

STELLA 2		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6				ELEMENTO 7				STELLA 2	
		POSIZIONE BICI				POSIZIONE CARPIATA				POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA				SPACCATA				GAMBA DI BALLETTO SOTTOMARINA				FENICOTTERO SOTTOMARINO				TUFFO DI TESTA					
		10" braccia verso il basso				tenere la pozione 10"																									
SISPORT		Schiena dritta	Non sono ammessi movimenti a forbice	Altezza minima: spalle asciutte	SUBTOTALE	Dorso piatto	Glutei, polpacci e talloni in superficie	Angolo di 90° tra il busto e le gambe	SUBTOTALE	Orecchie sotto la superficie	Il piede della gamba orizzontale non può scendere più di 5 cm sotto la superficie	La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua	SUBTOTALE	Anche spalle testa su una linea verticale	Parte bassa della schiena in arco	Ginocchia e piedi in estensione	SUBTOTALE	Testa e corpo paralleli alla superficie	Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie	Gamba orizzontale parallela alla superficie	SUBTOTALE	Testa parallela alla superficie	Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie	Gamba flessa parallela alla superficie	SUBTOTALE	Efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree – controllo entrata in acqua	IDONEITA' 114/171				
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12		13	14	15		16	17	18		19	TOT	Idoneità			
COLLACCHI GRETA		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		3	3	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		0	0	0		0	0	0		0					

B = 3
S = 2
I = 1

LEINI', 06-03-2022
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

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																																								
SISPORT		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 Su 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																											
ROSU SERENA	2011	5	7	12	7	6	6	31	9	7	8	55	5	7	7	74	7	6	6	93	8	8	7	116	6	3	4	129	129	SI																											
OITANA SERENA	2011	4	6	10	8	6	7	31	6	6	6	49	3	6	7	65	8	5	7	85	3	5	4	97	5	5	3	110	110	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																					
SISPORT		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			
NIGRO SARA	2010	5	5	10	8	8	8	34	7	5	5	51	5	5	5	66	4	6	6	82	5	6	6	99	99	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			

B = 3
S = 2
I = 1

LEINI', 06-03-2022
LUOGO/DATE

IL GIUDICE

STELLA 5		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6				ELEMENTO 7				STELLA 5																																																																																							
		PASSO D'USCITA				BARRACUDA				GAMBA DI BALLETO				VERTICALE + DISCESA				DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DA TUCK A VERTICALE				"POLLO ALLO SPIEDO"																																																																																											
														12 remate in pos.verticale																																																																																																							
		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				SUBTOTALE				Mantenere le posizioni più chiare possibili				Estensione completa delle ginocchia				L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia				SUBTOTALE				Orecchie nell'acqua				Petto in superficie				Piede della gamba parallela in superficie				SUBTOTALE				Movimento continuo				Mantenere la linea durante la discesa				Estendere punte e ginocchia				SUBTOTALE				Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°				Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con la ande.				Movimento continuo durante la transizione				SUBTOTALE				Sollevare la gamba in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".				Raggiungere contemporaneamente l'al inamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale				Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.				SUBTOTALE				Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione				Mantenere la gamba unita e distesa durante la rotazione				Movimento continuo durante la rotazione				SUBTOTALE				IDONEITA' 126/189			
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12		13	14	15		16	17	18		19	20	21					TOT	Idoneità																																																																																			
MIGLIASSO ENRICA	2009	8	7	8	23	6	6	5	40	5	4	7	56	6	7	6	75	6	6	5	92	4	6	5	107	7	7	8	129	129	SI																																																																																						
RIZZO MARKA	2008	7	8	7	22	6	6	6	40	5	6	7	58	6	5	6	75	5	3	3	86	5	7	6	104	6	8	8	126	126	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	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		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 6		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6			ELEMENTO 7		STELLA 6	
		DALLA POSIZIONE GRU ALLA POSIZIONE VERTICALE				BARRACUDA				GAMBA DI BALLETO				VERTICALE				VERTICALE SPACCATA- VERTICALE				CARPIATA VERTICALE			TUFFO ARTISTICO E ACROBATICO			
																						eseguire la transizione in un tempo						
SISPORT		Mantenere la linea	Tenere le ginocchia tese durante la transizione	L'altezza minima, appena sopra il ginocchio	SUBTOTALE	Mantenere chiare le posizioni	Estensione completa delle ginocchia	L'altezza minima della verticale dopo il thrust costume fuori	SUBTOTALE	Orecchie nell'acqua	Petto in superficie	Piede della gamba parallela in superficie	Altezza minima della gamba verticale 1/2 coscia	SUBTOTALE	Mostrare massimo controllo nella posizione v	Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per almeno 10"	Linea tra testa, anche e talloni	SUBTOTALE	Mantenere l'allineamento verticale e la rapidita' di esecuzione durante tutta la transizione.	Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale.	Eseguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza.	SUBTOTALE	Solleverare le gambe in modo efficace	Mantenere il bacino in superficie, nella posizione di carpiata avanti	Eseguire l'alzata in un tempo	Efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree – controllo entrata in acqua	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
RIZZO MARIKA	2008	7	5	6	18	5	6	5	34	8	6	6	5	59	6	6	7	78	6	6	6	96	3	5	4	8	116	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		
		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 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 BALLETO				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													
SISPORT		In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie				Mantenere l'arco nella zona lombare				Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa				SUBTOTALE				Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)				Mantenere l'asse durante la rotazione				Mantenere la linea tra testa anche e talloni.				SUBTOTALE				IDONEITA' 144/215	
Atleta	Anno	1	2	3		4	5	6		7	8	9		10	11	12	13	14		15	16	17	18		19	20	21		22	23	24		TOT	Idoneità	
LAGORI ALESSIA	2005	3	5	5	13	9	6	6	34	4	3	3	44	4	5	3	3	3	62	4	6	6	3	81	6	7	6	100	6	5	5	116	116	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				
		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0	0	0		0	0	0	0		0	0	0		0	0	0				
		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