VERTICALE GAMB FLESSA+ TORSIONE 180° - Movimento continuo durante la transizione																						#13 ELEMENTO 4 - DALLA POSIZIONE CARPATA A VERTICALE GAMB FLESSA+ TORSIONE 180° - Mantenere la linea Verticale durante la Torsione di 180°																						#14 ELEMENTO 5 - DA TUCK A VERTICALE - Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "colonne fuori"																						#15 ELEMENTO 6 - DA TUCK A VERTICALE - Raggiungere contemporaneamente l'allungamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale																						#16 ELEMENTO 6 - DA TUCK A VERTICALE - Mantenere l'allungamento verticale e l'estensione durante l'avvicinamento di 360°																						#17 ELEMENTO 6 - "POLLO ALLO SPEDIO" - Mantenere l'estensione e l'allungamento del corpo durante la rotazione"																						#18 ELEMENTO 6 - "POLLO ALLO SPEDIO" - Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione"																						#19 ELEMENTO 6 - "POLLO ALLO SPEDIO" - Movimento continuo durante la rotazione																						#20 ELEMENTO 7 - ALTEZZA SOSTENUTA AD UNA GAMBA O COMBINAZIONE DI UNA E DUE GAMBE - Definire con precisione le posizioni																						#21 ELEMENTO 7 - ALTEZZA SOSTENUTA AD UNA GAMBA O COMBINAZIONE DI UNA E DUE GAMBE - Movimenti dinamici e scattati																						#22 ELEMENTO 7 - ALTEZZA SOSTENUTA AD UNA GAMBA O COMBINAZIONE DI UNA E DUE GAMBE - Altezza minima giocoso asciutto																						SUB TOTALI		TOTALI		IDONEITA' 132/198																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																											