ORDINE DI ENTRATA IN ACQUA	NOME E COGNOME ATLETA	SOCIETA' ATLETA	#1 ELEMENTO 1 - CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE - In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie	#2 ELEMENTO 1 - CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE - Mantenere l'arco nella zona lombare	#3 ELEMENTO 1 - CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE - Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa	#4 ELEMENTO 2 - DALLA POSIZIONE VERTICALE, UNA TORSIONE (360°) ARRIVANDO IN VERTICALE GAMBA FLESSA - Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	#5 ELEMENTO 2 - DALLA POSIZIONE VERTICALE, UNA TORSIONE (360°) ARRIVANDO IN VERTICALE GAMBA FLESSA - Mantenere l'asse durante la rotazione	#6 ELEMENTO 2 - DALLA POSIZIONE VERTICALE, UNA TORSIONE (360°) ARRIVANDO IN VERTICALE GAMBA FLESSA - Mantenere la linea tra testa anche e talloni	#7 ELEMENTO 3 - 1 THRUST CON SBATTUTA, + 1 BOOST A 2 BRACCIA, USCITA A DORSO DOPPIA GAMBA DI BALLETTO+ 4 SCAMBI RAPIDI IN FENICOTTERO - Boost braccia esplosivo, altezza minima livello dell'ombelico	#8 ELEMENTO 3 - 1 THRUST CON SBATTUTA, + 1 BOOST A 2 BRACCIA, USCITA A DORSO DOPPIA GAMBA DI BALLETTO+ 4 SCAMBI RAPIDI IN FENICOTTERO - Orecchie nell'acqua e viso in superficie	#9 ELEMENTO 3 - 1 THRUST CON SBATTUTA, + 1 BOOST A 2 BRACCIA, USCITA A DORSO DOPPIA GAMBA DI BALLETTO+ 4 SCAMBI RAPIDI IN FENICOTTERO - Gambe perpendiciolari alla superficie	#10 ELEMENTO 3 - 1 THRUST CON SBATTUTA, + 1 BOOST A 2 BRACCIA, USCITA A DORSO DOPPIA GAMBA DI BALLETTO+ 4 SCAMBI RAPIDI IN FENICOTTERO - Scambi rapidi con le posizioni chiaramente evidenziate	#11 ELEMENTO 4 - VERTICALE E AVV CONTINUO 720° - Mostrare massimo controllo nella Posizione	#12 ELEMENTO 4 - VERTICALE E AVV CONTINUO 720° - Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10 remate	#13 ELEMENTO 4 - VERTICALE E AVV CONTINUO 720° - Linea tra testa anche e talloni.	#14 ELEMENTO 4 - VERTICALE E AVV CONTINUO 720° - Mantenere l'asse durante le rotazioni	#15 ELEMENTO 4 - VERTICALE E AVV CONTINUO 720° - Mantenere i livelli costanti	#16 ELEMENTO 5 -PESCESPADA GAMBA TESA - Minimo spostamento durante l'intera transizione e movimento uniforme.	#17 ELEMENTO 5 - PESCESPADA GAMBA TESA - La parte bassa della schiena in arco	#18 ELEMENTO 5 - PESCESPADA GAMBA TESA - Il corpo arriva sulla linea verticale solo dopo che la gamba in movimento ha superato i 90°	#19 ELEMENTO 6 - MARSUINO +1 PIROETTA - Sollevare le gambe in modo efficace	#20 ELEMENTO 6 - MARSUINO +1 PIROETTA - Eseguire l'alzata lenta e controllata	#21 ELEMENTO 6 - MARSUINO +1 PIROETTA - Mantenere la linea durante la piroetta	#22 ELEMENTO 7 - DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE con PIROETTA 180°(CICLONE) +AVV. COMBINATO 360°e DISCESA RAPIDA - Nella Posizione di Arco in Superficie mantenere la gamba tesa in estensione e la gamba flessa con la coscia perpendicolare alla superficie	#23 ELEMENTO 7 - DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE con PIROETTA 180°(CICLONE) +AVV. COMBINATO 360°e DISCESA RAPIDA - Mantenere la linea della verticale durante la Piroetta e l' Avvitamento	#24 ELEMENTO 7 - DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE con PIROETTA 180°(CICLONE) +AVV. COMBINATO 360°e DISCESA RAPIDA - Livelli uniforms durante l' Avvitamento	SUB-TOTALI	**TOTALI**	**IDONEITA' 138/207**
91	Bruno Emmanuela	Abundance	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	1	1	2	1	1	2	2	2	2	2	2	1	1	1	**41**		
91	Bruno Emmanuela	Abundance	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	1	2	2	1	3	3	3	2	3	2	2	1	1	**55**	**152**	**IDONEA**
91	Bruno Emmanuela	Abundance	2	3	2	3	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	2	2	2	2	**56**		
92	Salvia Marta	Sisport	2	2	3	3	3	3	2	3	3	3	2	1	3	3	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	**56**		
92	Salvia Marta	Sisport	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	**54**	**170**	**IDONEA**
92	Salvia Marta	Sisport	2	3	3	3	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	3	3	3	2	2	2	2	**60**		