

NOME E COGNOME ATLETA	#1 ELEMENTO 1 - SVINCOLO DI ARIANA - Massima estensione delle ginocchia e delle punte	#2 ELEMENTO 1 - SVINCOLO DI ARIANA - Le anche, le spalle e la testa in linea verticale	#3 ELEMENTO 2 - VGP H DI GALLEGGIAMENTO - Mostrare massimo controllo nella Posizione Verticale Gamba Flessa	#4 ELEMENTO 2 - VGP H DI GALLEGGIAMENTO - E consentito un minimo movimento di remata per bilanciare la posizione	#5 ELEMENTO 2 - VGP H DI GALLEGGIAMENTO - Linea testa, anche e tallone della gamba verticale	#6 ELEMENTO 3 - PASSO DI USCITA - Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in Posizione di Spaccata.	#7 ELEMENTO 3 - PASSO DI USCITA - Movimento continuo durante la transizione	#8 ELEMENTO 3 - PASSO DI USCITA - Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione	#9 ELEMENTO 4 - DA CARRATA AVANTIA - DOPPIA G. DI BALLETO IN IMMERSIONE - Mantenimento dei 60° durante tutta la transizione	#10 ELEMENTO 4 - DA CARRATA AVANTIA - DOPPIA G. DI BALLETO IN IMMERSIONE - Stabilità del corpo in movimento	#11 ELEMENTO 4 - DA CARRATA AVANTIA - DOPPIA G. DI BALLETO IN IMMERSIONE - Posizione finale di doppia gamba di balletto	#12 ELEMENTO 5 - VERTICALE H DI GALLEGGIAMENTO - Mostrare massimo controllo della posizione verticale	#13 ELEMENTO 5 - VERTICALE H DI GALLEGGIAMENTO - E consentito un minimo movimento di remata per bilanciare	#14 ELEMENTO 5 - VERTICALE H DI GALLEGGIAMENTO - Linea tra testa, anche e talloni	#15 ELEMENTO 6 - "DALLA POSIZIONE SUPINA ALL'APPOSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBIA FLESSA" - Mantenere la gamba tesa distesa.	#16 ELEMENTO 6 - "DALLA POSIZIONE SUPINA ALL'APPOSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBIA FLESSA" - La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua"	#17 ELEMENTO 6 - "DALLA POSIZIONE SUPINA ALL'APPOSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBIA FLESSA" - Mantenere l'allineamento verticale di orecchie, spalle, anche e gamba flessa"	#18 ELEMENTO 7 - TRANSIZIONE DA GAMBIE BICICLETTA ALATERALE ERTORNO IN BICI - Alzata minima "spalle ascuola" in Gamba Bicicletta	#19 ELEMENTO 7 - TRANSIZIONE DA GAMBIE BICICLETTA ALATERALE ERTORNO IN BICI - Postura corretta con spalle basse e collo in estensione durante l'intera sensazione	#20 ELEMENTO 7 - TRANSIZIONE DA GAMBIE BICICLETTA ALATERALE ERTORNO IN BICI - Tecniche di propulsione efficienti con massima velocità di spostamento costante	SUB-TOTALI	TOTALI	IDONEITA' 120/100
Sofia Colombatto	3	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	1	3	1	2	2	2	3	3	3	45		
	2	2	3	2	2	2	2	2	3	2	3	2	2	3	2	1	2	3	3	2	46	137	IDONEA
	2	2	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	2	3	3	3	3	46		