

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 poszione 10"																																																
AQUAFIT		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																										
BOBBA GRETA	2012	7	7	8	22	6	4	3	35	7	6	6	54	3	3	3	63	5	5	4	77	6	7	7	97	6	103	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																												

B = 3
S = 2
I = 1

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																																																																			
AQUAFIT		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																																																					
RONCO EVA		2012	4	4	8	6	4	3	21	5	6	6	38	4	5	5	52	7	4	4	67	7	7	6	87	4	3	3	97	97	NO																																																					
SANLORENZO GLORIA		2010	4	6	10	5	4	5	24	3	4	5	36	7	7	7	57	6	5	5	73	5	8	6	92	4	3	3	102	102	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																																																								

B = 3
S = 2
I = 1

LEINI', 6-03-2022
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																					
AQUAFIT		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			
CONTI VERONICA	2009	7	7	14	6	6	5	31	7	8	6	52	7	6	6	71	8	9	8	96	6	6	6	114	114	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			

B = 3
S = 2
I = 1

LEINI', 6-03-2022
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 BALLETO				VERTICALE + DISCESA				DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA				DA TUCK A VERTICALE				"POLLO ALLO SPIEDO"																																																																																											
														12 remate in pos.verticale																																																																																																							
AQUAFIT		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 lineamento 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																																																																																						
CONTI VERONICA	2009	6	9	7	22	6	6	4	38	5	6	6	55	7	7	7	76	7	6	6	95	6	7	6	114	3	6	6	129	129	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																																																																																									
		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', 6-03-2022
LUOGO/DATA

IL GIUDICE