

Test svizzeri di tuffi

Serie di perfezionamento 1-4



Quali sono gli scopi di questa serie di test?

Con i test 1-4 si vuole ottenere uno sviluppo adeguato dei tuffi. Agli insegnanti e agli allievi vengono proposti chiari scopi d'apprendimento e grazie ad uno sviluppo dal facile al difficile e ai successi ottenuti, si risveglia e si mantiene il piacere di tuffarsi.

Dove si possono ottenere i documenti necessari?

Le direttive per i test, i formulari di protocollo e i distintivi possono essere ordinati, anticipatamente, alla:

*Interassociazione per il nuoto (IAN)
Casella postale
8038 Zurigo
Telefono 01 481 66 46*

Vi saranno inviati con la rispettiva fattura. Informazioni e indicazioni precise favoriranno un servizio rapido. *Vogliate, p.f., utilizzare la nostra cartolina d'ordinazione.*

Chi può organizzare i test 1-4 di tuffi?

Insegnanti, istruttori di nuoto, allenatori, monitori di gruppi G+S, come pure chiunque abbia interpretato in modo corretto le disposizioni e prescrizioni vigenti e sia disposto ad applicarle in modo preciso.

Come vengono eseguiti i test di tuffi 1-4?

Le singole discipline possono essere esaminate sull'arco di diversi giorni. Raccomandiamo di usare il formulario di protocollo per inscrivervi le prove effettuate. Quest'ultimo non è per contro da utilizzare per l'ordinazione dei distintivi.

Chi supera il test e riceve il distintivo?

I partecipanti che hanno soddisfatto *tutte* le condizioni richieste. L'ottenimento del test precedente non è una necessità.

Quanto costa partecipare al test e ottenere il distintivo?

L'organizzatore ha il diritto di richiedere fr. 3.- per l'esame di ogni test di tuffi. In questo importo è compreso il costo dei distintivi per i partecipanti che avranno superato l'esame. Per ogni distintivo saranno da versare fr. 2.- alla IAN.

Come si continua?

I test di tuffi 5-8 costituiscono in quanto serie di prestazione, la continuazione dei test di apprendimento (test 1-4). Con lo sviluppo di una tecnica correttamente appresa si ottiene un semplice programma di competizione. I test 5 e 6 dovrebbero essere esaminati solo da persone esperte nella disciplina. Essi sono costituiti da tuffi di base come tuffi in piedi, di testa e salti mortali. I test 7 e 8 si indirizzano a tuffatori che si allenano regolarmente e dovrebbero essere di stimolo all'allenamento regolare anche per non-competitori. Siccome vengono esaminati tuffi di tutti i 5 gruppi di tuffi, *i test 7-8 possono essere esaminati solo da giudici di tuffi o arbitri della FSN.*

Visione d'insieme:
I test svizzeri nelle discipline sportive del nuoto

Serie di preparazione
Test di preparazione



Granchio
Cavalluccio marino
Rana
Pinguino

Serie di perfezionamento

Test combinato 1-4



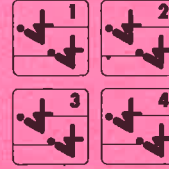
Nuoto 1-4



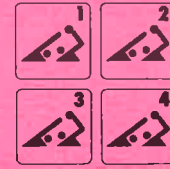
Tuffi 1-4



Nuoto sincronizzato 1-4



Pallanuoto 1-4



Nuoto di salvataggio 1-4



Serie di prestazione

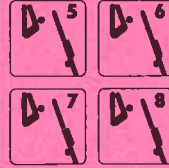
Nuoto a tappe
20 km/50 km/150 km



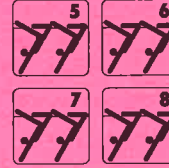
Nuoto 5-8



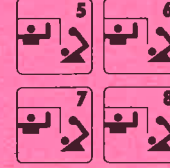
Tuffi 5-8



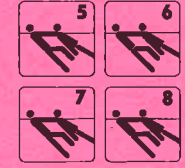
Nuoto sincronizzato 5-8



Pallanuoto 5-8



Nuoto di salvataggio 5-8



Editori:

Interassociazione per il nuoto IAN, organizzazione mantello di tutte le associazioni e istituzioni interessate al nuoto svizzero.

Con i diversi test, l'interassociazione per il nuoto intende incoraggiare lo sviluppo di tutte le discipline sportive del nuoto.

I test sono intesi come stimolo e possono aiutare gli insegnanti e gli istruttori nel fissare gli obiettivi d'insegnamento e nel programmare la loro materia.

Membri:

Federazione svizzera di nuoto
Società svizzera di salvataggio
Associazione svizzera per lo sport nella scuola
Associazione svizzera dei bagnini
Società federale di ginnastica
Associazione svizzera di ginnastica femminile
Federazione svizzera delle ginnaste cattoliche

Federazione operaia svizzera di ginnastica e sport
Federazione cattolica svizzera di ginnastica e sport
Federazione degli invalidi sportivi
Federazione svizzera degli esploratori
Associazione svizzera di tecnica sanitaria
Associazione svizzera dei istruttori di nuoto

Association des piscines romandes

Scuola federale di ginnastica e sport di Macolin
Politecnico federale di Zurigo - Corsi per l'educazione fisica
Istituto di educazione fisica e sport dell'università di Berna
Sezione per lo sport militare del DMF



Test svizzero di tuffi 1

* vedi disposizioni tecniche sul retro della pagina

Descrizione	Rappresentazione grafica	Tuffo da ...	Profondità dell'acqua	Condizioni
1.1. Tuffo in piedi teso in avanti da fermo, con presa di slancio*		Tutti gli esercizi sono da eseguire dal bordo della vasca	Profondità minima per ogni tuffo: 2,50 m	I tuffi 1.1. e 1.2. sono validi se il tuffatore si stacca energicamente con slancio delle braccia tese in alto e se entra in acqua perpendicolarmente con le braccia lungo il corpo.
1.2. Tuffo in piedi indietro con presa di slancio*				
1.3. Entrata in acqua di testa in avanti con l'aiuto di un asse scivoloso*				Gli esercizi 1.3. sono validi se il tuffatore è teso in posizione di entrata in acqua e raggiunge il fondo della piscina o almeno 2 m di profondità. Mezzi ausiliari*: piattelli o anelli.
dalla posizione inginocchiata sul bordo, entrare in acqua di testa in avanti				
1.4. Entrata in acqua di testa, indietro, con l'aiuto di un asse scivoloso*				L'esercizio è valido se il tuffatore scivola teso in posizione di entrata in acqua e raggiunge il fondo della piscina o almeno 2 m di profondità. L'esercizio è valido se il tuffatore scivola teso in posizione d'entrata in acqua* fino ad un punto determinato dal monitor e se i muscoli del tronco e delle gambe rimangono completamente contratti.
freccia sul dorso				
1.5. Freccia per 3 m, carpiarsi e immergersi fino a raggiungere il fondo della vasca				L'esercizio è valido se il tuffatore si immerge dalla freccia carpiandosi correttamente e senza rovesciarsi, raggiungendo un punto determinato dal monitor sul fondo con entrambe le mani contemporaneamente.
1.6. Bomba da fermi indietro				L'esercizio è valido se le gambe rimangono tese e la presa viene liberata solo sott'acqua. L'esercizio può essere effettuato anche a gruppi: i tuffatori rimangono vicini, tengono le gambe del compagno a lato e si lasciano cadere assieme.

--->> direzione dello sguardo

▲▲ muscolatura contratta



Test svizzero di tuffi 2

* vedi disposizioni tecniche sul retro della pagina

Descrizione	Rappresentazione grafica	Tuffo da ...	Profondità dell'acqua	Condizioni
2.1. Tuffo in avanti raggruppato con presa di slancio*		bordo della vasca	minima 2,50 m	I tuffi 2.1. e 2.2. sono validi se il tuffatore si tende completamente dopo lo slancio, portando le braccia in alto e raggruppandosi tenendo gli stinchi. L'entrata in acqua può avvenire in posizione tesa o raggruppata (bomba).
2.2. Tuffo indietro raggruppato con presa di slancio*		bordo della vasca	minima 2,50 m	
2.3. Entrata in acqua di testa, in avanti carpiata		bordo della vasca	minima 2,50 m	L'esercizio è valido se il tuffatore entra in acqua a gambe tese e unite e raggiunge in questa posizione il fondo della vasca. Mezzi ausiliari*: piattelli, anelli, corde
2.4. Entrata in acqua, indietro, di testa dalla bilancia (con l'aiuto di un compagno)		1 m-trampolino o 1 m-piattaforma	minima 3,50 m	Gli esercizi 2.4. sono validi se il tuffatore entra in acqua teso e non inarcato e raggiunge il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.
o entrata in acqua, indietro, di testa dalla posizione seduta (con l'aiuto di un compagno)		1 m-trampolino o 1 m-piattaforma	minima 3,50 m	
2.5. Capriola in avanti per entrare in acqua di piedi		bordo della vasca	minima 2,50 m	L'esercizio è valido se il tuffatore esegue i movimenti in modo continuo e raggiunge teso il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.
2.6. Salto mortale avanti da fermi		bordo della vasca	minima 2,50 m	L'esercizio è valido se la rotazione in posizione raggruppata avviene tenendo le gambe e il tuffatore entra in acqua sul sedere o sui piedi.

----- ► direzione dello sguardo

▲▲ muscolatura contratta



Test svizzero di tuffi 3

* vedi disposizioni tecniche sul retro della pagina

Descrizione	Rappresentazione grafica	Tuffo da ...	Profondità dell'acqua	Condizioni
3.1. Tuffo in piedi in avanti teso con un passo di rincorsa*		1 m-trampolino	Profondità minima per tutti i esercizi: 3,50 m	Il tuffo è valido se il tuffatore si porta con un pre-salto* senza sbilanciarsi in avanti, all'estremità del trampolino in sicuro equilibrio, si stacca completamente teso ed entra in acqua verticale e rettilinea al massimo ad 1,2 m dal trampolino.
3.2. Tuffo in piedi indietro teso con presa di slancio		1 m-trampolino		Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca completamente teso, porta le braccia in alto ed entra in acqua perpendicolare e teso.
3.3. Entrata in acqua in avanti da fermi piegando una gamba		1 m-trampolino o 1 m-piattaforma		L'esercizio è valido se il tuffatore durante l'entrata in acqua non si capovolge e se in questa posizione raggiunge il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.
● tuffo ordinario in avanti da fermo		bordo della vasca		Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca senza piegarsi in avanti, alza il bacino per poi entrare in acqua teso e raggiunge il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.
3.4. Entrata in acqua, indietro, di testa, da posizione seduta-raggruppata		1 m-trampolino		L'esercizio è valido se il tuffatore entra in acqua teso e con la muscolatura contratta.
3.5. Capriola in avanti sul trampolino per entrare in acqua di piedi		1 m-trampolino o 1 m-piattaforma		Gli esercizi sono validi se i movimenti sono eseguiti senza interruzione e il tuffatore raggiunge in posizione verticale-tesa il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.
● capriola in avanti sul trampolino con entrata in acqua di testa				
3.6. Capriola indietro sul trampolino con entrata in acqua di piedi		1 m-trampolino o 1 m-piattaforma		L'esercizio è valido se i movimenti sono continui e gli stinchi non vengono lasciati sia durante la capriola che all'entrata in acqua.

----- ► direzione dello sguardo

▲▲ muscolatura contratta