

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 GAMBIA FLESSA ALTERNATA	POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO	ALZATA DI GAMBIA DI BALLETO TESA		
<b>AQUAFIT</b>	1	Estendere ginocchia e punte						<b>IDONEITA'</b> 120/180	
	8								
	2	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale							TOT
	7						Idoneità		
	15	<b>SUBTOTALE</b>							
	3	Parte bassa della schiena inarcata							SI
	6						137		
	4	Spalle e testa su una linea verticale							
	5								
	5	Ginocchia distese							
	6								
	32	<b>SUBTOTALE</b>							
	6	Talloni alla superficie in posizione supina							
	9								
	9	Raggiungere l'angolo di 90°							
	9								
	9	Talloni alla superficie in carpiata							
	59	<b>SUBTOTALE</b>							
	9	Viso alla superficie							
	7								
5	Piede della gamba flessa alla superficie								
8									
8	Polpaccio all'altezza della gamba verticale								
79	<b>SUBTOTALE</b>								
8	Orecchie sotto la superficie								
8									
8	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie								
7									
7	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua								
102	<b>SUBTOTALE</b>								
5	I piedi non devono affondare più di 3"								
4									
4	Senza remata								
6									
6	Le scapole unite e rivolte verso i glutei								
117	<b>SUBTOTALE</b>								
7	Orecchie sotto la superficie.								
7									
7	Il piede della gamba parallela il più possibile in Superficie.								
6									
6	Il sedere il più possibile vicino alla superficie.								
137	<b>SUBTOTALE</b>								
TOT									
137									
SI									

KASA FLAVIA

Atleta

da coda di pesce prona a pos. prona



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			
		1														
		8	Estendere ginocchia e punte													
		9	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale													
		17	<b>SUBTOTALE</b>													
		6	Parte bassa della schiena inarcata													
		7	Spalle e testa su una linea verticale													
		9	Ginocchia distese													
		39	<b>SUBTOTALE</b>													
		8	Talloni alla superficie in posizione supina													
		8	Raggiungere l'angolo di 90°													
		8	Talloni alla superficie in carpiata													
		63	<b>SUBTOTALE</b>													
		9	Viso alla superficie													
		9	Piede della gamba flessa alla superficie													
		9	Polpaccio all'altezza della gamba verticale													
		90	<b>SUBTOTALE</b>													
		9	Orecchie sotto la superficie													
		8	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie													
		7	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua													
		114	<b>SUBTOTALE</b>													
		9	I piedi non devono affondare più di 3"													
		9	Senza remata													
		9	Le scapole unite e rivolte verso i glutei													
		141	<b>SUBTOTALE</b>													
		8	Orecchie sotto la superficie.													
		9	Il piede della gamba parallela il più possibile in Superficie.													
		8	Il sedere il più possibile vicino alla superficie.													
		166	<b>SUBTOTALE</b>													
		TOT	IDONEITA' 120/180													
		166														Idoneità
																SI

CENTRO NUOTO TORINO SSD

Atleta

MARGIOTTA ELEONORA

