

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																												
ABUNDANCE SYNCRO ASD	Atleta																				TOT	Idoneità																						
	Broglio Linnea																				165	SI																						
	1	8	2	8	3	8	24	4	9	5	7	6	7	47	7	8	7	6	8	10	5	7	7	7	100	15	8	9	9	4	130	19	5	5	21	145	22	6	7	7	24	165	165	
	In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie																																											
	Mantenere l'arco nella zona lombare																																											
	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa																																											
	SUBTOTALE																																											
	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)																																											
	Mantenere l'asse durante la rotazione																																											
	Mantenere la linea tra testa anche e talloni.																																											
	SUBTOTALE																																											
	Orecchie nell'acqua																																											
	Viso in superficie																																											
	Gambe perpendicolari alla superficie																																											
	SUBTOTALE																																											
	Mostrare massimo controllo nella posizione v																																											
	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"																																											
	Linea tra testa anche e talloni.																																											
	Mantenere l'asse durante le rotazioni																																											
	Mantenere i livelli costanti																																											
	SUBTOTALE																																											
	Sollevare le gambe in modo efficace																																											
	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola																																											
	Eseguire l'alzata in un tempo																																											
Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi																																												
SUBTOTALE																																												
Sollevare le gambe in modo efficace																																												
Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori																																												
Mantenere la linea durante la piroetta																																												
SUBTOTALE																																												
Talloni in superficie nella posizione carpiata																																												
Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata																																												
Linea della verticale																																												
SUBTOTALE																																												

IDONEITA' 144/215

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 19/12/2020

LUGGODATA

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 BALLETO				VERTICALE AVV 360°				TAVOLA VERTICALE				MARSUINO +1 PIROETTA				DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA VERTICALE																																																																																																					
																		eseguire la transizione in un tempo				eseguire la transizione in un tempo																																																																																																									
AQUATICA TORINO		In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie				Mantenere l'arco nella zona lombare				Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa				SUBTOTALE				Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)				Mantenere l'asse durante la rotazione				Mantenere la linea tra testa anche e talloni.				SUBTOTALE				Orecchie nell'acqua				Viso in superficie				Gambe perpendicolari alla superficie				SUBTOTALE				Mostrare massimo controllo nella posizione v				Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"				Linea tra testa anche e talloni.				Mantenere l'asse durante le rotazioni				Mantenere i livelli costanti				SUBTOTALE				Sollevare le gambe in modo efficace				Mantenere i talloni immersi; nella posizione di tavola				Eseguire l'alzata in un tempo				Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi				SUBTOTALE				Sollevare le gambe in modo efficace				Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori				Mantenere la linea durante la piroetta				SUBTOTALE				Talloni in superficie nella posizione carpiata				Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata				Linea della verticale				SUBTOTALE				IDONEITA' 144/215	
Atleta	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	TOT	Idoneità																																																																																																					
ASTESANO SOFIA	7	8	9	24	8	7	7	46	8	9	9	72	6	5	7	8	5	103	6	9	9	6	133	7	8	6	154	6	8	7	175	175	SI																																																																																														
LAMPITELLI SOFIA	7	8	8	23	9	5	8	45	8	9	8	70	7	7	7	6	7	104	7	8	9	7	135	7	7	5	154	6	7	8	175	175	SI																																																																																														
PERRON CABUS SILVIA	7	8	8	23	9	8	9	49	6	4	6	65	5	5	5	5	90	7	8	6	6	117	7	6	5	135	9	6	6	156	156	SI																																																																																															
VALENTINI GIULIA	8	8	8	24	8	9	9	50	9	8	8	75	6	6	8	6	6	107	8	8	8	7	138	7	7	8	160	8	8	8	184	184	SI																																																																																														
VALINOTTI NICOLE	6	9	9	24	8	7	7	46	7	4	6	63	7	5	7	6	6	94	9	9	9	7	128	7	7	6	148	9	8	8	173	173	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																																																																																																		

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 20/12/2020
LUOGO/DATA

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°) PARTENDE 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						
CENTRO NUOTO TORINO	Atleta																						TOT	Idoneità
	FALESCHINI IRENE	6	7	6	19	43	8	9	68	10	11	12	13	14	98	126	126	141	141	160	160	160	SI	
	FERRETTI AURORA	6	6	7	19	39	7	8	62	7	6	7	5	4	91	120	120	137	137	155	155	155	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	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

IDONEITA' 144/215

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 20/12/2020

LUGO/DATA

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°) PARTENDE 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	eseguire la transizione in un tempo		eseguire la transizione in un tempo										TOT	Idoneità				
HYDRO SPORT	Atleta FIANDRA ROBERTA	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	8		164	164						
		2	Mantenere l'arco nella zona lombare	5	Mantenere l'asse durante la rotazione	8	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	9	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	9									
		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.	9	Gambe perpendicolari alla superficie	12	Linea tra testa anche e talloni.	17	Eseguire l'alzata in un tempo	21	Mantenere la linea durante la piroetta	23	Linea della verticale	7									
		SUBTOTALE			SUBTOTALE			SUBTOTALE			SUBTOTALE			SUBTOTALE			SUBTOTALE								
		7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		22	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		41	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		6	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		62	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		14	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		97	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
5	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
129	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
4	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
3	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
21	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
140	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
8	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
9	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
7	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
164	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				
164	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0				

IDONEITA' 144/215

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 19/12/2020

LUOGO DATA

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 GAMBIA FLESSA	DOPPIA GAMBIA DI BALLETTO	VERTICALE AVV 360°	TAVOLA VERTICALE	MARSUINO +1 PIROETTA	DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBIA FLESSA ALLA VERTICALE	IDONEITA' 144/215		TOT	Idoneità													
LIBERTAS NUOTO NOVARRA	Atleta																			TOT	Idoneità			
	Cavallini Iaria																			183	SI			
	Centra Marco																			154	SI			
	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				
	2	Mantenere l'arco nella zona lombare		5	Mantenere l'asse durante la rotazione		8	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				
	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.		9	Gambe perpendicolari alla superficie		12	Linea tra testa anche e talloni.		17	Eseguire l'alzata in un tempo		21	Mantenere la linea durante la piroetta		24	Linea della verticale				
	SUBTOTALE			SUBTOTALE			SUBTOTALE			SUBTOTALE				SUBTOTALE		SUBTOTALE								

B = 3
S = 2
I = 1

TORINO, 19/12/2020
LUOGHI DATA

IL GIUDICE