

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
Pol. Uisp Riverborgaro asd	Atleta	Anno	2001	1	In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie	7	7	IDONEITA' 144/215	TOT	Idoneità
				2	Mantenere l'arco nella zona lombare	7	7			
				3	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa	6	6			
				21	<b>SUBTOTALE</b>	43	43			
				4	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	7	7			
				5	Mantenere l'asse durante la rotazione	8	8			
				6	Mantenere la linea tra testa anche e talloni.	7	7			
				43	<b>SUBTOTALE</b>	43	43			
				7	Orecchie nell'acqua	7	7			
				8	Viso in superficie	4	4			
				9	Gambe perpendicolari alla superficie	7	7			
				61	<b>SUBTOTALE</b>	61	61			
				10	Mostrare massimo controllo nella posizione v	7	7			
				11	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"	7	7			
				12	Linea tra testa anche e talloni.	6	6			
				13	Mantenere l'asse durante le rotazioni	6	6			
				14	Mantenere i livelli costanti	6	6			
				93	<b>SUBTOTALE</b>	93	93			
				15	Sollevere le gambe in modo efficace	9	9			
				16	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	9	9			
				17	Eseguire l'alzata in un tempo	9	9			
				18	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	5	5			
				125	<b>SUBTOTALE</b>	125	125			
				19	Sollevere le gambe in modo efficace	7	7			
20	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	7	7							
21	Mantenere la linea durante la piroetta	7	7							
146	<b>SUBTOTALE</b>	146	146							
22	Talloni in superficie nella posizione carpiata	9	9							
23	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	8	8							
24	Linea della verticale	8	8							
171	<b>SUBTOTALE</b>	171	171							
	TOT	171	171							
								SI		

B = 3  
S = 2  
I = 1

LENI, 10/03/2019  
LUOGODATA

IL GIUDICE