

Test svizzeri di tuffi 5-8

Serie di prestazione



Quali sono gli scopi di questa serie di test?

I test di tuffi 5-8 (serie di prestazione) rappresentano la continuazione dei test 1-4 (serie di perfezionamento). Con una serie, nei test 5 e 6, di tuffi di base, vale a dire tuffi in piedi, tuffi a testa e salti mortali, si arriva nel test 8, ad un semplice programma di competizione che comprende 10 tuffi. Uno sviluppo che va dal facile al difficile dovrebbe assicurare dei successi ed animare, ad un regolare allenamento, anche dei non-competitori.

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

L'ordinazione dei distintivi dei test 7 e 8 deve avvenire per iscritto tramite la cartolina d'ordinazione. È inoltre necessario indicare in modo preciso il grado di formazione del responsabile. Vi saranno inviati con la rispettiva fattura. Informazioni e

indicazioni precise favoriranno un servizio rapido. *Vogliate, p.f., utilizzare la nostra cartolina d'ordinazione.*

Come vengono eseguiti i test di tuffi 5-8?

Le singole discipline possono essere esaminate sull'arco di diversi giorni. Raccomandiamo di usare il formulario di protocollo per iscrivervi le prove effettuate. Per iscrivere le prove effettuate nei test 7-8 è necessario usare per ogni partecipante un formulario di protocollo ufficiale per i tuffi della FSN. Esso serve per l'iscrizione dei tuffi da eseguire, per l'iscrizione delle note assegnate dai giudici, e per il calcolo del punteggio. 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. 5.- 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. 3.- alla IAN.

Chi può organizzare i test 5-8 di tuffi?

Test 5-6

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.

Test 7-8

I test di tuffi 7-8 possono venir esaminati solo da giudici di tuffi brevettati della FSN. L'ordinazione dei distintivi deve quindi avvenire per iscritto tramite la cartolina d'ordinazione. È necessario che oltre il nome, cognome e indirizzo sia indicato il grado di formazione del responsabile.

Informazioni su corsi per giudici e arbitri di tuffi (brevetto C-A) e corsi per allenatori, si ottengono presso la commissione tutti della FSN, o presso la sede centrale della FSN a Berna.

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 di tuffi

5

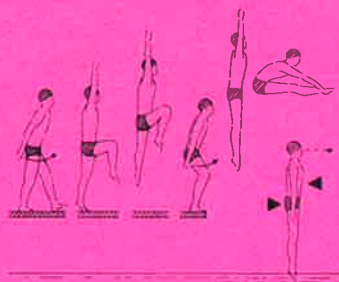
Serie di prestazione

Descrizione e altezza dei tuffi

Rappresentazione grafica

Criteri di valutazione

5.1.
Tuffo in piedi in avanti carpiato con rincorsa dal trampolino di 1 m o 3 m (100b)



Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca completamente teso, senza inclinarsi in avanti, carpia nel punto culminante della traiettoria di volo toccando con ambedue le mani gli stinchi, apre, poi entrare in acqua completamente teso e verticale.

5.2.
Tuffo ordinario in avanti raggruppato con rincorsa dal trampolino di 1 m (101c)



Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca alzando il bacino per la rotazione, con inclinazione minima del tronco in avanti, si raggruppa bene ed entra in acqua completamente teso per raggiungere così il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.

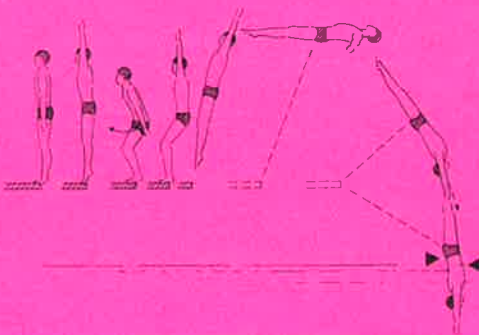
5.3.
Salto mortale indietro raggruppato dal trampolino di 1 m (202c)



Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca completamente teso, con un'inclinazione indietro minima del corpo, si raggruppa per la rotazione toccando velocemente gli stinchi ed entra in acqua completamente teso e verticale.

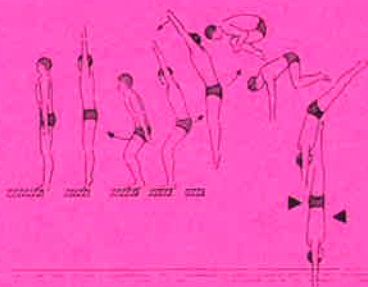
oppure

tuffo ordinario indietro teso dal trampolino di 1 m (201a)



Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca con un'inclinazione indietro minima del corpo, inizia la rotazione completamente teso alzando il bacino e gambe ed effettua così un'entrata in acqua corretta a circa 2-3 m dall'estremità del trampolino.

5.4.
Tuffo ritornato raggruppato dal trampolino di 1 m (401c)

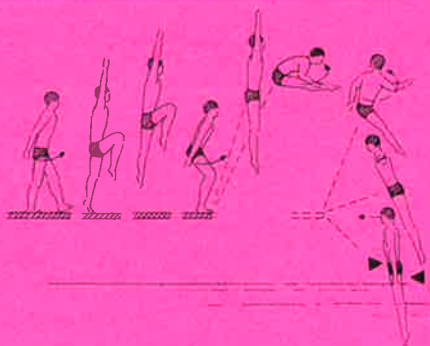


Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca tendendo completamente le gambe, alza il bacino per la rotazione, si raggruppa bene e si immerge completamente teso per raggiungere il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.

-----► direzione dello sguardo ▲▲ muscolatura contratta

* vedi «Disposizioni tecniche»

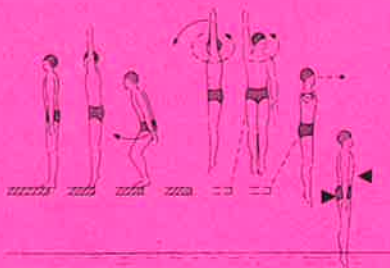
5.5.
Tuffo in piedi in avanti carpiato
con 1/2 avvitamento
dal trampolino di 1 m
(5101b)



Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca completamente teso e senza inclinarsi in avanti, carpia e inizia in questa posizione l'avvitamento, che termina mentre il corpo si tende di nuovo completamente per entrare in acqua verticalmente con lo sguardo verso il trampolino.

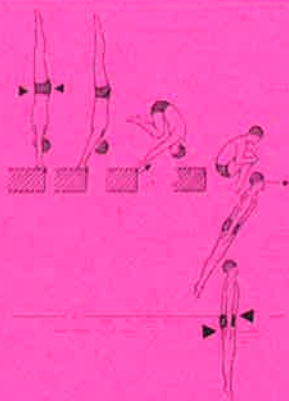
oppure

tuffo in piedi indietro teso
con 1/2 avvitamento
dal trampolino di 1 m
(5201a)



Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca completamente teso e, senza inclinarsi indietro, inizia l'avvitamento portando il braccio (sinistro o destro) energicamente in avanti verso il basso, gira la testa nella direzione d'avvitamento, blocca la rotazione portando le braccia di fianco ed entra in acqua verticalmente con la schiena verso il trampolino.

5.6
Verticale e passaggio
dal trampolino di
3 m o 5 m
(631c)



Il tuffo è valido se il tuffatore tiene la verticale senza inarcare la schiena, si raggruppa per il passaggio, tocca velocemente gli stinchi ed entra in acqua completamente teso e verticale.

È permesso prestare aiuto per l'esecuzione della verticale.

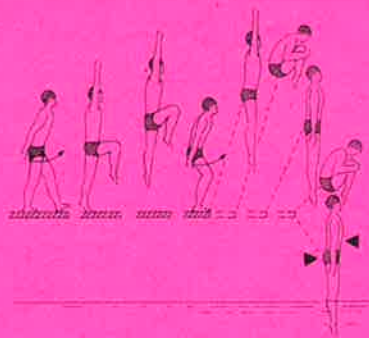


Test di tuffi 6

Tutti tuffi del test 6 possono venir effettuati a scelta dal trampolino di 1 m o di 3 m.

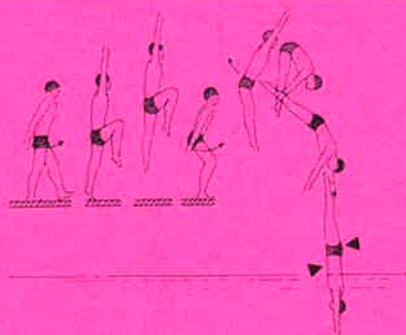
Serie di prestazione

6.1.
Tuffo in piedi in avanti
raggruppando 2x con rincorsa
(100c/c)



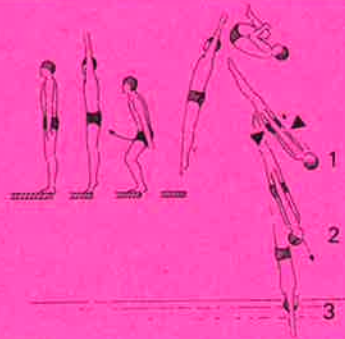
Il tuffo è valido se il tuffatore dopo il pre-salto, senza sbilanciarsi in avanti, si porta in sicuro equilibrio all'estremità del trampolino, si stacca completamente teso e si raggruppa due volte toccando gli stinchi, tende ambedue le volte le gambe ed il corpo, e si immerge a circa 1-2 m dal termine del trampolino.

6.2.
Tuffo ordinario
in avanti carpiato
(101b)



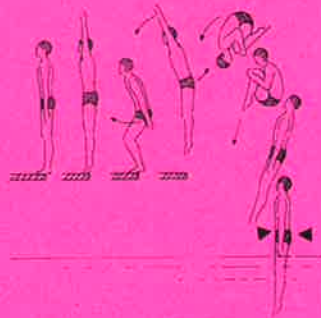
Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca alzando il bacino per la rotazione, con un'inclinazione minima del tronco in avanti, carpia ed entra in acqua completamente teso per raggiungere il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.

6.3
Tuffo ordinario indietro
raggruppato
(201c)



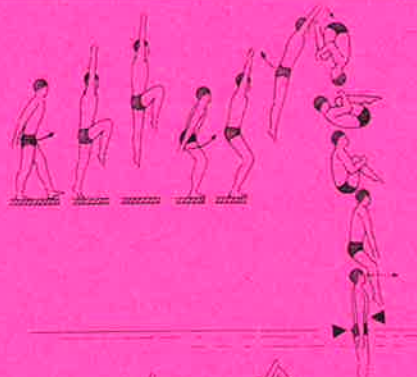
Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca completamente teso e con una minima inclinazione indietro, si raggruppa per la rotazione alzando le ginocchia, tocca velocemente gli stinchi, apre ed entra in acqua correttamente a circa 2-3 m dal termine del trampolino. L'entrata in acqua corretta è facilitata se le fasi 1-3 si distinguono nettamente (1= muscolatura delle gambe e del tronco contratta/2= sguardo rivolto verso il punto d'entrata in acqua/3= braccia in posizione d'entrata in acqua).

6.4.
Salto mortale ritornato
raggruppato
(402c)



Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca tendendo completamente le gambe, alza il bacino per la rotazione, si raggruppa bene ed entra in acqua completamente teso e verticale.

6.5.
Salto mortale raggruppato
in avanti con rincorsa
(102c)



Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca tendendo completamente le gambe si inclina minimamente in avanti, alza il bacino per la rotazione, si raggruppa bene ed entra in acqua completamente teso e verticale.

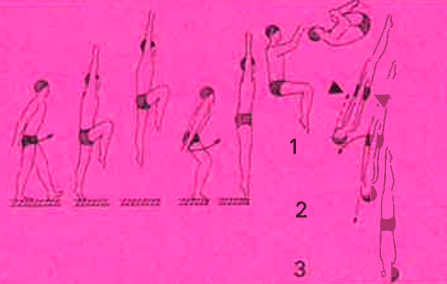
oppure

salto mortale e mezzo raggruppato
in avanti con rincorsa
(103c)



Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca tendendo completamente le gambe si inclina minimamente in avanti, alza il bacino per la rotazione, si raggruppa bene, si tende completamente per l'entrata in acqua e raggiunge *senza capovolgarsi* il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.

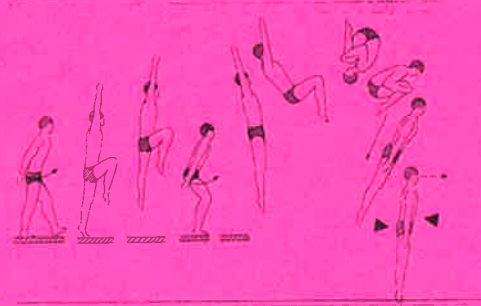
6.6.
Tuffo rovesciato con rincorsa
(301c)



Per il tuffo rovesciato: l'entrata in acqua è facilitata se le fasi 1-3 si distinguono nettamente (1= muscolatura delle gambe e del tronco completamente contratta/2= sguardo rivolto verso il punto d'entrata in acqua/3= braccia in posizione d'entrata in acqua).

oppure

salto mortale rovesciato
raggruppato con rincorsa
(302c)



Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca completamente teso e con una minima inclinazione in avanti, si raggruppa per la rotazione alzando le ginocchia, tocca velocemente gli stinchi, apre ed entra in acqua correttamente (*di testa o sui piedi*).