

STELLA 7	ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3		ELEMENTO 4				ELEMENTO 5				ELEMENTO 6		ELEMENTO 7		STELLA 7			
	CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE		MEZZA TORSIONE (180°) PARTENDO DALLA POSIZIONE VERTICALE E ARRIVANDO IN POSIZIONE VERTICALE GAMBIA FLESSA		DOPPIA GAMBIA DI BALLETTO		VERTICALE AVV 360°															
ABUNDANCE	Atleta POCHETTINO ISABELLA	1	In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie	4	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	7	Orecchie nell'acqua	10	Mostrare massimo controllo nella posizione v	15	Sollevare le gambe in modo efficace	19	Sollevare le gambe in modo efficace	22	Talloni in superficie nella posizione carpiata	25						
		2	Mantenere l'arco nella zona lombare	9	Mantenere l'asse durante la rotazione	4	Viso in superficie	11	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"	16	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	20	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	23	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	28						
		3	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa	6	Mantenere la linea tra testa anche e talloni.	6	Gambe perpendicolari alla superficie	12	Linea tra testa anche e talloni.	17	Eseguire l'alzata in un tempo	17	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	21	Mantenere la linea durante la piroetta	24	Linea della verticale	30				
		18	SUBTOTALE	40	SUBTOTALE	59	SUBTOTALE	87	SUBTOTALE	119	SUBTOTALE	138	SUBTOTALE	162	SUBTOTALE							
		4	0	4	0	7	0	10	0	15	0	19	0	22	0	25	0	28	0	30	0	
		7	0	9	0	4	0	11	0	16	0	20	0	23	0	28	0	30	0	30	0	
		7	0	6	0	6	0	12	0	17	0	17	0	21	0	24	0	30	0	30	0	
		18	0	40	0	59	0	87	0	119	0	138	0	162	0	162	0	162	0	162	0	
		4	0	4	0	7	0	10	0	15	0	19	0	22	0	25	0	28	0	30	0	
		7	0	9	0	4	0	11	0	16	0	20	0	23	0	28	0	30	0	30	0	
		7	0	6	0	6	0	12	0	17	0	17	0	21	0	24	0	30	0	30	0	
		18	0	40	0	59	0	87	0	119	0	138	0	162	0	162	0	162	0	162	0	
		4	0	4	0	7	0	10	0	15	0	19	0	22	0	25	0	28	0	30	0	
		7	0	9	0	4	0	11	0	16	0	20	0	23	0	28	0	30	0	30	0	
		7	0	6	0	6	0	12	0	17	0	17	0	21	0	24	0	30	0	30	0	
		18	0	40	0	59	0	87	0	119	0	138	0	162	0	162	0	162	0	162	0	
		TOT	162	TOT	162	TOT	162	TOT	162	TOT	162	TOT	162	TOT	162	TOT	162	TOT	162	TOT	162	
		Idoneità	SI	Idoneità	SI	Idoneità	SI	Idoneità	SI	Idoneità	SI	Idoneità	SI	Idoneità	SI	Idoneità	SI	Idoneità	SI	Idoneità	SI	

IDONEITÀ 144/215

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 02/01/2020
LUDOGODIYA

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	MEZZA TORSIONE (180°) PARTENDO DALLA POSIZIONE VERTICALE E ARRIVANDO IN POSIZIONE VERTICALE GAMBA FLESSA	DOPPIA GAMBA DI BALLETTO	VERTICALE AVV 360°	TAVOLA VERTICALE	MARSUINO +1 PIROETTA	DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA VERTICALE	TOT	Idoneità																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																												
SISPORT SPA	Atleta																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																																				
	1 In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie			2 Mantenere l'arco nella zona lombare			3 Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa			4 SUBTOTALE				5 Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)				6 Mantenere l'asse durante la rotazione				7 Mantenere la linea tra testa anche e talloni.				8 SUBTOTALE				9 Orecchie nell'acqua				10 Viso in superficie				11 Gambe perpendicolari alla superficie				12 SUBTOTALE				13 Mostrare massimo controllo nella posizione v				14 Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"				15 Linea tra testa anche e talloni.				16 Mantenere l'asse durante le rotazioni				17 Mantenere i livelli costanti				18 SUBTOTALE				19 Sollevare le gambe in modo efficace				20 Sollevare le gambe in modo efficace				21 Eseguire l'alzata in un tempo				22 Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori				23 Eseguire l'alzata in un tempo				24 SUBTOTALE				25 Sollevare le gambe in modo efficace				26 Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori				27 Mantenere la linea durante la piroetta				28 SUBTOTALE				29 Talloni in superficie nella posizione carpiata				30 Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata				31 Linea della verticale				32 SUBTOTALE				33				34				35				36				37				38				39				40				41				42				43				44				45				46				47				48				49				50				51				52				53				54				55				56				57				58				59				60				61				62				63				64				65				66				67				68				69				70				71				72				73				74				75				76				77				78				79				80				81				82				83				84				85				86				87				88				89				90				91				92				93				94				95				96				97				98				99				100				101				102				103				104				105				106				107				108				109				110				111				112				113				114				115				116				117				118				119				120				121				122				123				124				125				126				127				128				129				130				131				132				133				134				135				136				137				138				139				140				141				142				143				144				145				146				147				148				149				150				151				152				153				154				155				156				157				158				159				160				161				162				163				164				165				166				167				168				169				170				171				172				173				174				175				176				177				178				179				180				181				182				183				184				185				186				187				188				189				190				191				192				193				194				195				196				197				198				199				200				201				202				203				204				205				206				207				208				209				210				211				212				213				214				215				216				217				218				219				220				221				222				223				224				225				226				227				228				229				230				231				232				233				234				235				236				237				238				239				240				241				242				243				244				245				246				247				248				249				250				251				252				253				254				255				256				257				258				259				260				261				262				263				264				265				266				267				268				269				270				271				272				273				274				275				276				277				278				279				280				281				282				283				284				285				286				287				288				289				290				291				292				293				294				295				296				297				298				299				300				301				302				303				304				305				306				307				308				309				310				311				312				313				314				315				316				317				318				319				320				321				322				323				324				325				326				327				328				329				330				331				332				333				334				335				336				337				338				339				340				341				342				343				344				345				346				347				348				349				350				351				352				353				354				355				356				357				358				359				360				361				362				363				364				365				366				367				368				369				370				371				372				373				374				375				376				377				378				379				380				381				382				383				384				385				386				387				388				389				390				391				392				393				394				395				396				397				398				399				400				401				402				403				404				405				406				407				408				409				410				411				412				413				414				415				416				417				418				419				420				421				422				423				424				425				426				427				428				429				430				431				432				433				434				435				436				437				438				439				440				441				442				443				444				445				446				447				448				449				450				451				452				453				454				455				456				457				458				459				460				461				462				463				464				465				466				467				468				469				470				471				472				473				474				475				476				477				478				479				480				481				482				483				484				485				486				487				488				489				490				491				492				493				494				495				496				497				498				499				500				501				502				503				504				505				506				507				508				509				510				511				512				513				514				515				516				517				518				519				520				521				522				523				524				525				526				527				528				529				530				531				532				533				534				535				536				537				538				539				540				541				542				543				544				545				546				547				548				549				550				551				552				553				554				555				556				557				558				559				560				561				562				563				564				565				566				567				568				569				570				571				572				573				574				575				576				577				578				579				580				581				582				583				584				585				586				587				588				589				590				591				592				593				594				595				596				597				598				599				600				601				602				603				604				605				606				607				608				609				610				611				612				613				614				615				616				617				618				619				620				621				622				623				624				625				626				627				628				629				630				631				632				633				634				635				636				637				638				639				640				641				642				643				644				645				646				647				648				649				650				651				652				653				654				655				656				657				658				659				660				661				662				663				664				665				666				667				668				669				670				671				672				673				674				675				676				677				678				679				680				681				682				683				684				685				686				687				688				689				690				691				692				693				694				695				696				697				698				699				700				701				702				703				704				705				706				707				708				709				710				711				712				713				714				715				716				717				718				719				720				721				722				723				724				725				726				727				728				729				730				731				732				733				734				735				736				737				738				739				740				741				742				743				744				745				746				747				748				749				750				751				752				753				754				755				756				757				758				759				760				761				762				763				764				765				766				767				768				769				770				771				772				773				774				775				776				777				778				779				780				781				782				783				784				785				786				787				788				789				790				791				792				793				794				795				796				797				798				799				800				801				802				803				804				805				806				807				808				809				810				811				812				813				814				815				816				817				818				819				820				821				822				823				824				825				826				827				828				829				830				831				832				833				834				835				836				837				838				839				840				841				842				843				844				845				846				847				848				849				850				851				852				853				854				855				856				857				858				859				860				861				862				863				864				865				866				867				868				869				870				871				872				873				874				875				876				877				878				879				880				881				882				883				884				885				886				887				888				889				890				891				892				893				894				895				896				897				898				899				900				901				902				903				904				905				906				907				908				909				910				911				912				913				914				915				916				917				918				919				920				921				922				923				924				925				926				927				928				929				930				931				932				933				934				935				936				937				938				939				940				941				942				943				944				945				946				947				948				949				950				951				952				953				954				955				956				957				958				959				960				961				962				963				964				965				966				967				968				969				970				971				972				973				974				975				976				977				978				979				980				981				982			