

STELLA 7	ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3		ELEMENTO 4				ELEMENTO 5		M															
	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		eseguire la transizione in un tempo	eseg																
AQUATICA TORINO	Atleta	Anno	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19							
			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		
	MATTIO ELISA	2001	9	9	9	27	9	8	8	52	9	8	8	77	9	6	9	9	9	119	9	9	9	5	5	151	8	
	MOIA MARTINA	2001	6	6	5	17	9	6	5	37	7	7	6	57	5	4	6	5	6	83	9	8	9	5	5	114	3	
	PARALUPPI ARIANNA	2001	8	7	9	24	6	6	8	44	8	8	8	68	9	6	9	7	9	108	9	9	9	6	6	141	8	
	SARTORE CRISTINA	2001	7	8	9	24	8	4	8	44	8	9	9	70	8	7	7	6	7	105	8	9	8	6	6	136	8	

B = 3
S = 2
I = 1

Torino, 24/11/2019
LUOGO/DATA

ELEMENTO 6			ELEMENTO 7				STELLA 7	
ARSUINO +1 PIROETTA			DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBA FLESSA ALLA VERTICALE					
Completare la transizione in un tempo							IDONEITA' 144/215	
Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori			Talloni in superficie nella posizione carpiata					
Mantenere la linea durante la piroetta			Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata					
SUBTOTALE			Linea della verticale					
SUBTOTALE								
20	21		22	23	24		TOT	Idoneità
7	6	172	8	8	7	195	195	SI
6	5	128	7	6	5	146	146	SI
9	8	166	8	8	6	188	188	SI
8	9	161	8	8	7	184	184	SI

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	eseguire la transizione in un tempo	MARSUINO +1 PIROETTA	eseguire la transizione in un tempo	DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBIA FLESSA ALLA VERTICALE							
SISPORT SPA	Atleta	AMATO MARTINA	2001	1	In posizione di cavaliere mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie	4		1		15	Sollevare le gambe in modo efficace	5		19	Sollevare le gambe in modo efficace	5		TOT	Idoneità		
				2	Mantenere l'arco nella zona lombare	6		8	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	3		20	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	5		23	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	5		115	NO
				3	Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba verticale, le anche, il busto e la testa	4		9	Gambe perpendicolari alla superficie	4		21	Mantenere la linea durante la piroetta	4		24	Linea della verticale	3			
				14	SUBTOTALE	6		43	SUBTOTALE	67		90	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				4	Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)	6		10	Mostrare massimo controllo nella posizione v	4		15	Sollevare le gambe in modo efficace	5		19	Sollevare le gambe in modo efficace	5			
				5	Mantenere l'asse durante la rotazione	4		11	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"	4		16	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	8		20	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	3			
				6	Mantenere la linea tra testa anche e talloni.	5		12	Linea tra testa anche e talloni.	6		17	Eseguire l'alzata in un tempo	6		21	Mantenere la linea durante la piroetta	4			
				29	SUBTOTALE	7		13	Mantenere l'asse durante le rotazioni	4		18	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	4		102	SUBTOTALE	5			
				7	Orecchie nell'acqua	5		14	Mantenere i livelli costanti	67		90	SUBTOTALE	19		22	Talloni in superficie nella posizione carpiata	5			
				8	Viso in superficie	4		15	Sollevare le gambe in modo efficace	5		20	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	3		23	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	5			
				9	Gambe perpendicolari alla superficie	5		16	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	8		21	Mantenere la linea durante la piroetta	4		24	Linea della verticale	3			
				43	SUBTOTALE	10		17	Eseguire l'alzata in un tempo	6		102	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE				
				4	Mostrare massimo controllo nella posizione v	4		18	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	4		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				4	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"	4		90	SUBTOTALE	19		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				6	Linea tra testa anche e talloni.	4		19	Sollevare le gambe in modo efficace	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				4	Mantenere l'asse durante le rotazioni	4		20	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	3		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				6	Mantenere i livelli costanti	4		21	Mantenere la linea durante la piroetta	4		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				67	SUBTOTALE	5		22	Talloni in superficie nella posizione carpiata	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				15	Sollevare le gambe in modo efficace	5		23	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				8	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola	3		24	Linea della verticale	3		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				6	Eseguire l'alzata in un tempo	4		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				4	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi	4		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				90	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
				5	Sollevare le gambe in modo efficace	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE				
3	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori	3		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
4	Mantenere la linea durante la piroetta	4		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
102	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
5	Talloni in superficie nella posizione carpiata	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
5	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
3	Linea della verticale	3		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								
115	SUBTOTALE	5		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE	102		115	SUBTOTALE								

