

STELLA 7	ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3		ELEMENTO 4		ELEMENTO 5		ELEMENTO 6		ELEMENTO 7		STELLA 7																	
	CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE	AVVITAMENTO 360°	DOPPIA GAMBIA DI BALLETTO	VERTICALE	TAVOLA VERTICALE	CARPIATA VERTICALE + PIROETTA	MARSUINO																									
H2O TORINO	<p>In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie</p> <p>Mantenere l'arco nella zona lombare</p> <p>Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa</p> <p>SUBTOTALE</p> <p>Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)</p> <p>Mantenere l'asse durante le rotazioni</p> <p>Mantenere i livelli costanti</p> <p>SUBTOTALE</p> <p>Orecchie nell'acqua</p> <p>Viso in superficie</p> <p>Gambe perpendicolari alla superficie</p> <p>SUBTOTALE</p> <p>Mostrare massimo controllo nella posizione v</p> <p>Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"</p> <p>Linea tra testa, anche e talloni</p> <p>SUBTOTALE</p> <p>Sollevare le gambe in modo efficace</p> <p>Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola</p> <p>Eeguire l'alzata in un tempo</p> <p>Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi</p> <p>SUBTOTALE</p> <p>Sollevare le gambe in modo efficace</p> <p>Eeguire l'alzata in un tempo con il costume fuori</p> <p>Mantenere la linea durante la piroetta</p> <p>SUBTOTALE</p> <p>Talloni in superficie nella posizione carpiata</p> <p>Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata</p> <p>Linea della verticale</p>														TOT	Idoneità																
	Atleta	Anno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22								
	CAPRIOGLIO EMMA	2000	9	9	8	26	8	6	5	45	9	9	9	9	96	7	8	8	4	123	9	6	7	145	9	5	7	166	SI			
	IACOVONE ELENA	2000	8	8	6	22	8	5	6	41	9	4	5	4	73	6	8	7	3	97	6	5	6	114	9	3	3	129	NO			
	SARTORI ALICE	2000	9	8	5	22	8	5	5	40	9	6	8	8	81	9	9	9	5	113	9	7	7	136	9	4	7	156	SI			
	SUPPO GIADA	2000	9	8	8	25	8	8	7	48	9	6	6	7	89	9	9	6	122	7	6	5	140	9	5	8	162	SI				

IDONEITA' 132/198

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 29/11/2015
LUOGODATA

IL GIUDICE

Atleta	Anno	ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3		ELEMENTO 4		ELEMENTO 5		ELEMENTO 6		ELEMENTO 7		TOT	Idoneità		
		CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE	AVVITAMENTO 360°	DOPPIA GAMBIA DI BALLETO	VERTICALE	TAVOLA VERTICALE	CARPIATA VERTICALE + PIROETTA	MARSUINO											
SISPORT SPA SSD	2000	1	1	In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie															
		2	2	Mantenere l'arco nella zona lombare															
		3	3	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa															
		SUBTOTALE		24	24														
		4	4	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)															
		5	5	Mantenere l'asse durante le rotazioni															
		6	6	Mantenere i livelli costanti															
		SUBTOTALE		38	38														
		7	7	Orecchie nell'acqua															
		8	8	Viso in superficie															
		9	9	Gambe perpendicolari alla superficie															
		SUBTOTALE		63	63														
		10	10	Mostrare massimo controllo nella posizione v															
		11	11	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"															
		12	12	Linea tra testa, anche e talloni															
		SUBTOTALE		81	81														
		13	13	Sollevare le gambe in modo efficace															
		14	14	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola															
		15	15	Eeguire l'alzata in un tempo															
		16	16	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi															
		SUBTOTALE		112	112														
		17	17	Sollevare le gambe in modo efficace															
18	18	Eeguire l'alzata in un tempo con il costume fuori																	
19	19	Mantenere la linea durante la piroetta																	
SUBTOTALE		133	133																
20	20	Talloni in superficie nella posizione carpiata																	
21	21	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata																	
22	22	Linea della verticale																	
SUBTOTALE		130	130																
IDONEITA' 132/198																			

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 29/11/2015
LUOGODATA

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		AVVITAMENTO 360°		DOPPIA GAMBIA DI BALLETTO		VERTICALE		TAVOLA VERTICALE		CARPIATA VERTICALE + PIROETTA		MARSUINO						
S.M. TAURUS NUOTO	Atleta	Anno	1	9	1	9	1	9	1	9	1	9	1	9	IDONEITA' 132/198				
			2	9	2	9	2	9	2	9	2	9	2	9					
			3	8	3	8	3	8	3	8	3	8	3	8		3			
			SUBTOTALE		26		SUBTOTALE		49		SUBTOTALE		97			SUBTOTALE		129	
			4	9	4	9	4	9	4	9	4	9	4	9		4	9		
			5	6	5	6	5	6	5	6	5	6	5	6		5	6		
			6	8	6	8	6	8	6	8	6	8	6	8		6	8		
			SUBTOTALE		49		SUBTOTALE		75		SUBTOTALE		133			SUBTOTALE		175	
			7	9	7	9	7	9	7	9	7	9	7	9		7	9		
			8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8	8		8	8		
			9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9	9		9	9		
			SUBTOTALE		75		SUBTOTALE		133		SUBTOTALE		175			SUBTOTALE		229	
			10	7	10	7	10	7	10	7	10	7	10	7		10	7		
			11	9	11	9	11	9	11	9	11	9	11	9		11	9		
			12	6	12	6	12	6	12	6	12	6	12	6		12	6		
			SUBTOTALE		97		SUBTOTALE		133		SUBTOTALE		175			SUBTOTALE		229	
			13	9	13	9	13	9	13	9	13	9	13	9		13	9		
			14	9	14	9	14	9	14	9	14	9	14	9		14	9		
			15	9	15	9	15	9	15	9	15	9	15	9		15	9		
			16	5	16	5	16	5	16	5	16	5	16	5		16	5		
			SUBTOTALE		129		SUBTOTALE		175		SUBTOTALE		229			SUBTOTALE		275	
			17	8	17	8	17	8	17	8	17	8	17	8		17	8		
18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	7	18	7						
19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	7	19	7						
SUBTOTALE		151		SUBTOTALE		203		SUBTOTALE		255		SUBTOTALE		307					
20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9	20	9						
21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7	21	7						
22	8	22	8	22	8	22	8	22	8	22	8	22	8						
TOT		175		TOT		229		TOT		275		TOT		329					
Idoneità		SI		Idoneità		SI		Idoneità		SI		Idoneità		SI					

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 29/11/2015
LUOGODATA

IL GIUDICE