


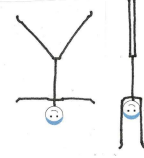

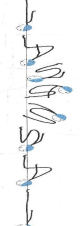



STELLA 1 GIOVANISSIME G2 1 * ANNO 9 anni. Nel 2017 per le nate nel 2008									
<i>Cognome</i>	<i>Nome</i>	<i>Anno di nascita</i>	<i>Società</i>						
STELLA 1		TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE							
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE						
1) POSIZIONE PRONA	<p>POSIZIONE PRONA: Il 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> 	<p>Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua.</p> <p>Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo</p>	<table border="1"> <tr> <th>B</th> <th>S</th> <th>I</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	B	S	I			
B	S	I							
2) POSIZIONE SUPINA	<p>Posizione supina: 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.</p> <p>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.</p> <p>Nel movimento verso l'interno pollice spinge (preme) verso i fianchi, nel movimento verso l'esterno il pollice si allontana dai fianchi.</p> <p>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> 	<p>Viso deve essere alla superficie dell'acqua.</p> <p>Cosce e piedi devono essere alla superficie dell'acqua.</p> <p>Remata senza sforzo apparente e con movimento continuo</p>	<table border="1"> <tr> <th>B</th> <th>S</th> <th>I</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	B	S	I			
B	S	I							
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> 	<p>Testa in linea con il busto.</p> <p>Piedi e ginocchia in superficie.</p> <p>Viso in superficie</p>	<table border="1"> <tr> <th>B</th> <th>S</th> <th>I</th> </tr> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	B	S	I			
B	S	I							

4) POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO	<p>Galleggiamento con le braccia in acqua all'altezza delle spalle e le gambe divaricate. Premere la testa sopra alla testa, 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.</p> <p>Galleggiamento con le braccia in alto dietro alla testa</p> 	<p>I piedi non devono affondare per almeno 5 secondi</p> <p>Massima estensione senza l'utilizzo della remata</p> <p>Viso fuori dall'acqua</p>	B	S	I
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> 		B	S	I
6) CAPOVOLTA INDIETRO RAGGRUPPATA	<p>Dalla posizione supina 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 Posizione supina</p> 	<p>I piedi in superficie.</p> <p>Uniformità del movimento durante la rotazione.</p> <p>In posizione supina tenere il petto in superficie.</p>	B	S	I
7) TUFO A PENNELLO		<p>Efficienza e massima elevazione.</p> <p>Controllo delle posizioni aeree.</p> <p>Controllo dell'entrata in acqua.</p>	B	S	I

Numero requisiti				
	18	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale				
PUNTEGGIO TOTALE				
108/162				



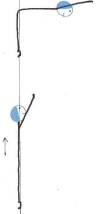
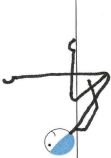
**STELLA 2 ESORDIENTI B 1* ANNO 10 anni. Nel 2017 per le nate nel 2007
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 2**




Cognome	Nome	Anno di nascita	Società
STELLA 2			
TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE			
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE
1) POSIZIONE BICI (10" (braccia verso il basso))	Bici: 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	Schiena dritta. Non sono ammessi movimenti a forbice. Altezza minima: spalle asciutte	B S I
2) POSIZIONE CARIPIATA (tenere la posizione "10")	Il corpo flessò 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	Dorso piatto. Glutei, polpacci e talloni in superficie	B S I
3) POSIZIONE SUPINA GAMBA FLESSA	Posizione supina gamba flessa Dalla posizione supina 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 (d) supina gamba flessa. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la posizione supina.	Orecchie sotto la superficie. Il piede della gamba orizzontale non può scendere più di 5 cm sotto la superficie. La coscia della gamba flessa deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua.	B S I
4) SPACCATO	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.	Anche spalle e testa su una linea verticale Parte bassa della schiena in arco	B S I

	Ginocchia e piedi in estensione		
5) GAMBIA 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.	Testa e corpo paralleli alla superficie Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie. Gamba orizzontale parallela alla superficie	B S I
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.	Testa parallela alla superficie Gamba tesa il più possibile perpendicolare alla superficie. Gamba flessa parallela alla superficie	B S I
7) TUFO DI TESTA 		Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.	B S I

Numero requisiti			
	19	x.3	x.2
		x.1	x.1
Valutazione totale			
PUNTEGGIO TOTALE			

114/171

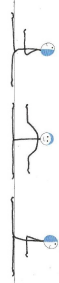


STELLA 3 ESORDIENTI A 1* ANNO 11 anni. Nel 2017 per le nate nel 2006 PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 3		Anno di nascita		Società	
Cognome		Nome			
STELLA 3		TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE		VALUTAZIONE	
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	B	S	I
1) SPACCATA DX E SN 	Le anche, le spalle e la testa in linea verticale. La zona lombare arcuata. Le gambe estese formano un angolo di 180°.	Estendere ginocchia e punte. Le anche, le spalle e la testa in linea verticale			
2) ARCO IN SUPERFICIE 	La parte bassa della schiena è inarcata, con le spalle e la testa su una linea verticale. Le gambe sono unite e in superficie.	Parte bassa della schiena inarcata. Spalle e testa su una linea verticale. Ginocchia distese.			
3) DALLA POSIZIONE PRONA ALLA POSIZIONE CARPIATA 	Dalla posizione prona mentre il busto si muove verso il basso per assumere la posizione carpiata avanti, 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°.	Talloni alla superficie in posizione supina Raggiungere l'angolo di 90° Talloni alla superficie in carpiata			
4) FENICOTTERO In superficie 	Una gamba in estensione perpendicolare alla superficie. L'altra gamba flessa e accostata al petto con la metà del polpaccio all'altezza della gamba verticale; il piede e il ginocchio paralleli alla superficie. Il viso in superficie.	Viso alla superficie. Piede della gamba flessa alla superficie. Polpaccio all'altezza della gamba verticale			




5) POSIZIONE SUPINA GAMBIA FLESSA ALTERNATA 	Posizione supina gamba flessa Dalla posizione supina 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. La coscia deve essere perpendicolare alla superficie. La punta scorre indietro all'interno della gamba estesa, raggiungendo nuovamente la posizione supina. Eseguire con entrambe le gambe	Orecchie sotto la superficie. Il piede della gamba parallela il più possibile in superficie. La coscia della gamba piegata deve essere perpendicolare alla superficie dell'acqua			
6) POSIZIONI DI GALLEGGIAMENTO 	Dalla posizione di coda di pesce prona si solleva la gamba verticale per assumere la posizione prona. Senza l'utilizzo della remata	I piedi non devono affondare più di 3 secondi. Senza remata. Le scapole unite e rivolte verso i glutei			
7) TUFFODI TESTA 		Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.			

Numero requisiti			
18	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale			
PUNTEGGIO TOTALE			

108/162

**STELLA 4 ESORDIENTI A 2* ANNO 12 anni. Nel 2017 per le nate nel 2005
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 4**


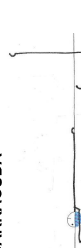
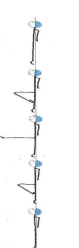
Cognome	Nome	Anno di nascita	Società
STELLA 4		TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE	
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE
			B S I
1) VINCOLO DI ARIANA		Tirare ginocchia e punte Le anche, le spalle e la testa in linea verticale	
2) VGP H DI GALLEGGIAMENTO Senza remata mantenere la posizione.		Il corpo in estensione in posizione verticale. La gamba flessa ha la punta del piede a contatto con la parte interna della gamba in estensione. Esegue la figura all'altezza di galleggiamento.	B S I
3) DA ARCO IN SUPERFICIE ALLA POSIZIONE SUPINA		Dalla posizione di arco in superficiale, le anche il petto ed il viso affiorano in sequenza nello stesso punto, con un movimento di scivolamento in avanti; per raggiungere la posizione supina, fino a quando la testa non occuperà il posto che avevano le anche all'inizio del movimento	B S I
4) DALLA CARPIATA IN AVANTI ALLA DOPPIA GAMBA DI BALLETO IN IMMERSIONE		Dalla posizione di carpiata in avanti, 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	B S I

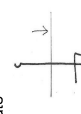

	testa, così da assumere la posizione di doppia gamba di balletto in immersione.	Stabilità del corpo in movimento.		
	Il corpo in estensione, perpendicolare alla superficie, le gambe unite; la testa rivolta verso il basso. La testa in modo particolare le orecchie, i fianchi e le caviglie in linea. Mantenere l'altezza tra le caviglie e metà polpaccio	Posizione finale di doppia gamba di balletto. Mostrare massimo controllo nella posizione V. E' consentito un minimo movimento di remata per bilanciare.	B S I	
	Linea tra testa anche e talloni.	Linea tra testa anche e talloni. Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.	B S I	

Numero requisiti			
	15	x 3	x 2
			x 1
Valutazione totale			
PUNTEGGIO TOTALE			

90/135

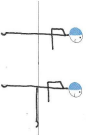
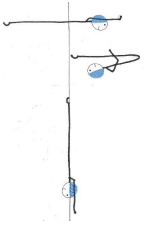
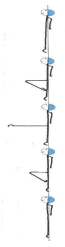

**STELLA 5 RAGAZZE 1* ANNO 13 anni. Nel 2017 per le nate nel 2004
PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 5**

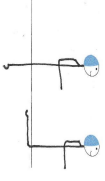
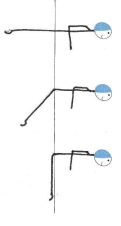

Cognome	Nome	Anno di nascita	Società			
TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE						
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE			
1) PASSO D'USCITA 	<p>Dalla posizione spaccata, la gamba avanti si solleva descrivendo un arco di 180 gradi sulla superficie fino a raggiungere la gamba opposta assumendo così la posizione di arco in superficie. 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 posizione supina.</p>	<p>Mantenere la testa le spalle in linea con le anche in posizione spaccata.</p> <p>Movimento continuo durante la transizione</p> <p>Tenere il più possibile le ginocchia tese durante la transizione</p>	<table border="1"> <tr> <td>B</td> <td>S</td> <td>I</td> </tr> </table>	B	S	I
B	S	I				
2) BARRACUDA 	<p>Dalla posizione supina, alla posizione carpiata indietro 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 posizione verticale. La massima altezza è desiderabile.</p>	<p>Mantenere le posizioni più chiare possibili.</p> <p>Estensione completa delle ginocchia.</p> <p>L'altezza minima della verticale dopo il thrust metà coscia.</p>	<table border="1"> <tr> <td>B</td> <td>S</td> <td>I</td> </tr> </table>	B	S	I
B	S	I				
3) GAMBA DI BALLETO. 	<p>Dalla posizione supina, 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 posizione di gamba di balletto. Si flette la gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla posizione di gamba flessa. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina.</p>	<p>Orecchie nell'acqua</p> <p>Petto in superficie</p> <p>Piede della gamba parallela in superficie</p>	<table border="1"> <tr> <td>B</td> <td>S</td> <td>I</td> </tr> </table>	B	S	I
B	S	I				

4) VERTICALE + DISCESA mantenere la posizione verticale 12 remate 	<p>Mantenendo la posizione di verticale il corpo discende lungo il proprio asse longitudinale fino a quando le punte dei piedi sono immerse.</p>	<p>Movimento continuo</p> <p>Mantenere la linea durante la discesa</p> <p>Estendere le punte e ginocchia</p>	<table border="1"> <tr> <td>B</td> <td>S</td> <td>I</td> </tr> </table>	B	S	I
B	S	I				
5) DA CARPIATA ALLA SPACCATA 	<p>Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in avanti. Si solleva una gamba descrivendo un arco di 180° alla superficie per assumere la posizione spaccata.</p>	<p>Posizione carpiata iniziale mantenere i 90°</p> <p>Posizione spaccata spalla e testa in linea con le anche.</p> <p>Movimento continuo durante la transizione.</p>	<table border="1"> <tr> <td>B</td> <td>S</td> <td>I</td> </tr> </table>	B	S	I
B	S	I				

Numero requisiti			
15	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale			
PUNTEGGIO TOTALE			

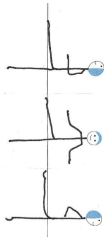
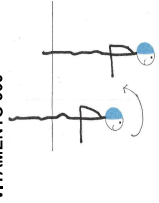


90/135

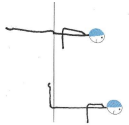
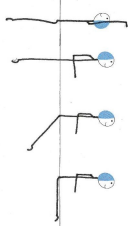

STELLA 6 RAGAZZE 2* ANNO 14 anni. Nel 2017 per le nate nel 2003 PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 6			
Cognome	Nome	Anno di nascita	Società
STELLA 6		TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE	
DESCRIZIONE	ESECUZIONE	REQUISITO MINIMO	VALUTAZIONE
1) DALLA POSIZIONE GRU ALLA POSIZIONE VERTICALE 	Dalla posizione gru alla verticale	Mantenere la linea. Tenere le ginocchia tese durante la transizione. L'altezza minima, appena sopra al ginocchio.	B S I
2) BARRACUDA 	Dalla posizione supina, alla posizione carpiata, indietro con le gambe perpendicolari alla superficie, si esegue un movimento rapido ed ascendente in verticale delle anche e delle gambe, mentre il corpo si rotola per assumere la posizione verticale. La massima altezza è desiderabile.	Mantenere chiare le posizioni Estensione completa delle ginocchia. L'altezza minima della verticale dopo il thrust costume fuori.	B S I
3) GAMBA DI BALLETO. 	Dalla posizione supina, 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 posizione di gamba di balletto. Si flette la gamba di balletto senza muovere la coscia fino alla posizione di gamba flessa. La punta del piede scorre all'interno della gamba in estensione sulla superficie fino a raggiungere la posizione supina.	Orecchie nell'acqua Petto in superficie Piede della gamba parallela in superficie Altezza minima della gamba verticale 1/2	B S I
4) VERTICALE 	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."	Mostrare massimo controllo nella posizione V. Mantenere l'altezza minima sotto al ginocchio per 10". Linea tra testa anche e talloni.	B S I

5) TAVOLA VERTICALE Eseguire la transizione in un tempo. 	Posizione tavola: 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 posizione verticale. Raggiungere l'altezza minima 1/2 coscia.	Sollevare le gambe in modo efficace. Mantenere i talloni sotto acqua, nella posizione di tavola. Eseguire l'alzata in un tempo	B S I
6) CARPIATA VERTICALE Eseguire la transizione in un tempo 	Dalla posizione di carpiata in avanti, sollevare in un tempo le gambe in posizione verticale. Raggiungere l'altezza minima 1/2 coscia.	Sollevare le gambe in modo efficace. Mantenere il bacino in posizione di carpiata avanti. Eseguire l'alzata in un tempo	B S I
7) SALTO ARTISTICO 	Eseguire un salto artistico dal bordo della piscina.	Efficienza e massima elevazione. Controllo delle posizioni aeree. Controllo dell'entrata in acqua.	B S I

Numero requisiti			
	20	x.3	x.2
Valutazione totale			x.1
PUNTEGGIO TOTALE			

120/180

STELLA 7 RAGAZZE 3* ANNO 15 anni. Nel 2017 per le nate nel 2002 PROVE PER IL CONSEGUIMENTO DELLA STELLA N° 7			
Cognome	Nome	Anno di nascita	Società
TRANSIZIONI E POSIZIONI DI BASE			
STELLA 7			
1) CAVALIERE ROTAZIONE CODA DI PESCE 	<p>Cavaliere: 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 posizione di cavaliere le anche e le spalle ruotano di 180° per raggiungere la posizione di</p> <p>Coda di Pesce: il corpo in estensione verticale, (con) una gamba in estensione avanti con il piede in superficie e l'altra in verticale.</p>	<p>In posizione di cavaliere: Mantenere disteso il ginocchio della gamba // alla superficie</p> <p>Mantenere l'arco nella zona lombare</p> <p>Nella posizione di Coda di Pesce, mantenere la linea tra la gamba verticale le anche il busto e la testa</p>	<p>B</p> <p>S</p> <p>I</p>
2) AVVITAMENTO 360° 	<p>Dalla posizione di verticale si esegue un avvistamento discendente di 360° che deve essere completata ai talloni. Si esegue una verticale discendente.</p>	<p>Tempo di esecuzione lento (come gli obbligatori)</p> <p>Mantenere l'asse durante le rotazioni</p> <p>Mantenere i livelli costanti</p>	<p>B</p> <p>S</p> <p>I</p>
3) DOPPIA GAMBA DI BALLETTO. 	<p>Dalla posizione supina si assume una doppia gamba di balletto. Le gambe unite e in estensione perpendicolari alla superficie. La testa in linea con il busto, viso in superficie.</p>	<p>Orecchie nell'acqua</p> <p>Viso in superficie</p> <p>Gambe perpendicolari alla superficie.</p>	<p>B</p> <p>S</p> <p>I</p>
4) VERTICALE 	<p>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 al ginocchio per 10".</p>	<p>Mostrare massimo controllo nella posizione V.</p> <p>Mantenere l'altezza minima al ginocchio per 10".</p> <p>Linea tra testa anche e talloni.</p>	<p>B</p> <p>S</p> <p>I</p>

5) TAVOLA VERTICALE Eseguire la transizione in un tempo 	<p>Posizione tavola: 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 posizione verticale. Raggiungere l'altezza minima di glutei fuori dall'acqua</p>	<p>Sollevare le gambe in modo efficace.</p> <p>Mantenere i talloni immersi, nella posizione di tavola.</p> <p>Eseguire l'alzata in un tempo</p> <p>Mantenere il costume fuori per almeno 2 tempi</p>	B	S	I
6) CARPIATA VERTICALE +1 PIROETTA Eseguire la transizione in un tempo 	<p>Dalla posizione di carpiata in avanti, mantenendo questa posizione sollevare in un tempo le gambe in posizione verticale. Si esegue una piroetta alla massima altezza. Raggiungere l'altezza minima costume fuori.</p>	<p>Sollevare le gambe in modo efficace.</p> <p>Eseguire l'alzata in un tempo con il costume fuori.</p> <p>Mantenere la linea durante la piroetta.</p>	B	S	I
7) MARSUINO 	<p>Dalla posizione prona si assume la posizione carpiata in avanti. Le gambe si sollevano fino alla posizione verticale. Si effettua una verticale discendente.</p>	<p>Talloni in superficie nella posizione carpiata</p> <p>Mantenere il più possibile l'angolo di 90° durante l'alzata</p> <p>Linea della verticale.</p>	B	S	I

Numero requisiti					
		22	x 3	x 2	x 1
Valutazione totale					
PUNTEGGIO TOTALE					