STELLA 5		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6				ELEMENTO 7				STELLA 5	
		PASSO D'USCITA				BARRACUDA				GAMBA DI BALLETTO				VERTICALE + DISCESA				DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DA TUCK A VERTICALE				"POLLO ALLO SPIEDO"					
														12 remate in pos.verticale																	
ABUNDANCE SYNCHRO ASD		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 le anche.	Movimento continuo durante la transizione	**SUBTOTALE**	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento 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 le gambe unite e distese 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
GIRAUDO ELISA	2003	7	8	4	19	6	7	8	40	9	7	7	63	7	7	6	83	6	5	7	###	7	7	5	120	9	9	8	146	146	SI
PENELLA MIRIAM	2003	8	6	6	20	8	8	9	45	7	7	7	66	7	5	7	85	9	8	7	###	8	9	5	131	9	9	9	158	158	SI

B = 3
S = 2
I = 1

LEINì, 10/03/2019
LUOGO/DATA

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 BALLETTO				VERTICALE + DISCESA				DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DA TUCK A VERTICALE				"POLLO ALLO SPIEDO"					
														12 remate in pos.verticale																	
Pol. Uisp Riverborgaro asd		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 le anche.	Movimento continuo durante la transizione	**SUBTOTALE**	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento 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 le gambe unite e distese 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
Broglio Linnea	2003	6	8	5	19	6	7	7	39	8	7	8	62	9	9	7	87	7	6	6	###	6	8	9	129	9	8	9	155	155	SI

B = 3
S = 2
I = 1

LEINì, 10/03/2019
LUOGO/DATA

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 BALLETTO				VERTICALE + DISCESA				DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DA TUCK A VERTICALE				"POLLO ALLO SPIEDO"					
														12 remate in pos.verticale																	
Sisport Spa ssd		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 le anche.	Movimento continuo durante la transizione	**SUBTOTALE**	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento 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 le gambe unite e distese 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
Romagnoli Martina	2003	6	5	4	15	5	4	4	28	8	6	4	46	7	4	5	62	6	4	5	77	5	6	5	93	7	7	7	114	114	NO
Rosamilia Eleonora	2003	6	6	4	16	4	5	5	30	8	8	6	52	6	6	6	70	7	6	5	88	6	5	3	102	5	8	5	120	120	NO

B = 3
S = 2
I = 1

LEINì, 10/03/2019
LUOGO/DATA

IL GIUDICE