

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																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																									
AQUATICA		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 inSu perficie.			Il sedere il più possibile vicino alla superficie.			SUBTOTALE			IDONEITA' 120/180																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																							

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 13/03/2022
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																						
AQUATICA		Tirare ginocchia e punte			Mostrare massimo controllo della posizione VGP				Posizione di arco con gambe distese				Mantenimento dei 90° durante tutta la transizione				Mostrare massimo controllo della posizione V				Mantenere la gamba tesa in estensione.				IDONEITA' 102/153		
		Le anche, le spalle e la testa in linea verticale			È consentito un minimo movimento di remata per bilanciare				Mantenere il pube ed i piedi in superficie				Stabilità del corpo in movimento				È consentito un minimo movimento di remata per bilanciare				La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua						
		SUBTOTALE			SUBTOTALE				SUBTOTALE				SUBTOTALE				SUBTOTALE				SUBTOTALE						
Atleta		Anno	1	2		3	4	5		6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17		TOT	Idoneità
PRINETTO ILARIA		2010	9	8	17	9	9	7	42	8	7	9	66	8	8	8	90	9	9	9	117	7	9	8	141	141	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			

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 13/03/2022
LUOGO/DATA

IL GIUDICE