

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 BALLETO TESA																																																																
																	da coda di pesce prona a pos. prona																																																																			
LIB 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 inSu perficie.			Il sedere il più possibile vicino alla superficie.			SUBTOTALE			IDONEITA' 120/180	
Atleta	Anno	1	2		3	4	5		6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17		18	19	20		TOT	Idoneità																																																						
VITAGLIANO SOFIA	2009	6	6	12	8	6	7	33	9	5	8	55	8	8	6	77	8	8	6	99	3	6	4	112	5	5	4	126	126	SI																																																						
MAMMOLITO ARIANNA	2011	6	4	10	6	6	6	28	4	5	5	42	7	6	5	60	7	7	6	80	3	6	4	93	6	6	3	108	108	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

LEINI', 06-03-2022
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 4		ELEMENTO 1 SVINCOLO DI ARIANA			ELEMENTO 2 VGP H DI GALLEGGIAMENTO				ELEMENTO 3 DA ARCO IN SUPERFICIE A POS. SUPINA				ELEMENTO 4 DA CARPIATA AVANTI A DOPPIA G. DI BALLETO IN IMMERSIONE				ELEMENTO 5 VERTICALE H DI GALLEGGIAMENTO				ELEMENTO 6 DALLA POSIZIONE SUPINA ALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA				STELLA 4	
					senza remata mantenere la posizione																					
LIB 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	Anno	1	2		3	4	5		6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17		TOT	Idoneità
VITAGLIANO SOFIA	2009	6	5	11	7	5	6	29	7	6	4	46	5	5	5	61	6	5	6	78	6	4	5	93	93	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			

B = 3
S = 2
I = 1

LEINI', 06-03-2022
LUOGO/DATE

IL GIUDICE