

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				
SISPORT	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	TOT	Idoneità									
	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	145	SI									
	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	145	SI									
	SUBTOTALE		12	SUBTOTALE	SUBTOTALE		14	Mantenere i livelli costanti	SUBTOTALE		SUBTOTALE		SUBTOTALE		122	122	NO								
	4		8		7		13	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	22				145	SI									
	5		8		8		14	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		23				145	SI									
	6		8		9		15	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		24				145	SI									
	7		8		10		16	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		25				145	SI									
	8		8		11		17	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		26				145	SI									
	9		8		12		18	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		27				145	SI									
	10		8		13		19	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		28				145	SI									
	11		8		14		20	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		29				145	SI									
	12		8		15		21	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		30				145	SI									
	13		8		16		22	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		31				145	SI									
	14		8		17		23	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		32				145	SI									
	15		8		18		24	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		33				145	SI									
	16		8		19		25	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		34				145	SI									
	17		8		20		26	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		35				145	SI									
	18		8		21		27	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		36				145	SI									
	19		8		22		28	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		37				145	SI									
	20		8		23		29	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		38				145	SI									
	21		8		24		30	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		39				145	SI									
	22		8		25		31	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		40				145	SI									
	23		8		26		32	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		41				145	SI									
24		8		27		33	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		42				145	SI										
25		8		28		34	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		43				145	SI										
26		8		29		35	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		44				145	SI										
27		8		30		36	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		45				145	SI										
28		8		31		37	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		46				145	SI										
29		8		32		38	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		47				145	SI										
30		8		33		39	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		48				145	SI										
31		8		34		40	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		49				145	SI										
32		8		35		41	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		50				145	SI										
33		8		36		42	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		51				145	SI										
34		8		37		43	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		52				145	SI										
35		8		38		44	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		53				145	SI										
36		8		39		45	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		54				145	SI										
37		8		40		46	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		55				145	SI										
38		8		41		47	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		56				145	SI										
39		8		42		48	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		57				145	SI										
40		8		43		49	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		58				145	SI										
41		8		44		50	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		59				145	SI										
42		8		45		51	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		60				145	SI										
43		8		46		52	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		61				145	SI										
44		8		47		53	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		62				145	SI										
45		8		48		54	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		63				145	SI										
46		8		49		55	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		64				145	SI										
47		8		50		56	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		65				145	SI										
48		8		51		57	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		66				145	SI										
49		8		52		58	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		67				145	SI										
50		8		53		59	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		68				145	SI										
51		8		54		60	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		69				145	SI										
52		8		55		61	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		70				145	SI										
53		8		56		62	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		71				145	SI										
54		8		57		63	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		72				145	SI										
55		8		58		64	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		73				145	SI										
56		8		59		65	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		74				145	SI										
57		8		60		66	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		75				145	SI										
58		8		61		67	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		76				145	SI										
59		8		62		68	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		77				145	SI										
60		8		63		69	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		78				145	SI										
61		8		64		70	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		79				145	SI										
62		8		65		71	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		80				145	SI										
63		8		66		72	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		81				145	SI										
64		8		67		73	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		82				145	SI										
65		8		68		74	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		83				145	SI										
66		8		69		75	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		84				145	SI										
67		8		70		76	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		85				145	SI										
68		8		71		77	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		86				145	SI										
69		8		72		78	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		87				145	SI										
70		8		73		79	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		88				145	SI										
71		8		74		80	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		89				145	SI										
72		8		75		81	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		90				145	SI										
73		8		76		82	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		91				145	SI										
74		8		77		83	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		92				145	SI										
75		8		78		84	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		93				145	SI										
76		8		79		85	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		94				145	SI										
77		8		80		86	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		95				145	SI										
78		8		81		87	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		96				145	SI										
79		8		82		88	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		97				145	SI										
80		8		83		89	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		98				145	SI										
81		8		84		90	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		99				145	SI										
82		8		85		91	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		100				145	SI										
83		8		86		92	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		101				145	SI										
84		8		87		93	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		102				145	SI										
85		8		88		94	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		103				145	SI										
86		8		89		95	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		104				145	SI										
87		8		90		96	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		105				145	SI										
88		8		91		97	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		106				145	SI										
89		8		92		98	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		107				145	SI										
90		8		93		99	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		108				145	SI										
91		8		94		100	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		109				145	SI										
92		8		95		101	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		110				145	SI										
93		8		96		102	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		111				145	SI										
94		8		97		103	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		112				145	SI										
95		8		98		104	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		113				145	SI										
96		8		99		105	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		114				145	SI										
97		8		100		106	Mantenere l'asse durante le rotazioni	18		115															