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 BALLETTO					VERTICALE				VERTICALE SPACCATA-VERTICALE				CARPIATA VERTICALE			TUFFO ARTISTICO E ACROBATICO		
																							eseguire la transizione in un tempo					
LIBERTAS NUOTO NOVARA		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 ½ 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***	Sollevare 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	Idoneità
LARICCHIA Ilaria	2002	8	9	8	25	8	9	8	50	9	7	9	8	83	9	7	8	107	9	8	9	133	9	9	9	9	169	SI

B = 3
S = 2
I = 1

ST. VINCENT, 25/02/2018
LUOGO/DATA

IL GIUDICE