

<b>ATLETA</b>	<b>PRIMA PROVA</b>	<b>SECONDA PROVA</b>
<b>Emidio Cozzi</b> 50 RA 50"20 50 SL 48"10	Rana: Pausa sotto la pancia; gomiti troppo indietro; manca la ricerca dello scivolo; coordinazione da rivedere	Stile: testa alta nel tuffo; virata appesa la muro; subacquea da curare; abbassare la testa in nuotata
<b>Alessandro Bitto</b> 50 SL 43"0 50 SL 40"97	Stile: subacquea da curare; respirazione in ritardo; posizione nuotata; intraruotare maggiormente	
<b>Arcangelo Zerbo</b> 50 RA 43"10 50 SL 34"0	Rana: recupero da fare più velocemente; in virata braccio flessione e non dritto	Stile: aumentare il rollio; migliorare la posizione in subacquea
<b>Raffaella Pizzo</b> 50 RA 48"63 50 SL 37"65	Rana: ginocchia troppo larghe nel recupero; troppo angolo coscia/busto; braccia tese in virata	Stile: tuffo troppo a parabola; tenere la testa più bassa; cercare continuità nella bracciata
<b>Stefano Danzi</b> 50 RA 41"5 50 SL 31"1	Rana: affondare braccia in presa; braccio teso in virata ; maggiore "tenuta" addominale nel tuffo	Stile: si perdono le gambe nel tuffo; rollio solo di spalle e non di anche; in respirazione l'azione si ferma
<b>Umberto Neri</b> 50 DO 45"0 50 SL 36"34	Dorso: tenere la testa più indietro; anticipare con la spalla l'uscita della mano	Stile: respirazione leggermente in ritardo; presa esterna; rollio a fatto più equilibrato
<b>Piero Facchinetti</b> 50 FA 35"05 50 SL 32"20	Delfino: presa troppo larga; manca il secondo colpo di gambe; subacquea corta	Stile: testa troppo alta in subacquea; piedi escono troppo; virata a gambe distese; maggiore coordinazione spalla/fianchi nel rollio
<b>2° GRUPPO</b>		
<b>Francesca Lucchini</b> 50 SL 38"4 50 DO 48"6	Stile: Gomito basso nel recupero; maggiore rollio dei fianchi	Dorso: il bacino risulta bloccato; manca rollio
<b>Chiara Batassa</b> 50 SL 38"8 50 RA 52"3	Stile: maggiore ampiezza della bracciata; i piedi escono troppo; gomiti bassi nel recupero	Rana: recupero più esplosivo; mani ferme in presa; più tenuta nel tuffo; braccia ferme in gambata
<b>William Zardoni</b> 50 SL 40"1 50 SL 35"3	Stile: tuffo da rivedere (gambe piegate); posizione subacquea da rivedere; intraruotare le spalle; abbassare un po' la testa	
<b>Anna Migliazza</b> 50 SL 40"6 50 RA 49"8	Stile: coordinare rollio spalle/anche; presa troppo davanti alla testa	Rana: ginocchia troppo larghe nel recupero; spinta troppo indietro delle gambe;
<b>Attilio Sigona</b> 50 SL 50 RA 58"8	Stile: in respirazione sposta la testa troppo a destra; rollio scoordinato gambe/braccia; lavorare sul tuffo e virata	Rana: gambata troppo rigida; tenere le braccia ferme quando spingono le gambe; piede sinistro a chiodo e non a martello; arrivo va fatto a 2

		mani
<b>Luigi Bissi</b> 50 SL 37"5 50 RA 49"6	Stile: Sforbiciata con le gambe; testa più bassa nel tuffo	Rana: bracciata troppo profonda; troppo sotto con i gomiti; gomiti troppo indietro; meno pausa nel recupero
<b>Paola Bazzoni</b> 50 SL 39"41 50 DO 49"5	Stile: curare il tuffo (spanciata); testa da tenere più bassa, respirazione fatta tardi; serve maggior rollio	Dorso: testa troppo alta; le ginocchia escono perché i fianchi sono fermi
<b>Fulvia Di Bernardo</b> 50 SL 39"5 50 DO 50"2	Stile: serve maggior rollio dei fianchi; abbassare la testa in nuotata	Dorso: presa poco profonda; testa troppo alta; rollio monolaterale( non si alza con la spalla sinistra)
<b>3° GRUPPO</b>		
<b>Alice Coatti</b> 50 SL 33"0 50 RA 45"7	Stile: testa troppo alta; si sposta dall'asse in respirazione; tuffo da fare più verso il basso; rollio da migliorare	Rana: affondare maggiormente la testa a fine respirazione; recupero più a filo
<b>Sonia Arlati</b> 50 SL 33"80 50 RA 44"7	Stile: testa alta nel tuffo; testa altissima nella nuotata; da fare meglio il rollio; fare respirazione con mento più vicino alla spalla	Rana: recupero più a filo; migliorare coordinazione gambe braccia
<b>Maurizio Vetri</b> 50 SL 41"0 50 FA 48"9	Stile: testa troppo alta; bracciata da fare più ampia; aumentare il rollio	Delfino: seconda gambata fuori tempo(da anticipare); troppa pausa davanti; respirazione fuori tempo; distendere braccia a fine spinta
<b>Marco Broccolino</b> 50 RA 43"9 50 SL 32"6	Rana: recupero braccia da fare più stretto e più parallelo alla superficie dell'acqua; occorre "allungarsi" di più	Stile: fare meglio subacquea e uscita; meno spostamenti dall'asse; le mani devono entrare davanti alla spalla
<b>Maria Pandolfi</b> 50 SL 41"0 50 DO 56"0	Stile: tuffo con braccia aperte; testa più ferma e più "morbida"; presa da fare più agganciata all'acqua	Dorso: ginocchia troppo fuori; bracciata da fare più profonda; testa da tenere più indietro e più ferma
<b>Fabrizio Garaffa</b> 50 SL 26"9 50 FA 35"1	Stile: migliorare la fase subacquea; abbassare un po la testa; maggiore fase di spinta della bracciata; migliorare giro della virata	Delfino: più morbido con le braccia; distendersi di più; agganciarsi di più in presa
<b>Moreno Opici</b> 50 SL 27"9 50 FA 31"8	Stile: gambe troppo fuori; braccia troppo tese; cercare maggior rollio	Delfino: piedi troppo fuori; troppe spinte verso l'alto e verso il basso; cercare un assetto più piatto sull'acqua
<b>Cristina Rovida</b> 50 SL 41"5 50 RA 47"8	Stile: tenere la testa più ferma; respirare più sulla linea mediana; tenere più "alto" il	Rana: bracciata più ampia e più affondata; in subacquea la testa deve rimanere più in linea;

	gomito nella fase subacquea	accompagnare di più la testa quando scivola con le braccia
<b>4° GRUPPO</b>		
<b>Mauro Brambilla</b> 50 FA 31"0 50 SL 29"2	Delfino: seconda gambata poco presente; virata con braccio teso; braccia più distese nel recupero e più morbide	Stile: mento troppo vicino al petto in nuotata; virata con braccio fuori; migliorare la presa in acqua intraruotando la spalla
<b>Alessandro Leoni</b> 50 SL 30"2 50 RA 40"2	Stile: testa troppo alta; virata con braccio fuori; rollio non coordinato spalle anche; respirazione ritardata	Rana: bracciata troppo stretta e poco profonda; provare ad appoggiare più la testa quando si è in scivolo a braccia tese
<b>Sergio Ferraro</b> 50 SL 32"9 50 RA 41"0	Stile: braccia che sbattono sull'acqua; mento da tenere più vicino alla spalla in respirazione; subacquea da curare; iperestensione eccessiva della spalla in presa	Rana: migliorare la subacquea; nuotata bilanciata ma deve scivolare di più
<b>Paolo Concer</b> 50 DO 32"7 50 SL 27"3	Dorso: virata da fare con gambe raccolte; tenere la testa più ferma e più indietro	Stile: maggiore spinta con le gambe nel tuffo; deve coordinare meglio il rollio spalle/bacino in nuotata
<b>Davide Ripamonti</b> 50 FA 29"6 50 SL 28"2	Delfino: in respirazione avanzare meno con il mento; la seconda gambata è fuori tempo ( da fare un po' in ritardo )	Stile: la testa troppo bassa frena la nuotata; i piedi escono troppo; manca frequenza
<b>Davide Accomasso</b> 50 SL 29"5 50 RA 40"0	Stile: la subacquea è da sistemare; più tenuta nel tuffo; abbassare un po' la testa; la respirazione a volte è in ritardo	Rana: migliorare la coordinazione respirazione/bracciata; migliorare la subacquea; sfruttare di più la gambata mantenendo le braccia ferme
<b>Domenico Abrusci</b> 50 FA 29"9 50 SL 27"9	Delfino: tuffo troppo a parabola; mantenere la bracciata più parallela alla superficie dell'acqua	Stile: la testa è troppo alta; il rollio è assente; migliorare la fluidità della nuotata ( poca continuità )
<b>Angelo Arioli</b> 50 SL 30"0 50 RA 39"2	Stile: la spinta va fatta fino in fondo; il recupero va fatto a gomito alto; la testa deve stare più bassa	Rana: deve sfruttare di più lo scivolo; il recupero è da fare più alto; appoggiare la testa nello scivolo
<b>Fulvio Campari</b> 50 SL 28"2 50 RA 38"0	Stile: i fianchi sono fermi nel rollio; in respirazione il gomito è troppo basso; in respirazione la testa è troppo vicina al petto	Rana: in subacquea la testa si alza troppo presto; deve spingere maggiormente in profondità con le gambe