

STELLA 5		ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3		ELEMENTO 4		ELEMENTO 5		ELEMENTO 6		ELEMENTO 7		STELLA 5														
		PASSO DUSCITA		BARRACUDA		GAMBA DI BALLETTTO		VERTICALE + DISCESA 12 remate in pos.verticale		DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBIA FLESSA		DA TUCK A VERTICALE		"POLLO ALLO SPIEDO"																
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	TOT	Idoneità						
CENTRO NUOTO TORINO		Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in posizione spaccata																												
		Movimento continuo durante la transizione																												
		Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione																												
		<b>SUBTOTALE</b>																					16							
		Mantenere le posizioni più chiare possibili																					7							
		Estensione completa delle ginocchia																					6							
		L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia																					7							
		<b>SUBTOTALE</b>																					36							
		Orecchie nell'acqua																					7							
		Petto in superficie																					6							
		Piede della gamba parallela in superficie																					7							
		<b>SUBTOTALE</b>																					56							
		Movimento continuo																					6							
		Mantenere la linea durante la discesa																					5							
		Estendere punte e ginocchia																					6							
		<b>SUBTOTALE</b>																					73							
		Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°																					6							
		Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.																					5							
		Movimento continuo durante la transizione																					6							
		<b>SUBTOTALE</b>																					90							
		Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".																					6							
Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale																					6									
Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.																					3									
<b>SUBTOTALE</b>																					105									
Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione																					7									
Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione																					7									
Movimento continuo durante la rotazione																					8									
<b>SUBTOTALE</b>																					146									
<b>IDONEITA' 126/189</b>																														
ANFOSSO LISA		6	6	4	7	6	7	7	6	7	6	5	6	7	5	6	6	6	3	105	7	7	8	127	SI					
SCARLATA ALICE		6	6	7	19	5	7	7	38	8	6	7	56	7	6	7	79	8	7	9	103	6	7	6	123	8	7	8	146	SI
Atleta		1	2	3		4	5	6		7	8	9	10	11	12		13	14	15	16	17	18		19	20	21				

B = 3  
S = 2  
I = 1

TORINO, 07/02/2021

LUOGO/DATA

IL GIUDICE



STELLA 5	ELEMENTO 1		ELEMENTO 2		ELEMENTO 3			ELEMENTO 4			ELEMENTO 5			ELEMENTO 6			ELEMENTO 7			STELLA 5																								
	PASSO DUSCIA	BARRACUDA	GAMBA DI BALLETO	VERTICALE * DISCESA	DA CARPIATA ALLA POSIZIONE VERTICALE GAMBIA FLESSA	DA TUCK A VERTICALE	"POLLO ALLO SPIEDO"	TOT	Idoneità																																			
LIBERTAS NUOTO NOVARA	1	2	3	SUBTOTALE			4	5	6	SUBTOTALE			7	8	9	SUBTOTALE			10	11	12	SUBTOTALE			13	14	15	SUBTOTALE			16	17	18	SUBTOTALE			19	20	21	SUBTOTALE			TOT	Idoneità
	Mantenere la testa e le spalle in linea con le anche in posizione spaccata	Movimento continuo durante la transizione	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione	Mantenere le posizioni più chiare possibili	Estensione completa delle ginocchia	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia	Orecchie nell'acqua	Petto in superficie	Piede della gamba parallela in superficie	Movimento continuo	Mantenere la linea durante la discesa	Estendere punte e ginocchia	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	Movimento continuo durante la transizione	Solleverare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	Mantenere l' estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	Movimento continuo durante la rotazione																							
	Atleta	7	9	8	24	8	9	9	6	50	7	6	8	7	7	7	9	9	119	6	5	7	137	7	8	7	159																	
	Benazzi Alessia	8	8	7	23	6	7	6	42	7	7	9	7	9	9	8	7	6	135	9	9	8	161																					
	Senzaacqua Matilde	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0			
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		
		0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0		

IDONEITA' 126/189

B = 3  
S = 2  
I = 1

TORINO, 07/02/2021

LUOGODATA

IL GIUDICE

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"																
SISPORT SPA		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	13	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°	16	Sollevare le gambe in modo efficace. Altezza minima "costume fouri".	19	Mantenere l'estensione e l'allineamento del corpo durante la rotazione	TOT	Idoneità									
		2	Movimento continuo durante la transizione	5	Estensione completa delle ginocchia	11	Mantenere la linea durante la discesa	14	Posizione verticale gamba flessa spalle e testa in linea con le anche.	17	Raggiungere contemporaneamente l'allineamento del corpo e delle gambe sulla linea verticale	20	Mantenere le gambe unite e distese durante la rotazione	114	114	NO								
		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	15	Movimento continuo durante la transizione	18	Mantenere l'allineamento vertical e l'estensione durante la discesa.	21	Movimento continuo durante la rotazione	121	121	NO								
		<b>SUBTOTALE</b>			32	<b>SUBTOTALE</b>	66	<b>SUBTOTALE</b>	81	<b>SUBTOTALE</b>	94	<b>SUBTOTALE</b>	140	140	SI									
		Alessia Lagori	5	15	6	5	6	4	5	4	4	4	4	6	7	7	114	114	NO					
		Denise Cagno	6	17	5	5	6	5	6	7	7	5	5	4	4	4	99	99	121	121	NO			
			7	17	6	5	8	6	8	8	7	5	5	5	5	6	114	114	8	9	9	140	140	SI
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								
			0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0	0								

IDONEITA' 126/189

B = 3  
S = 2  
I = 1

TORINO, 07/02/2021  
LUOGO/DATA

IL GIUDICE