

STELLA 1		ELEMENTO 1 POSIZIONE PRONA			ELEMENTO 2 POSIZIONE SUPINA			ELEMENTO 3 POSIZIONE TUB			ELEMENTO 4 POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO				ELEMENTO 5 POSIZIONE RAGGRUPPATA				ELEMENTO 6 CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA				ELEMENTO 7 TUFFO A PENNELLO		STELLA 1		
											6" braccia sopra la testa e 6" braccia e gambe divaricate																
DUE VALLI LIBERTAS		Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua	Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo	SUBTOTALE	Viso alla superficie dell'acqua	Cosce e piedi alla superficie dell'acqua	Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo	SUBTOTALE	Testa in linea con il busto	Piedi e ginocchia in superficie	Viso in superficie	SUBTOTALE	I piedi non devono affondare per almeno 5"	Massima estensione senza utilizzo della remata	Viso fuori dall'acqua	SUBTOTALE	Gambe perpendicolari	Dorso ricurvo	Gambe unite	SUBTOTALE	I piedi in superficie	Uniformità del movimento durante la rotazione	In posizione supina tenere il petto in superficie	SUBTOTALE	Efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree - controllo entrata in acqua	IDONEITA' 108/162	
Atleta	Anno	1	2		3	4	5		6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17		18	TOT	Idoneità
BOLLA MATILDE	2010	7	7	14	8	8	6	36	6	8	8	58	4	6	8	76	7	9	8	100	8	7	7	122	8	130	SI
BELTRAMO MARGHERITA	2008	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0		
		0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	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/DATE

IL GIUDICE

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 BALLETO SOTTOMARINA				FENICOTTERO SOTTOMARINO				TUFFO DI TESTA																												
		10" braccia verso il basso				tenere la posizione 10"																																																
DUE VALLI LIBERTAS		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																										
BOLLA MATILDE	2010	8	8	8	24	6	8	5	43	8	7	7	65	5	6	7	83	4	4	5	96	4	5	5	110	4	114	SI																										
BELTRAMO MARGHERITA	2008	0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0																												
LAGANA' SOFIA	2010	9	9	9	27	7	9	7	50	8	9	8	75	6	7	5	93	8	7	8	116	7	7	8	138	9	147	SI																										
LAGANA' EMMA	2011	9	9	9	27	7	8	6	48	9	7	8	72	7	6	6	91	6	7	7	111	6	7	6	130	9	139	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																												

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 13/03/2022
LUOGO/DATE

IL GIUDICE

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																																								
DUE VALLI LIBERTAS		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	
Atleta	Anno	1	2		3	4	5		6	7	8		9	10	11		12	13	14		15	16	17		18	19	20		TOT	Idoneità																											
LAGANA' SOFIA	2010	5	5	10	5	4	5	24	4	6	5	39	8	7	8	62	6	6	6	80	3	4	5	92	6	5	6	109	109	NO																											
LAGANA' EMMA	2011	6	8	14	6	5	7	32	7	6	7	52	9	8	9	78	8	7	7	100	4	7	7	118	8	6	6	138	138	SI																											
MARTINA ANNA	2010	7	8	15	8	8	8	39	8	9	8	64	9	7	9	89	8	6	9	112	8	8	8	136	8	5	7	156	156	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																														

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 13/03/2022
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 4		ELEMENTO 1			ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6				STELLA 4	
		SVINCOLO DI ARIANA			VGP H DI GALLEGGIAMENTO				DA ARCO IN SUPERFICIE A POS. SUPINA				DA CARPIATA AVANTI A DOPPIA G. DI BALLETO IN IMMERSIONE				VERTICALE H DI GALLEGGIAMENTO				DALLA POSIZIONE SUPINA ALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA					
					senza remata mantenere la posizione																					
DUE VALLI LIBERTAS		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		TOT	Idoneità
LAGANA' SOFIA	2010	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0		0	0	0			
MARTINA ANNA	2010	8	7	15	6	7	4	32	7	5	7	51	7	6	7	71	3	7	3	84	7	7	7	105	105	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

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																	
DUE VALLI LIBERTAS		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
POSSETTO ANNA	2008	6	4	7	17	7	7	8	39	8	7	7	61	8	6	7	82	8	7	7	104	6	6	5	121	9	8	8	146	146	SI
GAYDOU CECILIA	2008	7	6	7	20	5	7	5	37	9	9	9	64	6	7	7	84	8	8	8	108	5	5	5	123	7	7	8	145	145	SI
GIULIANO SARA	2008	7	8	8	23	7	5	8	43	9	5	9	66	7	7	8	88	7	7	8	110	7	6	6	129	7	9	9	154	154	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			

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 13/03/2022
LUOGO/DATA

IL GIUDICE

STELLA 6		ELEMENTO 1				ELEMENTO 2				ELEMENTO 3				ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6			ELEMENTO 7		STELLA 6		
		DALLA POSIZIONE GRU ALLA POSIZIONE VERTICALE				BARRACUDA				GAMBA DI BALLETO				VERTICALE				VERTICALE SPACCATA- VERTICALE				CARPIATA VERTICALE			TUFFO ARTISTICO E ACROBATICO				
																						eseguire la transizione in un tempo							
DUE VALLI LIBERTAS		Mantenere la linea	Tenere le ginocchia tese durante la transizione	L'altezza minima, appena sopra il ginocchio	SUBTOTALE	Mantenere chiare le posizioni	Estensione completa delle ginocchia	L'altezza minima della verticale dopo il thrust costume fuori	SUBTOTALE	Orecchie nell'acqua	Petto in superficie	Piede della gamba parallela in superficie	Altezza minima della gamba verticale 1/2 coscia	SUBTOTALE	Mostrare massimo controllo nella posizione v	Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per almeno 10"	Linea tra testa, anche e talloni	SUBTOTALE	Mantenere l'allineamento verticale e la rapidita' di esecuzione durante tutta la transizione.	Aprire le gambe simmetricamente rispetto alla linea verticale.	Eseguire la chiusura in Verticale senza perdita di altezza.	SUBTOTALE	Sollevarle le gambe in modo efficace	Mantenere il bacino in superficie, nella posizione di carpiata avanti	Eseguire l'alzata in un tempo	Efficienza e massima elevazione - controllo delle posizioni aeree – controllo entrata in acqua	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
POSSETTO ANNA	2008	6	7	7	20	9	8	7	44	7	7	7	8	73	6	6	6	91	7	7	7	112	6	6	6	8	138	SI	
GAYDOU CECILIA	2008	6	8	6	20	6	6	5	37	9	7	9	8	70	4	3	5	82	8	6	5	101	7	6	6	6	126	SI	
GIULIANO SARA	2008	8	8	8	24	7	8	8	47	9	8	9	9	82	5	4	5	96	6	7	5	114	6	6	6	9	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	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