

STELLA 5	ELEMENTO 1	ELEMENTO 2	ELEMENTO 3	ELEMENTO 4	ELEMENTO 5	ELEMENTO 6	ELEMENTO 7	STELLA 5	
	PASSO D'USCITA	BARRACUDA	GAMBA DI BALLETO	VERTICALE + DISCESA 12 remate in pos. verticale	DA CARPIATA ALLA VERTICALE GAMBIA FLESSA	DA TUCK A VERTICALE	"POLLO ALLO SPIEDO"		
AQUAFIT	1	Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in posizione spaccata	4	Mantenere le posizioni più chiare possibili	10	Movimento continuo	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	IDONEITA' 126/189
	2	Movimento continuo durante la transizione	5	Estensione completa delle ginocchia	11	Mantenere la linea durante la discesa	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	
	3	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione	6	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	12	Estendere punte e ginocchia	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	
	SUBTOTALE		19		76		SUBTOTALE		
	4	Mantenere le posizioni più chiare possibili	7	Orecchie nell'acqua	13	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	19	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	
	5	Estensione completa delle ginocchia	8	Petto in superficie	14	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	
	6	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	9	Piede della gamba parallela in superficie	15	Movimento continuo durante la transizione	21	Movimento continuo durante la rotazione	
	SUBTOTALE		35		98		SUBTOTALE		
	7	Mantenere le posizioni più chiare possibili	10	Orecchie nell'acqua	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	19	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	
	8	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione	11	Petto in superficie	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	
	SUBTOTALE		60		76		SUBTOTALE		
	9	Estensione completa delle ginocchia	12	Piede della gamba parallela in superficie	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	21	Movimento continuo durante la rotazione	
	SUBTOTALE		50		92		SUBTOTALE		
	9	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	13	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	19	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	
	SUBTOTALE		73		113		SUBTOTALE		
	10	Movimento continuo	14	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	19	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	
	SUBTOTALE		113		134		SUBTOTALE		
	11	Mantenere la linea durante la discesa	15	Movimento continuo durante la transizione	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	21	Movimento continuo durante la rotazione	
	SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE		
	12	Estendere punte e ginocchia	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	21	Movimento continuo durante la rotazione	
SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE			
13	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	19	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione		
SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE			
14	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione		
SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE			
15	Movimento continuo durante la transizione	19	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione		
SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE			
16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione		
SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE			
17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione		
SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE			
18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione		
SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE			
19	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione		
SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE			
20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione		
SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE			
21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione	21	Movimento continuo durante la rotazione		
SUBTOTALE		158		158		SUBTOTALE			
TOT		132		132		Idoneità			
SI		SI		SI		SI			

STELLA 5	ELEMENTO 1	ELEMENTO 2	ELEMENTO 3	ELEMENTO 4	ELEMENTO 5	ELEMENTO 6	ELEMENTO 7	STELLA 5
	PASSO DUSCITA	BARRACUDA	GAMBA DI BALLETO	VERTICALE + DISCESA 12 remate in pos.verticale	DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBIA FLESSA	DA TUCK A VERTICALE	"POLLO ALLO SPIEDO"	
CENTRO NUOTO TORINO SSD	1	1	1	1	1	1	1	IDONEITA' 126/189
	Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in posizione spaccata	2	2	2	2	2	2	
	Movimento continuo durante la transizione	3	3	3	3	3	3	
	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	
	4	4	4	4	4	4	4	
	Mantenere le posizioni più chiare possibili	5	5	5	5	5	5	
	Estensione completa delle ginocchia	6	6	6	6	6	6	
	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	
	7	7	7	7	7	7	7	
	Orecchie nell'acqua	8	8	8	8	8	8	
	Petto in superficie	9	9	9	9	9	9	
	Piede della gamba parallela in superficie	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	
	10	10	10	10	10	10	10	
	Movimento continuo	11	11	11	11	11	11	
	Mantenere la linea durante la discesa	12	12	12	12	12	12	
	Estendere punte e ginocchia	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	
	13	13	13	13	13	13	13	
	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	14	14	14	14	14	14	
	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	15	15	15	15	15	15	
Movimento continuo durante la transizione	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE		
16	16	16	16	16	16	16		
Sollevere le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	17	17	17	17	17	17		
Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	18	18	18	18	18	18		
Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE		
19	19	19	19	19	19	19		
Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	20	20	20	20	20	20		
Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	21	21	21	21	21	21		
Movimento continuo durante la rotazione	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE	SUBTOTALE		
145	145	145	145	145	145	145		
TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	TOT	
Idoneità	Idoneità	Idoneità	Idoneità	Idoneità	Idoneità	Idoneità	Idoneità	

MARGIOTTA ELEONORA

CAPOGRECO SARA

STELLA 5	ELEMENTO 1	ELEMENTO 2	ELEMENTO 3	ELEMENTO 4	ELEMENTO 5	ELEMENTO 6	ELEMENTO 7	STELLA 5
	PASSO D'USCITA	BARRACUDA	GAMBA DI BALLETO	VERTICALE + DISCESA	DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBIA FLESSA	DA TUCK A VERTICALE	"POLLO ALLO SPIEDO"	
				12 remate in pos.verticale				
CSR	Atleta							
		1	Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in posizione spaccata					
		2	Movimento continuo durante la transizione					
		3	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione					
			SUBTOTALE					
		4	Mantenere le posizioni più chiare possibili					
		5	Estensione completa delle ginocchia					
		6	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia					
			SUBTOTALE					
		7	Orecchie nell'acqua					
		8	Petto in superficie					
		9	Piede della gamba parallela in superficie					
			SUBTOTALE					
		10	Movimento continuo					
		11	Mantenere la linea durante la discesa					
		12	Estendere punte e ginocchia					
			SUBTOTALE					
		13	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°					
		14	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.					
		15	Movimento continuo durante la transizione					
			SUBTOTALE					
	16	Sollevarle le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".						
	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale						
	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.						
		SUBTOTALE						
	19	Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione						
	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione						
	21	Movimento continuo durante la rotazione						
		SUBTOTALE						
	TOT							
BERGESIO VITTORIA	6							145
	6							SI
GALOTTI LETIZIA	6							134
	6							SI
	4							
	16							
	6							
	6							
	6							
	34							
	9							
	7							
	9							
	59							
	7							
	6							
	7							
	79							
	8							
	6							
	7							
	100							
	4							
	6							
	3							
	113							
	7							
	7							
	7							
	134							
	134							
	Idoneità							
	SI							

IDONEITA' 126/189