

NOME E COGNOME ATLETA	SOCIETA' ATLETA	ORDINE DI ENTRATA IN ACQUA	#1 ELEMENTO 1 - DALLA POSIZIONE CODA DI PESCE ALLA POSIZIONE VERTICALE + AVVITAMENTO 360° - Mantenere la linea	#2 ELEMENTO 1 - DALLA POSIZIONE CODA DI PESCE ALLA POSIZIONE VERTICALE + AVVITAMENTO 360° - Tenere le ginocchia basse durante la transizione	#3 ELEMENTO 1 - DALLA POSIZIONE CODA DI PESCE ALLA POSIZIONE VERTICALE + AVVITAMENTO 360° - L'altezza minima, appena sopra il ginocchio	#4 ELEMENTO 2 - ROCKET SPLIT - Eseguire le posizioni richieste, il più possibile, in modo chiaro e distinto	#5 ELEMENTO 2 - ROCKET SPLIT - Estensione completa delle ginocchia e apertura minima della Spaccata 90°	#6 ELEMENTO 2 - ROCKET SPLIT - L'altezza minima del Trivest è quella della rima dei glutei	#7 ELEMENTO 3 - DA CODA DI PESCE A CAVALIERE SULLA SUPERFICIE + TORNARE IN CODA DI PESCE ATTRAVERSO VERTICALE - Mantenere l'allineamento verticale	#8 ELEMENTO 3 - DA CODA DI PESCE A CAVALIERE SULLA SUPERFICIE + TORNARE IN CODA DI PESCE ATTRAVERSO VERTICALE - Estensione della parte e delle ginocchia	#9 ELEMENTO 3 - DA CODA DI PESCE A CAVALIERE SULLA SUPERFICIE + TORNARE IN CODA DI PESCE ATTRAVERSO VERTICALE - Altezza minima sopra al ginocchio durante l'intera transizione	#10 ELEMENTO 4 - "VERTICALE + PROIETTA 180°" - Mostrare massimo controllo e linea nella Posizione Verticale	#11 ELEMENTO 4 - "VERTICALE + PROIETTA 180°" - Mantenere l'altezza minima solo al ginocchio per il remato	#12 ELEMENTO 4 - "VERTICALE + PROIETTA 180°" - Proietta in 1 tempo	#13 ELEMENTO 5 - DA TAVOLA APRIRE IN SPACCATO E CHIUSURA IN VERTICALE - RUOTANDO DI 180° - Mantenere l'allineamento verticale e la rigidità di esecuzione durante tutta la transizione	#14 ELEMENTO 5 - DA TAVOLA APRIRE IN SPACCATO E CHIUSURA IN VERTICALE - RUOTANDO DI 180° - Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale	#15 ELEMENTO 5 - DA TAVOLA APRIRE IN SPACCATO E CHIUSURA IN VERTICALE - RUOTANDO DI 180° - Eseguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza	#16 ELEMENTO 6 - DA CARPATA A VERTICALE - RUOTANDO 180° - Mantenere il bacino in superior, nella posizione di carpata avanti	#17 ELEMENTO 6 - DA CARPATA A VERTICALE - RUOTANDO 180° - Abbassamento della Posizione Verticale	#18 ELEMENTO 6 - DA CARPATA A VERTICALE - RUOTANDO 180° - Eseguire l'apnea in modo graduale ed 1/4 di prole le gambe devono essere vicine	#19 ELEMENTO 7 - ROUTINE, ESEGUITA COME DIMOSTRATO - Azioni propulsive efficaci con postura corretta	#20 ELEMENTO 7 - ROUTINE, ESEGUITA COME DIMOSTRATO - Gesti solidi e Posizioni definite	#21 ELEMENTO 7 - ROUTINE, ESEGUITA COME DIMOSTRATO - Spostamento avante	#22 ELEMENTO 8 - SALTO ARTISTICO - Efficacia e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.	SUB-TOTALI	TOTALI	IDONEITA' 13/2198					
Gaia Sciarano	Abundance	88	2	2	2	2	2	2	3	3	3	2	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	48		
Gaia Sciarano	Abundance	88	3	3	3	2	2	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	49	143	IDONEA	
Gaia Sciarano	Abundance	88	2	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	3	3	46				
Camilla Gabutti	Hydrosport	89	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	46		
Camilla Gabutti	Hydrosport	89	2	2	2	2	2	2	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	2	1	1	2	1	2	1	2	2	2	2	36		NON IDONEA
Camilla Gabutti	Hydrosport	89	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	2	1	1	2	1	2	2	2	2	2	2	2	1	3	2	41				
Alessia Lisi	Hydrosport	90	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	46		
Alessia Lisi	Hydrosport	90	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	2	2	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	2	45	143	IDONEA	
Alessia Lisi	Hydrosport	90	2	3	2	2	3	3	2	3	1	2	2	2	1	3	2	2	2	2	3	2	2	2	2	3	3	49				