

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														
CSR	1	2	3	4	5	6	7	IDONEITA' 120/180													
	7	6	7	9	8	8	5														
	8	6	8	8	8	8	3		TOT												
	14	13	57	84	106	132	154			Idoneità											
	8	6	8	9	100	122	135		SI												
	Estendere ginocchia e punte	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale	Parte bassa della schiena inarcata	Spalle e testa su una linea verticale	Ginocchia distese	Talloni alla superficie in posizione supina	Raggiungere l'angolo di 90°		Talloni alla superficie in carpiata	Viso alla superficie	Piede della gamba flessa alla superficie	Polpaccio all'altezza della gamba verticale	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	I piedi non devono affondare più di 3"	Senza remata	Le scapole unite e rivolte verso i glutei	Orecchie sotto la superficie.	Il piede della gamba parallela il più possibile in Superficie.	Il sedere il più possibile vicino alla superficie.
	SUBTOTALE		SUBTOTALE		SUBTOTALE		SUBTOTALE		SUBTOTALE		SUBTOTALE		SUBTOTALE		SUBTOTALE		SUBTOTALE				
	Atleta		COCCIOLO ANNA KAROLA		MARGOTTI MATILDE		da coda di pesce prona a pos. prona														