

## STELLINA 1 (9 anni)

Anno 2007




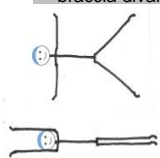



## ESECUZIONE

REQUISITO MINIMO

Buono=3

SUFF=2

INS=1

ELEMENTO 1	POSIZIONE PRONA	<p>Il corpo in estensione con la testa, il dorso i glutei ed i talloni in superficie. Il viso può indifferentemente essere fuori o dentro l'acqua. Remata stazionaria</p> 	1	Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua.			
			2	Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			
ELEMENTO 2	POSIZIONE SUPINA	<p>Posizione supina: il corpo in estensione. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite e spingere i talloni in alto. Remata stazionaria: Le braccia sono immobili, avambraccio-mano e le dita si muovono come una singola unità. Tenere il palmo della mano rivolto verso il fondo della piscina. Il polso e le dita sono alla stessa altezza. L'azione deve essere parallela alla superficie. La pressione dell'acqua deve essere uguale sia all'interno che all'esterno. Nel movimento verso l'interno pollice spinge (preme) verso i fianchi, nel movimento verso l'esterno il pollice si allontana dai fianchi. Il movimento deve essere costante e continuo, cercando la forza e la velocità ottimale per mantenere la posizione. Le mani sono in prossimità o al di sotto delle anche.</p> 	3	Viso deve essere alla superficie dell'acqua.			
			4	Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua.			
			5	Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo			
ELEMENTO 3	TUB	<p>Le gambe flesse ed unite, i piedi in superficie. Le ginocchia le tibie ed i piedi in superficie e paralleli a quest'ultima. Le cosce perpendicolari, la testa in linea con il busto, il viso in superficie.</p> 	6	Testa in linea con il busto			
			7	Piedi e ginocchia in superficie			
			8	Viso in superficie			
ELEMENTO 4	POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO	<p>Galleggiamento con le braccia in acqua all'altezza delle spalle e le gambe divaricate. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe divaricate spingere i talloni in alto. Galleggiamento con le braccia in alto dietro alla testa. Premere la testa verso il fondo, mantenere le orecchie in linea con la superficie, spingere le spalle verso il basso e il petto in alto, mantenere le costole sulla superficie, ombelico asciutto, retroversione del bacino, glutei contratti, gambe unite spingere i talloni in alto.</p> 	9	I piedi non devono affondare per almeno 5 secondi			
			10	Massima estensione senza l'utilizzo della remata			
			11	Viso fuori dall'acqua			
ELEMENTO 5	POSIZIONE RAGGRUPPATA	<p>Il corpo in massima raccolta con le gambe unite, il dorso ricurvo. I talloni accostati ai glutei e la testa accostata alle ginocchia.</p> 	12	Gambe perpendicolari			
			13	Dorso ricurvo			
			14	Gambe unite			
ELEMENTO 6	CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA	<p>Dalla <b>posizione supina</b> le ginocchia e le punte dei piedi scivolano sulla superficie per assumere la posizione di tuck. Con un movimento continuo la posizione raggruppata diventa più compatta, mentre il corpo ruota sul proprio asse laterale passate per le anche, fino a completare la rotazione. La figura termina in <b>Posizione supina</b></p> 	15	I piedi in superficie			
			16	Uniformità del movimento durante la rotazione.			
			17	In posizione supina tenere il petto in superficie			
ELEMENTO 7	TUFFO A PENNELLO		18	Efficienza e massima elevazione Controllo delle posizioni aeree Controllo dell'entrata in acqua			

Cognome e Nome Atl.: \_\_\_\_\_  
 Società: \_\_\_\_\_  
 Data: \_\_\_\_\_

Totale singola valutazione

Punteggio totale per giudice

Firma Giudice

TOTALE Pannello

Giu 1

Giu 2

Giu 3

Totale GENERALE TEST STELLINA 1  
 (se uguale e/o superiore a 108 stellina acquisita)

Firma Giudice Arbitro

(x allenatrici/tori: da stampare in triplice copia e consegnare a giudici prima del test dopo aver compilato Cognome Nome Atl, Società e Data)

## STELLINA 2 (10 anni)

Anno 2006

ESECUZIONE

REQUISITO MINIMO

Buono=3

SUFF=2

INS=1

ELEMENTO	POSIZIONE	DESCRIZIONE	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19				
ELEMENTO 1	POSIZIONE BICI 10" (braccia verso il basso)	La schiena è distesa e perpendicolare alla superficie dell'acqua, il collo è allungato, il mento in alto e le spalle verso il basso rilassate. Le cosce sono flesse rispetto al tronco e formano un angolo di circa 90° le ginocchia si trovano sul piano orizzontale e il più lontano possibili tra loro. La "gambata" viene eseguita alternativamente, utilizzando un movimento circolare, muovendo una gamba in senso orario e l'altra in senso antiorario. Le braccia servono come supporto per migliorare l'altezza e l'equilibrio	1	Schiena dritta																					
			2	Non sono ammessi movimenti a forbice																					
			3	Altezza minima: spalle asciutte																					
ELEMENTO 2	POSIZIONE CARPIATA tenere la posizione per 10"	Il corpo flesso all'altezza delle anche a formare un angolo di 90°. Gambe unite e in estensione. Il busto in estensione con il dorso piatto e la testa in linea	4	Dorso piatto																					
			5	Glutei, polpacci e talloni in superficie																					
			6	Angolo di 90° tra il busto e le gambe																					
ELEMENTO 3	POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA	Dalla <b>posizione supina</b> una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la <b>posizione (di) supina gamba flessa</b> . La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la <b>posizione supina</b> .	7	Orecchie sotto la superficie																					
			8	Il piede della gamba orizzontale non può scendere più di 5 cm sotto la superficie																					
			9	La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua																					
ELEMENTO 4	SPACCATA	Le gambe sono divaricate sul piano sagittale in modo uniforme. I piedi e le cosce in superficie. La parte bassa della schiena è inarcata, con le anche, le spalle e la testa su una linea verticale	10	Anche spalle e testa su una linea verticale																					
			11	Parte bassa della schiena in arco																					
			12	Ginocchia e piedi in estensione																					
ELEMENTO 5	GAMBA DI BALLETO SOTTOMARINA	La testa, il busto e la gamba orizzontale paralleli alla superficie. L'altra gamba perpendicolare alla superficie, con il livello dell'acqua tra la caviglia ed il ginocchio.	13	Testa e corpo paralleli alla superficie																					
			14	Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie																					
			15	Gamba orizzontale parallela alla superficie																					
ELEMENTO 6	FENICOTTERO SOTTOMARINO	Il busto, la testa, la tibia della gamba flessa paralleli alla superficie. Tra il busto e la gamba in estensione si deve mantenere un angolo di 90°. Il livello dell'acqua deve essere tra il ginocchio e la caviglia della gamba in estensione.	16	Testa parallela alla superficie																					
			17	Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie																					
			18	Gamba flessa parallela alla superficie																					
ELEMENTO 7	TUFFO DI TESTA				19	Efficienza e massima elevazione Controllo delle posizioni aeree Controllo dell'entrata in acqua																			

Cognome e Nome Atl.: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Totale singola valutazione

Punteggio totale per giudice

Firma Giudice

TOTALE Pannello

Giu 1

Giu 2

Giu 3

Totale GENERALE TEST STELLINA 2  
(se uguale e/o superiore a 114 stellina acquisita)

Firma Giudice Arbitro

(x allenatrici/tori: da stampare in triplice copia e consegnare a giudici prima del test dopo aver compilato Cognome Nome Atl, Società e Data))

## STELLINA 3 (11 anni)



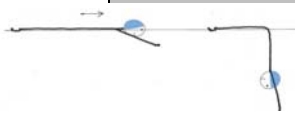


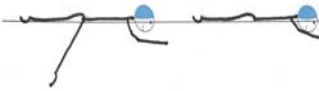
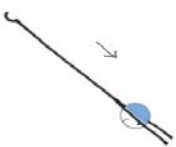
Anno 2005

ESECUZIONE

REQUISITO MINIMO

Buono=3 SUFF=2

INS=1

ELEMENTO 1	SPACCATA DX E SN	<p>Le anche, le spalle e la testa in linea verticale</p> <p>Zona lombare arcuata</p> <p>Le gambe estese formano un angolo di 180°</p> 	1	Estendere ginocchia e punte			
			2	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale			
ELEMENTO 2	ARCO IN SUPERFICIE	<p>La parte bassa della schiena è inarcata, con le spalle e la testa su una linea verticale.</p> <p>Le gambe sono unite e in superficie.</p> 	3	Parte bassa della schiena inarcata			
			4	Spalle e testa su una linea verticale			
			5	Ginocchia distese			
ELEMENTO 3	DALLA POSIZIONE PRONA ALLA POSIZIONE CARPIATA	<p>Dalla <b>posizione prona</b> mentre il busto si muove verso il basso per assumere la <b>posizione carpiata avanti</b>, i glutei le gambe ed i talloni si muovono in superficie fino a quando le anche occupano lo spazio dove prima era la testa e contemporaneamente si raggiunge la carpiatura di 90°.</p> 	6	Talloni alla superficie in posizione supina			
			7	Raggiungere l'angolo di 90°			
			8	Talloni alla superficie in posizione carpiata			
ELEMENTO 4	FENICOTTERO in superficie	<p>Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa è accostata al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba verticale.</p> <p>Il piede e il ginocchio paralleli alla superficie.</p> <p>Il viso in superficie</p> 	9	Viso alla superficie			
			10	Piede della gamba flessa alla superficie			
			11	Polpaccio all'altezza della gamba verticale			
ELEMENTO 5	POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA ALTERNATA	<p>Dalla <b>posizione supina</b> una gamba rimane sulla superficie mentre l'altra si flette, la punta del piede scorre lungo la parte interna della gamba estesa fino a raggiungere la posizione di supina gamba flessa.</p> <p>La coscia deve essere perpendicolare alla superficie.</p> <p>La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la <b>posizione supina</b>.</p> <p>Eseguire con entrambe le gambe</p> 	12	Orecchie sotto la superficie			
			13	Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie			
			14	La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
			15	I piedi non devono affondare più di 3 secondi			
ELEMENTO 6	POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO	<p>Dalla <b>posizione di coda di pesce prona</b> si solleva la gamba verticale per assumere la <b>posizione prona</b> senza l'utilizzo della remata</p> 	16	Senza remata			
			17	Le scapole unite e rivolte verso i glutei			
			18	Efficienza e massima elevazione Controllo delle posizioni aeree Controllo dell'entrata in acqua			
ELEMENTO 7	TUFFO DI TESTA						

Cognome e  
Nome Atl.:

Società:

Data:

Totale singola valutazione

Punteggio totale  
per giudice

Firma Giudice

TOTALE Pannello

Giù 1

Giù 2

Giù 3

Totale GENERALE TEST STELLINA 3  
(se uguale e/o superiore a 108 stellina acquisita)

Firma Giudice Arbitro

## STELLINA 4 (12 anni)

Anno 2004

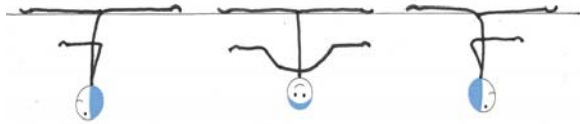


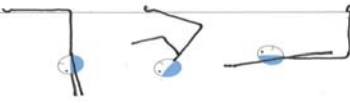

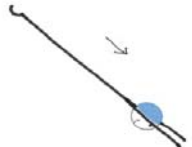
ESECUZIONE

REQUISITO MINIMO

Buono=3

SUFF=2

INS=1

ELEMENTO 1	SVINCOLO DI ARIANA		1	Tirare ginocchia e punte				
			2	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale				
ELEMENTO 2	VGP H DI GALLEGGIAMENTO senza remata mantenere la posizione		Il corpo in estensione in <b>posizione verticale</b> . La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione. Eseguire la figura all'altezza di galleggiamento.	3	Mostrare massimo controllo nella posizione VGP			
				4	E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare			
				5	Linea testa anche e tallone della gamba verticale			
ELEMENTO 3	DA ARCO IN SUPERFICIE ALLA POSIZIONE SUPINA		Dalla <b>posizione di arco in superficie</b> , le anche il petto ed il viso affiorano in sequenza nello stesso punto, con un movimento di scivolamento in avanti per raggiungere la <b>posizione supina</b> , fino a quando la testa non occuperà il posto che avevano le anche	6	Posizione di arco con gambe distese			
				7	Mantenere il pube ed i piedi in superficie			
				8	Controllo dello scivolamento			
ELEMENTO 4	DALLA CARPIATA IN AVANTI ALLA DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE		Dalla <b>posizione di carpiata in avanti</b> , mantenendo questa posizione il corpo ruota in avanti su un asse laterale in modo che le anche in un quarto di giro raggiungono la posizione dove prima era la testa, così da assumere la <b>posizione di doppia gamba di balletto in immersione</b>	9	Mantenimento dei 90° durante tutta la transizione			
				10	Stabilità del corpo in movimento			
				11	Posizione finale doppia gamba di balletto			
ELEMENTO 5	VERTICALE H DI GALLEGGIAMENTO		Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite, la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, i fianchi e le caviglie in linea. Mantenere l'altezza tra le caviglie e metà polpaccio	12	Mostrare massimo controllo nella posizione verticale			
				13	E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare			
				14	Linea tra testa anche e talloni			
ELEMENTO 6	TUFFO DI TESTA		15	Efficienza e massima elevazione Controllo delle posizioni aeree Controllo dell'entrata in acqua				

Cognome e  
Nome Atl.: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Totale singola valutazione

Punteggio totale  
per giudice

Firma Giudice

TOTALE Pannello

Giu 1

Giu 2

Giu 3

Totale GENERALE TEST STELLINA 4  
(se uguale e/o superiore a **90 stellina acquisita**)


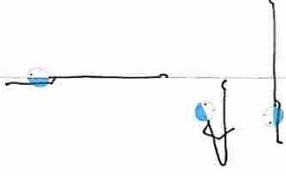

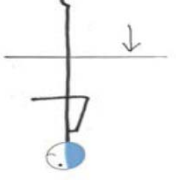

Firma Giudice Arbitro

## STELLINA 5 (anni 13)

Anno 2003

## ESECUZIONE

REQUISITO MINIMO Buono=3 SUFF=2 INS=1

ELEMENTO 1	PASSO D'USCITA		1	Mantenere la testa, le spalle in linea con le anche in posizione di spaccata			
	<p>Dalla <b>posizione spaccata</b>, la gamba avanti si solleva descrivendo un arco di 180 gradi sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la <b>posizione di arco in superficie</b>. L'altezza dell'anca rimane costante e il più vicino possibile alla superficie. Con movimento continuo, si esegue un movimento di arco finale per la <b>posizione supina</b>.</p>		2	Movimento continuo durante la transizione			
			3	Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione			
			ELEMENTO 2	BARRACUDA	<p>Dalla <b>posizione supina</b>, alla <b>posizione carpiata indietro</b> con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la <b>posizione verticale</b>. La massima altezza è desiderabile.</p> 	4	Mantenere le posizioni più chiare possibili
5	Estensione completa delle ginocchia						
6	L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia						
ELEMENTO 3	GAMBA DI BALLETO	<p>Dalla <b>posizione supina</b>, una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la <b>posizione di gamba di balletto</b>. Si flette la gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla <b>posizione di gamba flessa</b>. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la <b>posizione supina</b>.</p> 	7	Orecchie nell'acqua			
8	Petto in superficie						
9	Piede della gamba parallela in superficie						
ELEMENTO 4	VERTICALE + DISCESA	<p>Mantenendo la <b>posizione di verticale</b> il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse.</p> <p>mantenere la posizione verticale 12 remate</p> 	10	Movimento continuo			
11	Mantenere la linea durante la discesa						
12	Estendere le punte e ginocchia						
ELEMENTO 5	DA CARPIATA ALLA SPACCATA	<p>Dalla <b>posizione prona</b> si assume la <b>posizione carpiata in avanti</b>. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° alla superficie per assumere la <b>posizione spaccata</b>.</p> 	13	Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°			
14	Posizione spaccata: spalla e testa in linea con le anche						
15	Movimento continuo durante la transizione						

Cognome e Nome Atl.: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Totale singola valutazione

Punteggio totale per giudice

Firma Giudice

Firma Giudice Arbitro

Totale GENERALE TEST STELLINA 5  
(se uguale e/o superiore a 90 stellina acquisita)

TOTALE Pannello

Giu 1

Giu 2

Giu 3

**STELLINA 6 (anni 14)**

Anno 2002


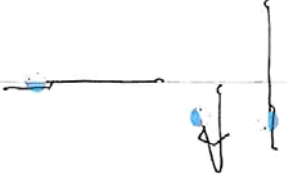


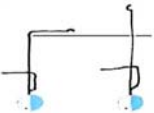
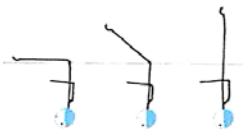

**ESECUZIONE**

**REQUISITO MINIMO**

Buono=3

SUFF=2

INS=1

<b>ELEMENTO 1</b>	<b>DALLA POSIZIONE GRU ALLA POSIZIONE VERTICALE</b>		1	Mantenere la linea				
			2	Tenere le ginocchia tese durante la transizione				
			3	L'altezza minima, appena sopra il ginocchio				
<b>ELEMENTO 2</b>	<b>BARRACUDA</b>	Dalla <b>posizione supina</b> , alla <b>posizione carpiata indietro</b> con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si srotola per assumere la <b>posizione verticale</b> . La ma		4	Mantenere chiare le posizioni			
				5	Estensione completa delle ginocchia			
				6	L'altezza minima della verticale dopo il thrust costume fuori			
<b>ELEMENTO 3</b>	<b>GAMBA DI BALLETO</b>	Dalla <b>posizione supina</b> , una gamba deve rimanere costantemente in superficie, la punta del piede dell'altra gamba scorre lungo la parte interna della gamba in estensione sull'acqua fino ad assumere la <b>posizione di gamba di balletto</b> . Si flette la gamba di b		7	Orecchie nell'acqua			
				8	Petto in superficie			
				9	Piede della gamba parallela in superficie			
				10	Altezza minima della gamba verticale 1/2 coscia			
<b>ELEMENTO 4</b>	<b>VERTICALE</b>	Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite, la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, i fianchi e le caviglie in linea. Mantenere la verticale minimo sotto al ginocchio per 10".		11	Mostrare massimo controllo nella posizione verticale			
				12	Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per 10"			
				13	Linea tra testa anche e talloni			
<b>ELEMENTO 5</b>	<b>TAVOLA VERTICALE</b> <i>eseguire la transizione in un tempo</i>	<b>Posizione tavola:</b> le gambe i piedi e le ginocchia sono unite e parallele alla superficie dell'acqua. La testa e i glutei sono perpendicolare alla superficie dell'acqua. Sollevare in un tempo le gambe in <b>posizione verticale</b> . Raggiungere l'altezza minima 1/2		14	Sollevare le gambe in modo efficace			
				15	Mantenere i talloni sotto acqua, nella posizione di tavola			
				16	Eseguire l'alzata in un tempo			
<b>ELEMENTO 6</b>	<b>CARPIATA VERTICALE</b>	Dalla <b>posizione di carpiata in avanti</b> , sollevare in un tempo le gambe in <b>posizione verticale</b> . Raggiungere l'altezza minima 1/2 coscia.		17	Sollevare le gambe in modo efficace			
				18	Mantenere il bacino in superficie, nella posizione di carpiata avanti			
				19	Eseguire l'alzata in un tempo			
<b>ELEMENTO 7</b>	<b>SALTO ARTISTICO</b>	Eseguire un salto artistico dal bordo della piscina.		20	Efficienza e massima elevazione Controllo delle posizioni aeree Controllo dell'entrata in acqua			

Cognome e Nome: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Totale singola valutazione

Punteggio totale per giudice

Firma Giudice

TOTALE Pannello	Giu 1	Giu 2	Giu 3

Totale GENERALE TEST STELLINA 6 (se uguale e/o superiore a 120 stellina acquisita)

Firma Giudice Arbitro



**STELLINA 7 (anni 15, 16, 17, 18)**

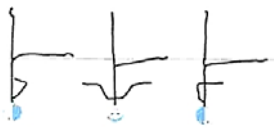



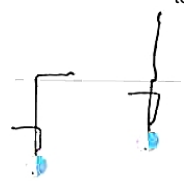
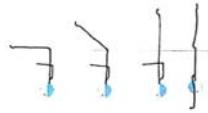

Anni 2001, 2000, 1999, 1998

**ESECUZIONE****REQUISITO MINIMO**

Buono=3

SUFF=2

INS=1

<b>ELEMENTO 1</b> <b>CAVALIERE</b> <b>ROTAZIONE</b> <b>CODA DI PESCE</b> 	<b>Cavaliere:</b> La parte della bassa della schiena è inarcata, con le anche le spalle e la testa su una linea verticale. Una gamba è in estensione e in verticale, l'altra è distesa indietro con il piede in superficie, il più possibile vicino ad una posizione orizzontale. Dalla <b>posizione di cavaliere</b> le anche e le spalle ruotano di 180° per raggiungere la posizione di <b>Coda di Pesce</b> : il corpo in estensione verticale, (con) una gamba in estensione avanti con il piede in superficie e l'altra in verticale.	1.	In posizione di cavaliere: mantenere disteso il ginocchio della gamba alla superficie			
		2.	Mantenere l'arco nella zona lombare			
		3.	Nella posizione di Coda di Pesce, mantenere la linea tra la gamba verticale, le anche, il busto e la testa			
<b>ELEMENTO 2</b> <b>AVVITAMENTO</b> <b>360°</b> 	Dalla <b>posizione di verticale</b> si esegue un <b>avvitamento discendente di 360°</b> che deve essere completata ai talloni. Si esegue una verticale discendente.	4.	Tempo di esecuzione lento (come negli obbligatori)			
		5.	Mantenere l'asse durante le rotazioni			
		6.	Mantenere i livelli costanti			
<b>ELEMENTO 3</b> <b>DOPPIA GAMBA</b> <b>DI BALLETO</b> 	Dalla <b>posizione supina</b> si assume una <b>doppia gamba di balletto</b> . Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il busto, viso in superficie.	7.	Orecchie nell'acqua			
		8.	Viso in superficie			
		9.	Gambe perpendicolari alla superficie			
<b>ELEMENTO 4</b> <b>VERTICALE</b> 	Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite, la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, i fianchi e le caviglie in linea. Mantenere la verticale minimo sotto al ginocchio per 10".	10.	Mostrare massimo controllo nella posizione verticale			
		11.	Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10"			
		12.	Linea tra testa anche e talloni			
<b>ELEMENTO 5</b> <b>TAVOLA</b> <b>VERTICALE</b> eseguire la transizione in un tempo 	<b>Posizione tavola:</b> le gambe sono flesse con i piedi, le tibie e le ginocchia (sono) unite e parallele alla superficie dell'acqua. La testa e i glutei sono perpendicolare alla superficie dell'acqua. Sollevare in un tempo le gambe in <b>posizione verticale</b> . Raggiungere l'altezza minima di glutei fuori dall'acqua	13.	Sollevare le gambe in modo efficace			
		14.	Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola			
		15.	Eseguire l'alzata in un tempo			
		16.	Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi			
<b>ELEMENTO 6</b> <b>CARPIATA</b> <b>VERTICALE + 1</b> <b>PIROETTA</b> eseguire la transizione in un tempo 	Dalla <b>posizione di carpiata in avanti</b> , mantenendo questa posizione sollevare in un tempo le gambe in <b>posizione verticale</b> . Si esegue una <b>piroetta</b> alla massima altezza. Raggiungere l'altezza minima costume fuori.	17.	Sollevare le gambe in modo efficace			
		18.	Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori			
		19.	Mantenere la linea durante la piroetta			
<b>ELEMENTO 7</b> <b>MARSUINO</b> 	Dalla <b>posizione prona</b> si assume la <b>posizione carpiata in avanti</b> . Le gambe si sollevano fino alla <b>posizione verticale</b> . Si effettua una <b>verticale discendente</b> .	20.	Talloni in superficie nella posizione carpiata			
		21.	Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata			
		22.	Linea della verticale			

Cognome e Nome: \_\_\_\_\_

Società: \_\_\_\_\_

Data: \_\_\_\_\_

Totale singola valutazione

Punteggio totale per giudice

Firma Giudice

TOTALE Pannello      Giu 1      Giu 2      Giu 3

 Totale GENERALE TEST STELLINA 7  
 (se uguale e/o superiore a 132 stellina acquisita)

Firma Giudice Arbitro