

Test svizzeri di tuffi 5-8



Quali sono gli scopi di questa Serie di tests?

I test di tuffi 1-4 (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.



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

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 di tuffi

5

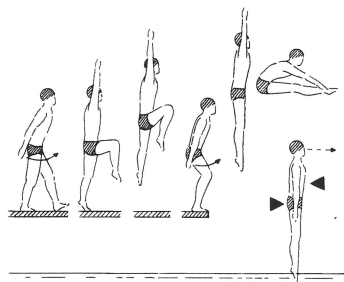
Serie di prestazione

Descrizione e altezza dei tuffi

Rappresentazione grafica

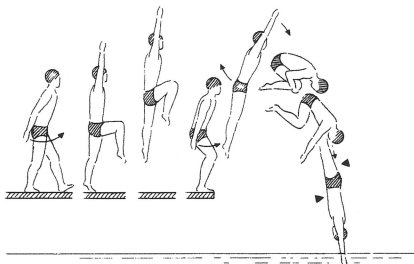
Criteri di valutazione

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



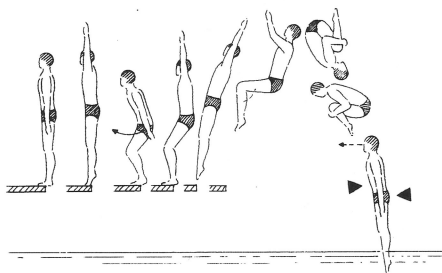
Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca completamente teso, senza inclinarsi in avanti, carpia nel punto culminante della traiettoria di volo toccando con ambedue le mani gli stinchi, apre, poi entrare in acqua completamente teso e verticale.

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.

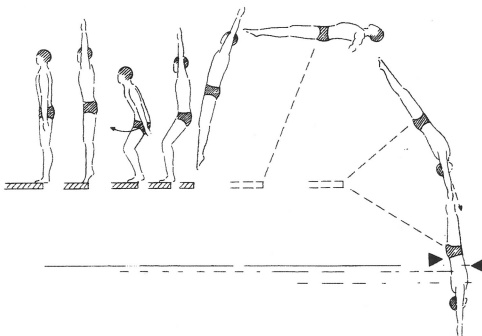
5.3.
Salto mortale indietro raggruppato
dal trampolino di 1 m
(202c)



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.

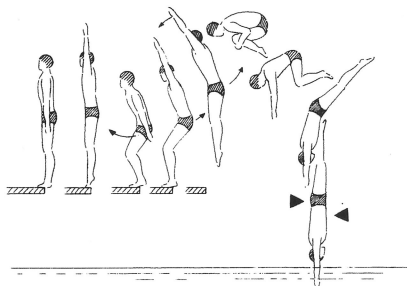
oppure

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)



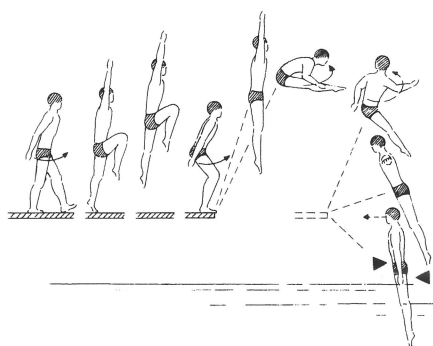
Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca tendendo completamente le gambe, alza il bacino per la rotazione, si raggruppa bene e si immerge completamente teso per raggiungere il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.

-----► direzione dello sguardo

▲▲ muscolatura contratta

* vedi «Disposizioni tecniche»

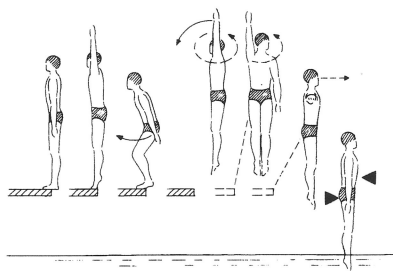
5.5.
Tuffo in piedi in avanti carpiato
con 1/2 avvitamento
dal trampolino di 1 m
(5101b)



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.

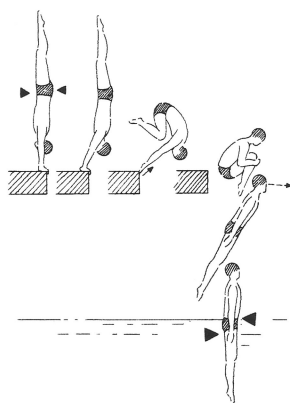
oppure

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.

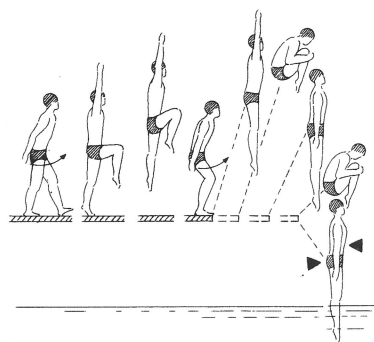


Test di tuffi 6

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

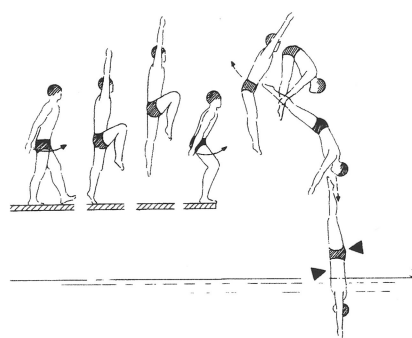
Serie di prestazione

6.1.
Tuffo in piedi in avanti
raggruppando 2 x 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)



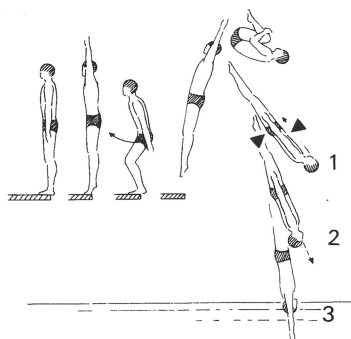
Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca alzando il bacino per la rotazione, con un'inclinazione minima del tronco in avanti, carpia ed entra in acqua completamente teso per raggiungere il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.

---> direzione dello sguardo

▲▲ muscolatura contratta

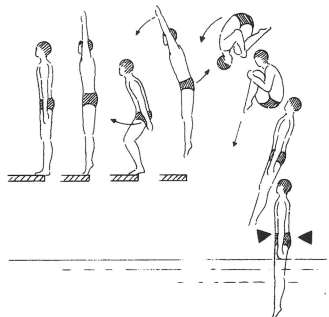
* vedi «Disposizioni tecniche»

6.3
Tuffo ordinario indietro
raggruppato
(201c)



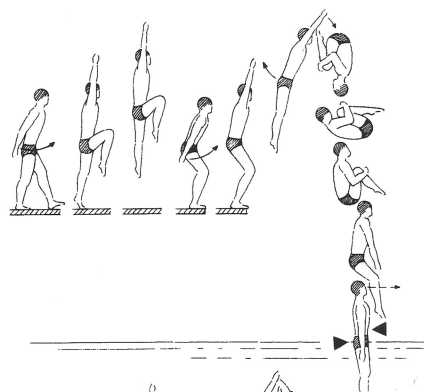
Il tuffo è valido se il tuffatore si stacca completamente teso e con una minima inclinazione indietro, si raggruppa per la rotazione alzando le ginocchia, tocca velocemente gli stinchi, apre ed entra in acqua correttamente a circa 2-3 m dal termine del trampolino. L'entrata in acqua corretta è facilitata 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.

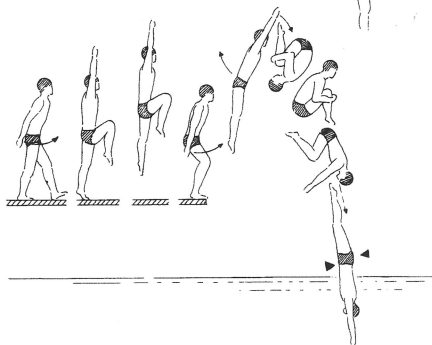
6.5.
Salto mortale raggruppato
in avanti con rincorsa
(102c)



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.

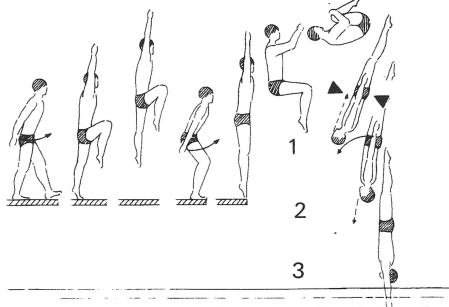
oppure

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 capovolgersi* il fondo della vasca o almeno 2 m di profondità.

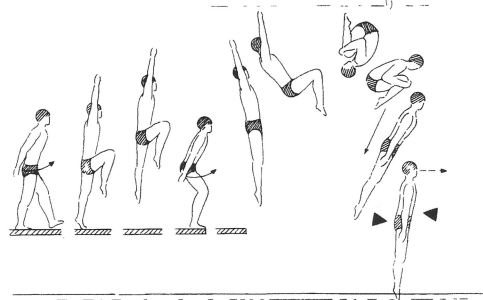
6.6.
Tuffo rovesciato con rincorsa
(301c)



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*).

*Sia per la valutazione che per l'esecuzione valgono le disposizioni dei test 7 e 8.
Per tutti i tuffi in piedi si può calcolare con gradi di difficoltà 1.1 (da 1 m) rispettivamente 1.2 (da 3 m).*

Il test 5 è superato se il partecipante raggiunge con i 6 tuffi un totale di almeno 100 punti. Nessun tuffo può esser stato valutato con uno zero (non eseguito, completamente mancato).

Il test 6 è superato se il partecipante raggiunge con i 6 tuffi un totale di almeno 120 punti. Nessun tuffo può esser stato valutato con uno zero (non eseguito, completamente mancato).



Test di tuffi 7 e 8

Serie di prestazione

I test 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, aggiungendo in modo preciso il grado di formazione del responsabile.

La tassazione dei singoli tuffi avviene, secondo il regolamento di competizione vigente, con note che vanno da 0-10.

0	= non eseguito/completamente mancato
1/2-2	= insufficiente, presenta grossi errori
2 1/2-4 1/2	= mediocre, presenta errori
5-6	= discreto, presenta piccoli errori
6 1/2-8	= buono quasi senza errori
8 1/2-10	= eccellente, senza errori

La valutazione deve avvenire indipendentemente dal coefficiente di difficoltà e deve considerare i seguenti punti importanti:

- la rincorsa
- lo stacco, l'altezza del tuffo, la traiettoria di volo
- la tecnica e la grazia di esecuzione
- l'entrata in acqua

Per tutte le deduzioni di punti valgono i regolamenti vigenti della Federazione internazionale di nuoto (FINA).

I test 7-8 possono venir eseguiti:

a) durante un concorso con 5 giudici di tuffi (che sono in possesso almeno del brevetto C di giudice di tuffi della FSN). Ogni tuffo viene valutato singolarmente da ogni giudice. La nota migliore e quella peggiore vengono cancellate. La somma delle rimanenti 3 note viene moltiplicata con il coefficiente di difficoltà (CD). Si ottiene così il punteggio del tuffo. Il totale dei punti (test 7: 8 tuffi, test 8: 10 tuffi) rappresenta la somma dei punteggi totalizzati nei singoli tuffi.

Esempio: Note $\frac{6+7+6+6+6+5}{6} = 18$ Somma x CD = Totale
 $\frac{6+7+6+6+6+5}{6} \times 2,0 = 36,00$

b) *In deroga alle disposizioni valide del regolamento dei concorsi FINA:*
da *un* giudice (che possiede almeno il brevetto B di giudice di tuffi della FSN), *due o tre* giudici di tuffi (che posseggono almeno il brevetto C di giudice di tuffi della FSN). In questo caso non vengono cancellate note, ma, l'unica/le due note vengono moltiplicate:

Esempio: – 1 giudice di tuffi

Nota $\times 3 =$ Somma $\times$ CD = Totale
6 $\times 3 =$ 18 $\times 2,0 =$ 36.00

– 2 giudici di tuffi

Nota	Somma x CD = Totale
$5\frac{1}{2} + 6\frac{1}{2} = 12 \times 1.5 = 18$	$\times 2.0 = 36.00$

– 3 giudici di tuffi

Nota	Somma x CD = Totale
5½. 6½. 6	= 18 x 2,0 = 36.00

Iscrizioni dei tuffi: tutti tuffi devono venir iscritti *prima* del test su un formulario di protocollo ufficiale della FSN (ottenibile presso FSN, sede centrale, casella postale 3000 Berna 6, telefono 031 43 55 22).

(tutti gli 8 tuffi possono venir eseguiti a scelta dal trampolino di 1 m o 3 m)

7.1. (101 A)

Tuffo ordinario in avanti teso

7.2.(201B)

Tuffo ordinario indietro carpiato

7.3.(301A/B/C)

Tuffo rovesciato, teso, carpiato o raggruppato

7.4.(401 B)

Tuffo ritornato carpiato

7.5. (5111 B/5211 A)

Tuffo ordinario in avanti, carpiato con 1/2 avvitamento o tuffo ordinario indietro teso con 1/2 avvitamento

7.6.-7.8.

3 tuffi scelti liberamente da tre gruppi di tuffi diversi senza ripetere tuffi compresi in 7.1.–7.5. neppure in altre posizioni.

Il test 7 è superato, se il partecipante raggiunge con gli 8 tuffi un punteggio totale di almeno **180 punti**. Nessun tuffo può esser valutato con la nota 0 (non eseguito/completamente mancato).

(tutti i 10 tuffi devono venir eseguiti dal *trampolino di 3 m*)

8.1.-8.5.

5 tuffi scelti liberamente da 5 gruppi di tuffi diversi con un grado di difficoltà *massimo* di 9,5.

8.6.–8.10.

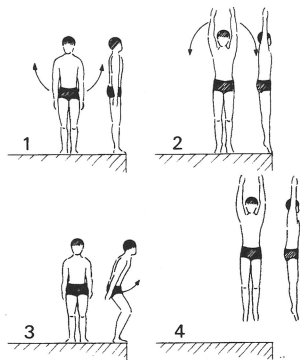
5 tuffi scelti liberamente con un grado di difficoltà illimitato da 5 gruppi di tuffi diversi senza ripetere tuffi compresi in 8.1.–8.5. neppure in altre posizioni.

Il test 8 è superato quando il partecipante ha raggiunto con 10 tuffi un punteggio totale di 240 punti. Nessun tuffo può esser stato valutato con la nota 0 (non eseguito/completamente mancato).

Disposizioni tecniche

Lo stacco

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 energeticamente provocando così un'estensione massima del corpo per lo stacco.

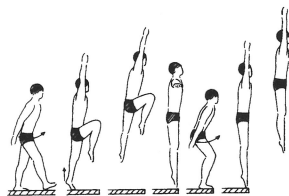
La rincorsa

Secondo le regole internazionali, la rincorsa consiste nell'effettuare almeno tre passi 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 lentamente e in modo regolare. Il corpo rimane ritto (verticale), le braccia possono muoversi liberamente.

Il pre-salto

Ai passi di rincorsa, regolari, segue il pre-salto. Per il pre-salto, il tuffatore effettua una pressione sulla gamba di spinta 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 tese, effettuano uno slancio di fianco in basso in avanti in alto. Con la forza di gravità del corpo e lo slancio laterale delle braccia il trampolino viene spinto verso il basso; le gambe si flettono durante la pressione e quando il trampolino ritorna di nuovo all'orizzontale, il tuffatore tende energeticamente le gambe e le caviglie per lo stacco. La forza di stacco del corpo e quella di spinta del trampolino si uniscono, il tuffatore viene così catapultato verso l'alto.

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



La posizione di entrata in acqua

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, il palmo delle mani sulle cosce, la testa è dritta, lo sguardo in avanti.

b) Entrata in acqua di testa:

Il corpo forma una linea 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 inarcatura della schiena (lordosi). Le braccia sono unite sopra la testa in modo da coprire le orecchie e formare così 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)
--	---	---



Le posizioni del corpo

Durante la fase di volo sono possibili 4 diverse posizioni del corpo:

a) tesa (= A):

Questa posizione esige che le anche, le ginocchia e le caviglie siano completamente tesi cioè il corpo forma praticamente una linea unica dalla testa alla punta dei piedi. Le gambe sono unite.

b) carpiata (= B):

Il corpo è flesso all'altezza delle anche. Le ginocchia e le caviglie sono tese, le gambe chiuse.

c) raggruppata (= C):

Il corpo è raggomitolato. Le anche e le ginocchia flesse, le caviglie tese. Le ginocchia e i piedi sono unite. Le mani afferrano la tibia rispettiva.

d) libera (= D):

La posizione del corpo non è prescritta. Le gambe sono però unite e le caviglie tese.

I mezzi ausiliari

1 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. Egli si stende sull'asse completamente teso, con le braccia in alto, la testa racchiusa tra le braccia, la muscolatura del ventre, dei glutei e delle gambe contratta. I piedi in estensione. L'insegnante o un allievo alza lentamente l'asse affinché il tuffatore scivoli in acqua e si immerga in posizione tesa fino a raggiungere il fondo della vasca. L'asse scivoloso viene usato su un tappeto di gomma per non essere rovinato e così perdere le sue proprietà.

Impiego:

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

2 Il tappeto di gomma

Un tappeto di gomma di 2-5 cm di spessore è una buona protezione negli esercizi di entrata in acqua: in ginocchio sul bordo, dalla capriola sul trampolino e per esercizi a secco ai bordi della vasca.

Impiego:

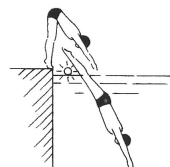
Diversi esercizi dal bordo della vasca, dal trampolino o dalla piattaforma.

3 La corsia, la corda elastica

Una corsia (o una corda elastica) viene posta sulla superficie dell'acqua a 30 cm dal bordo e viene tesa. Per evitare di capovolgersi il tuffatore cerca di toccare, durante l'entrata in acqua, la corda (o la corsia) con il collo del piede.

Impiego:

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



4 Il cerchio

Il cerchio si trova alla superficie dell'acqua appena staccato dal bordo della vasca. L'allievo cerca, tramite la caduta in acqua, di passare nel cerchio senza però toccarlo né davanti né dietro. Eseguito in questo modo, l'esercizio evita l'inarcatura della schiena o la spaccatura delle anche. Più il cerchio è vicino al bordo è più l'esecuzione diventa difficile.

Applicazione:

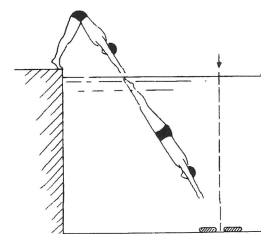
Entrate in acqua in avanti di testa. Diverse forme di gioco.

5 L'anello, il piattello

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

Impiego:

Entrata in acqua in avanti di testa.



6 La pertica o canna

All'estremità di una canna (tipo pesca) è fissato un oggetto colorato ben visibile (ad esempio un palloncino), che servirà da «punto di mira» per differenti esercizi.

Applicazione:

- a) quale punto di riferimento per la parabola di tuffi in piedi (toccarlo con le mani) oppure per il 401 toccare l'oggetto con le anche;
- b) quale punto fisso per l'apertura del 201c e del 301c (toccare l'oggetto con i piedi).

Formulario di protocollo

Test svizzeri di tuffi 5 – 8

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 Nome, cognome		Test 5 						Test 6 						Test 7 						Test 8 													
		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 carpiato con rincorsa (1 m o 3 m)	Tuffo ordinario in avanti raggruppato con rincorsa (1 m)	Salto mortale indietro raggruppato o tuffo ordinario indietro teso (1 m)	Tuffo ritornato raggruppato (1 m)	Tuffo in piedi in avanti carpiato con 1/2 avvitam. o tuffo in piedi indietro con 1/2 avvitamento	Verticale e passaggio (3 m o 5 m)	Tuffo in piedi in avanti raggruppando 2 x (1 m o 3 m)	Tuffo ordinario in avanti carpiato con rincorsa (1 m o 3 m)	Tuffo ordinario indietro raggruppato (1 m o 3 m)	Salto mortale ritornato raggruppato (1 m o 3 m)	Salto mortale o salto mortale 1/2 in avanti raggruppato (1 m o 3 m)	Tuffo rovesciato o salto mortale rovesciato raggruppato (1 m o 3 m)	Punteggio totale dei tuffi (tutti i tuffi da 1 m o 3 m)	Riuscito (min. 180 punti) / non riuscito	Classifica							Punteggio totale dei tuffi 8.1.-8.10 (tutti i tuffi da 3 m)	Riuscito (min. 240 punti) / non riuscito	Classifica								
1																																	
2																																	
3																																	
4																																	
5																																	
6																																	
7																																	
8																																	
9																																	
10																																	
11																																	
12																																	
13																																	
14																																	
15																																	
16																																	
17																																	
18																																	
19																																	
20																																	
21																																	
22																																	