

Formulario di protocollo





Test svizzeri di tuffi 5 – 8

swimsports.ch, 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 o la cartolina d'ordinazione.

Siete pregati di osservare esattamente le disposizioni e prescrizioni vigenti!

Organizzatore:

Data

X = riuscito O = non riuscito		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
1-4 Programma obbligatorio 5+6 Programma libero duo esercizi tra: Immersione A B C, Tuffi, Nuoto con ostacoli		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					
Nome, cognome																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									