

NOME E COGNOME ATLETA	SOCIETA' ATLETA	#1 ELEMENTO 1 - CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE - Mantenere il braccio in posizione di partenza il ginocchio della gamba in alto superficie	#2 ELEMENTO 1 - CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE - Mantenere l'arco nella zona lombare	#3 ELEMENTO 1 - CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE - Nella posizione di coda di pesce, mantenere la linea tra gamba e petto, in verticale, il busto e la testa	#4 ELEMENTO 2 - DALLA POSIZIONE VERTICALE UNA TORSIONE ORIZ. ARRIVANDO IN VERTICALE GAMBIA FLESSA - Mantenere le articolazioni forti (come glutei/gambe)	#5 ELEMENTO 2 - DALLA POSIZIONE VERTICALE UNA TORSIONE ORIZ. ARRIVANDO IN VERTICALE GAMBIA FLESSA - Mantenere la linea tra testa e spalle e i piedi	#6 ELEMENTO 2 - DALLA POSIZIONE VERTICALE UNA TORSIONE ORIZ. ARRIVANDO IN VERTICALE GAMBIA FLESSA - Mantenere la linea tra testa e spalle e i piedi	#7 ELEMENTO 3 - 1 THRUST CON SBATTUTA + 1 BOSST A 2 BRACCIA USITA A CORDELLA DOPPIA GAMBIA DI BALLETTI + 4 SCAMBI RAPIDI IN FENCOTTINO - Boot in trascinamento, sbalza prima l'altro dall'ombelico	#8 ELEMENTO 3 - 1 THRUST CON SBATTUTA + 1 BOSST A 2 BRACCIA USITA A CORDELLA DOPPIA GAMBIA DI BALLETTI + 4 SCAMBI RAPIDI IN FENCOTTINO - Occhiaie nell'acqua e visi in superficie	#9 ELEMENTO 3 - 1 THRUST CON SBATTUTA + 1 BOSST A 2 BRACCIA USITA A CORDELLA DOPPIA GAMBIA DI BALLETTI + 4 SCAMBI RAPIDI IN FENCOTTINO - Gambe perpendicolari alla superficie	#10 ELEMENTO 3 - 1 THRUST CON SBATTUTA + 1 BOSST A 2 BRACCIA USITA A CORDELLA DOPPIA GAMBIA DI BALLETTI + 4 SCAMBI RAPIDI IN FENCOTTINO - Spostati rapidi con le ginocchia, chiaramente evidenziate	#11 ELEMENTO 4 - VERTICALE + AVV. CONTINUIO 720° - Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10 metri	#12 ELEMENTO 4 - VERTICALE + AVV. CONTINUIO 720° - Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10 metri	#13 ELEMENTO 4 - VERTICALE + AVV. CONTINUIO 720° - L'arco tra testa e spalle e i piedi	#14 ELEMENTO 4 - VERTICALE + AVV. CONTINUIO 720° - Mantenere l'arco durante le rotazioni	#15 ELEMENTO 4 - VERTICALE + AVV. CONTINUIO 720° - Mantenere i piedi costanti	#16 ELEMENTO 5 - PESCEPADMA GAMBIA TESTA - Mantenere la transizione e movimento uniforme	#17 ELEMENTO 5 - PESCEPADMA GAMBIA TESTA - La linea tra testa e spalle in arco	#18 ELEMENTO 6 - MARILINO + 1 PROIETTA - Sollevare la gamba in movimento fino al supero 180°	#19 ELEMENTO 6 - MARILINO + 1 PROIETTA - Sollevare la gamba in movimento fino al supero 180°	#20 ELEMENTO 6 - MARILINO + 1 PROIETTA - Eseguire la linea tra testa e costola	#21 ELEMENTO 6 - MARILINO + 1 PROIETTA - Mantenere la linea della verticale durante la proiezione e l'avvicinamento	#22 ELEMENTO 7 - DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBIA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE con PROIETTA - INTRACCIONE + AVV. COMBINATO 360° DICESSA RAPIDA. Nella posizione di Arco il ginocchio e la gamba in superficie, mantenere la linea della verticale durante la proiezione e l'avvicinamento	#23 ELEMENTO 7 - DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBIA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE con PROIETTA - INTRACCIONE + AVV. COMBINATO 360° DICESSA RAPIDA. Nella posizione di Arco il ginocchio e la gamba in superficie, mantenere la linea della verticale durante la proiezione e l'avvicinamento	#24 ELEMENTO 7 - DALLA POSIZIONE DI ARCO IN SUPERFICIE GAMBIA FLESSA ALLA POSIZIONE VERTICALE con PROIETTA - INTRACCIONE + AVV. COMBINATO 360° DICESSA RAPIDA. Nella posizione di Arco il ginocchio e la gamba in superficie, mantenere la linea della verticale durante la proiezione e l'avvicinamento	ELB-TOTALI	TOTALI	IDONEITA' 1/8/2027
Sabina Abrate	Aquatica	2	2	2	3	2	3	3	2	3	2	3	2	3	3	2	3	3	2	3	2	2	60					
Sabina Abrate	Aquatica	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	3	3	3	68	154	IDONEA			
Sabina Abrate	Aquatica	1	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	2	2	2	2	1	2	2	2	2	2	56					
Martina Curti	CSR	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	3	2	2	1	2	2	56					
Martina Curti	CSR	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	1	2	2	1	1	1	3	44	161	IDONEA			
Martina Curti	CSR	2	2	2	3	2	2	2	2	2	2	1	3	2	2	1	2	1	1	1	1	2	41					
Ilaria Pirinato	Aquatica	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	63					
Ilaria Pirinato	Aquatica	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71	200	IDONEA			
Ilaria Pirinato	Aquatica	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	2	2	2	3	66					
Emma Ferrari	Novara	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	2	3	3	3	2	3	3	2	2	3	2	64					
Emma Ferrari	Novara	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	3	3	2	3	2	3	3	2	2	3	64	188	IDONEA			
Emma Ferrari	Novara	2	3	3	3	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	60					
Carina Sartoro	Aquatica	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	3	3	2	69					
Carina Sartoro	Aquatica	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	2	3	69	199	IDONEA			
Aurora Inverdi	Novara	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	3	3	2	2	2	2	3	61					
Aurora Inverdi	Novara	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70					
Aurora Inverdi	Novara	2	3	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	3	3	2	2	65	202	IDONEA			
Celesta Diva	Gerbiado	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72					
Celesta Diva	Gerbiado	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	69	212	IDONEA			
Celesta Diva	Gerbiado	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	71					
Meda Elena Mazzini	Novara	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	72					
Meda Elena Mazzini	Novara	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	70	212	IDONEA			
Meda Elena Mazzini	Novara	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	70					
Maria Gallo	Gerbiado	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	66					
Maria Gallo	Gerbiado	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	2	2	2	2	2	3	64	196	IDONEA			
Maria Gallo	Gerbiado	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	66					
Sara Nigro	Sisport	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	2	58					
Sara Nigro	Sisport	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	68	194	IDONEA			
Sara Nigro	Sisport	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	2	3	3	2	3	3	3	3	3	3	3	68					
Carlotta Ingrova	Novara	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	3	3	65	196	IDONEA			
Carlotta Ingrova	Novara	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	65					
Carlotta Ingrova	Novara	3	3	3	3	3	3	2	2	2	2	2	3	3	3	3	3	3	3	3	2	2	65					