

Test svizzeri di tuffi 1-4



Quali sono gli scopi di questa Serie di tests?

Con i test di tuffi 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.



Come vengono eseguiti i test combinati?

Le singole discipline possono essere esaminate sull'arco di diversi giorni. Possibilmente ogni

partecipante dovrebbe poter scegliere individualmente gli esercizi 5+6 di ogni test. Raccomandiamo di usare il formulario di protocollo per iscrivervi le prove effettuate. Quest'ultimo non è per contro da utilizzare per l'ordinazione dei distintivi.

Chi può organizzare i test combinati?

Insegnanti, istruttori di nuoto, bagnini, 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.

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. L'organizzatore ha il diritto di richiedere fr. 3.- per l'esame di ogni test combinato. In questo importo è compreso il costo dei distintivi per i partecipanti che avranno superato l'esame.

Documentazione

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

I tests svizzeri negli sport acquatici:

Stemmini



Anatra Cigno Foca Ippopotamo Tartaruga Castoro

Tests di base di nuoto:



Granchio Cavaluccio Rana Pinguino Polipo Coccodrillo Orso polare

Serie di perfezionamento:

Nuoto 1-4

Combinato 1-4

Salvataggio 1-4



Nuoto pinnato 1-4

Nuoto sincronizzato 1-4



Serie di prestazione:

Nuoto 5-8

Nuoto sincronizzato 5-8

Salvataggio 5-8

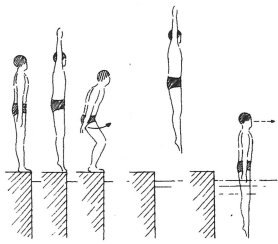
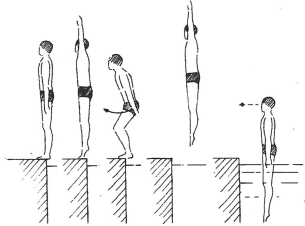
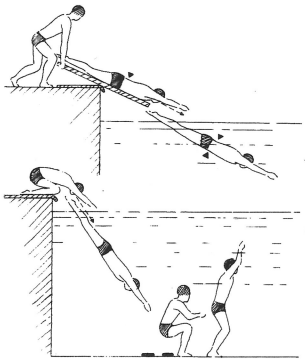
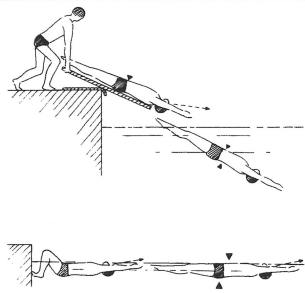
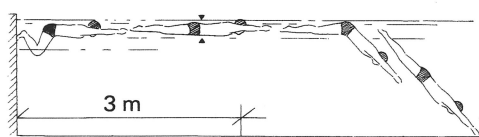
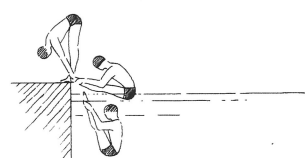
Nuoto pinnato 5-8





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 scivolo*				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 scivolo*				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.

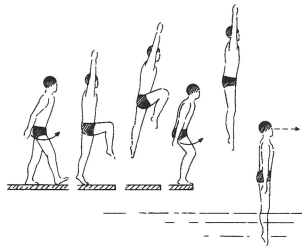
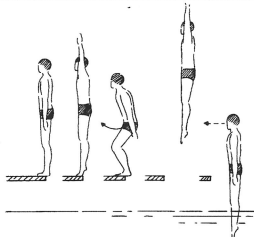
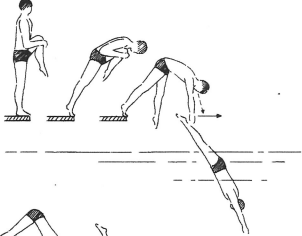
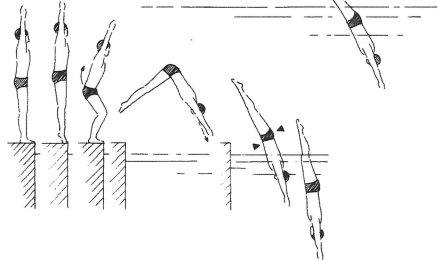
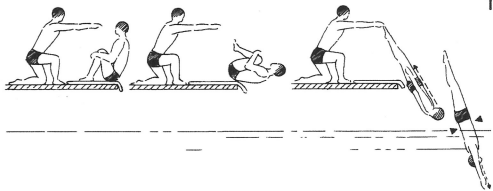
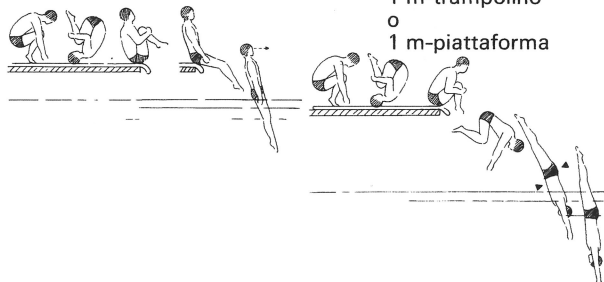
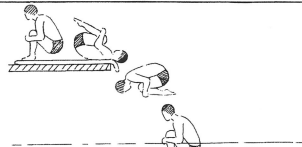
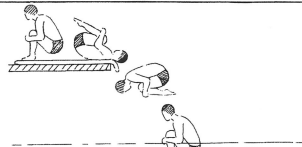
----- ► direzione dello sguardo

▲▲ 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 rettilineo 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.
o 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.
o 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



Test svizzero di tuffi 4

* vedi disposizioni tecniche sul retro della pagina

Descrizione	Rappresentazione grafica	Tuffo da ...	Profondità dell'acqua	Condizioni
4.1. Tuffo in piedi in avanti raggruppato con rincorsa*		1 m-trampolino	Profondità minima per tutti i esercizi: 3,50 m	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 al punto culminante tenendosi gli stinchi con le mani, si apre ed entra in acqua completamente teso e verticale.
4.2. Tuffo ordinario in avanti raggruppato da fermo		1 m-trampolino o 1 m-piattaforma		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.
4.3. Caduta indietro tesa con leggera spinta		1 m-trampolino o 1 m-piattaforma		L'esercizio è valido se il tuffatore entra in acqua teso (senza inarcare la schiena) e con la testa tra le braccia.
4.4. Capriola indietro sul trampolino con entrata in acqua tesa di piedi		1 m-trampolino o 1 m-piattaforma		L'esercizio è valido se il tuffatore è ben raggomitolato durante la capriola ed entra in acqua verticalmente dopo aver teso energicamente le gambe.
4.5. Capriola in avanti, alzarsi in posizione carpiata all'estremità del trampolino ed entrata in acqua di testa		1 m-trampolino o 1 m-piattaforma		L'esercizio è valido se il tuffatore si porta con la capriola in piedi, in posizione carpiata all'estremità del trampolino, si tende completamente durante la caduta ed effettua un'entrata in acqua corretta.*
4.6. Entrata in acqua di testa dalla verticale all'estremità del trampolino		1 m-trampolino o 1 m-piattaforma		L'esercizio è valido se il tuffatore rimane in verticale senza inarcarsi ed effettua un'entrata in acqua corretta* fino a raggiungere il fondo o 2 m di profondità. E' permesso aiutare durante la verticale.

-----► direzione dello sguardo

▲▲ muscolatura contratta

Disposizioni tecniche

La posizione di partenza

Il tuffatore è ritto, lo sguardo volge in avanti, la muscolatura ventrale contratta e le braccia tese lungo il corpo. I piedi sono girati di 45° verso l'esterno, così da offrire una superficie d'appoggio maggiore; i talloni sono uniti.

– per tuffi in avanti da fermi:

Il tuffatore si trova all'estremità del trampolino, con la punta dei piedi esattamente al limite del bordo e non oltre.

– per tuffi indietro:

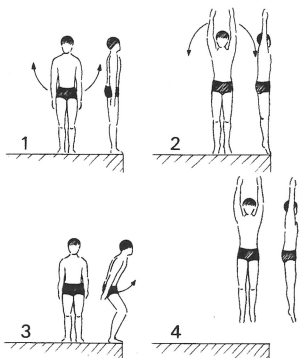
Il tuffatore si trova all'estremità del trampolino, con mezza pianta dei piedi appoggiata sul bordo. Il tuffatore si deve mantenere in sicuro equilibrio.

Lo stacco

a) senza slancio:

1. Nella posizione iniziale le braccia sono in alto. 2. Si sollevano i talloni. 3. Si flettono le ginocchia e le caviglie. 4. Si effettua lo stacco con tensione energica delle gambe.

b) con presa di slancio:



1. Nella posizione iniziale le braccia sono tese lungo il corpo. 2. Slancio delle braccia di fianco in alto sollevando contemporaneamente i talloni. 3. Abbassare le braccia di fianco, flettere le ginocchia e le caviglie restando sempre in perfetto equilibrio. 4. Le braccia ritornano in alto energicamente provocando così un'estensione massima del corpo per lo stacco.

La rincorsa

Secondo le regole internazionali, la rincorsa consiste nell'effettuare almeno tre passi di rincorsa e un pre-salto conclusivo, all'estremità del trampolino, al quale segue direttamente lo stacco.

Prima della rincorsa il tuffatore assume la posizione di partenza. I tre, quattro o cinque passi di rincorsa vengono eseguiti aumentando lentamente la velocità. Il corpo rimane ritto (verticale), le braccia possono muoversi liberamente.

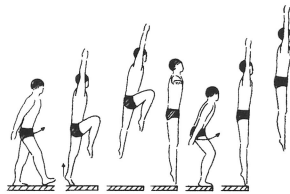
Il pre-salto

Ai passi di rincorsa, eseguiti il più possibile uniformi, segue il pre-salto o salto conclusivo. In questo pre-salto il tuffatore si spinge sulla gamba di stacco – dunque su di una gamba sola – portando contemporaneamente la gamba di slancio piegata in avanti – in alto, fino a che la coscia sia almeno orizzontale e oscillando le braccia in avanti-in alto.

L'appoggio dopo il pre-salto viene effettuato su entrambe le gambe, le braccia oscillano tese di fianco-in basso.

Con la forza di gravità del corpo e il bilanciamento verso l'alto delle braccia il trampolino viene schiacciato verso il basso; le gambe si piegano per lo stacco e quando il trampolino vibra di nuovo nella posizione iniziale, il tuffatore tende energicamente le caviglie per lo stacco. La forza di stacco del corpo e quella di catapulta del trampolino si uniscono, il tuffatore viene così spinto molto in alto.

Con l'espressione «un passo di rincorsa» si intende l'ultimo passo di rincorsa prima del pre-salto.



La posizione d'immersione

a) Entrata in acqua in piedi:

Il corpo è perpendicolare alla superficie dell'acqua, le gambe, la muscolatura del tronco e dei glutei è contratta, le braccia sono lungo il corpo, le palme delle mani sono appoggiate alle cosce, la testa è diritta, lo sguardo in avanti.

b) Entrata in acqua di testa:

Il corpo forma una linea il più possibile retta, dalle mani fino alla punta dei piedi. I piedi e le gambe sono tesi, la muscolatura dei glutei e del tronco è contratta in modo da evitare qualsiasi inarcamento della schiena (lordosi). Le braccia sono unite sopra la testa e affrancate alle orecchie in modo da formare un prolungamento retto del tronco. La testa deve trovarsi esattamente tra le braccia e non dev'essere spostata né avanti né indietro. Le mani sono strettamente unite.

Possibili posizioni delle mani:

palmo di una mano sul dorso dell'altra	o	pugni (pollice di una mano impugnato dall'altra mano)
--	---	---



I mezzi ausiliari

L'asse scivoloso

L'asse scivoloso è lungo circa 1,80 m, largo 50 cm e ha uno spessore di circa 3 cm. Da entrambe le parti è liscio e ben laccato. Su quest'asse il tuffatore esercita l'entrata in acqua tesa di testa e indietro. Egli si stende sull'asse completamente teso, con le braccia in alto, la testa racchiusa tra le braccia, teso, la muscolatura del ventre, dei glutei, delle gambe contratta e i piedi tesi. L'insegnante o un allievo alza lentamente l'asse finché il tuffatore scivola in acqua e si immerge in posizione tesa fino a raggiungere il fondo della vasca. L'asse scivoloso viene usato su un tappeto di gomma per non essere rigato perdendo così la sua proprietà.

Impiego:

Entrata in acqua di testa e di piedi in avanti e indietro.

2 Il tappeto di gomma

Un tappeto di gomma di 1–2 cm di spessore è una buona protezione negli esercizi di entrata in acqua, inginocchiati sul bordo e dalla capriola sul trampolino, o per esercizi a secco ai bordi della vasca.

Impiego:

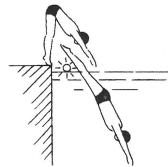
Diversi esercizi dal bordo della vasca, dal trampolino o dalla piattaforma.

3 La corsia, la corda di gomma

Una corsia (o una corda di gomma) viene posta sulla superficie dell'acqua a 30 cm dal bordo e viene tesa un po' sopra l'acqua. Per evitare di capovolgere le gambe il tuffatore cerca di toccare nell'immersione la corda (o la corsia) con il collo del piede.

Impiego:

Entrata in acqua in avanti di testa, p.e. dalla posizione carpiata.

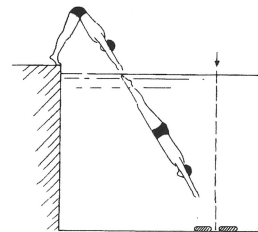


4 L'anello, il piattello

Per motivare l'allievo ad effettuare un'immersione corretta fino al fondo della vasca vengono gettati sul fondo, a sufficiente distanza dal bordo, anelli o piattelli. Il tuffatore deve raggiungerli direttamente in posizione tesa.

Impiego:

Entrata in acqua in avanti di testa.



Formulario di protocollo





Test svizzeri di tuffi 1-4

swimsports, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
 Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch,
 www.swimsports.ch Per le distintivi vogliate utilizzare l'internet.

Siete pregati di osservare esattamente le disposizioni e prescrizioni vigenti!

Organizzatore:

Data

X = riuscito O = non riuscito 1-4 Programma obbligatorio 5+6 Programma libero duo esercizi tra: Immersione A B C, Tuffi, Nuoto con ostacoli		Test 1 						Test 2 						Test 3 						Test 4 					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
		Tuffo in piedi in avanti teso	Tuffo in piedi indietro teso	Entrata in acqua in avanti di testa	Entrata in acqua indietro di testa o freccia sul dorso	Freccia in avanti, carpiarsi e immergersi	Bomba indietro	Tuffo in piedi in avanti raggruppato	Tuffo in piedi indietro raggruppato	Entrata in acqua in avanti di testa dalla posizione carpiata	Entrata in acqua indietro di testa	Capriola in avanti, entrata in acqua sui piedi	Salto mortale in avanti da fermo	Tuffo in piedi in avanti teso con un passo di rincorsa	Tuffo in piedi indietro teso	Entrata in acqua in avanti di testa o tuffo ordinario in avanti da fermo	Entrata in acqua di testa indietro da posizione seduta-raggruppata	Capriola in avanti con entrata in acqua di piedi o di testa	Capriola indietro	Tuffo in piedi in avanti raggruppato con rincorsa	Tuffo ordinario in avanti da fermo	Caduta indietro tesa	Capriola indietro e entrata in acqua sui piedi	Capriola in avanti e entrata in acqua di testa posizione carpiata	Entrata in acqua dalla verticale
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									