SCHEDA INFORMATIVA

TUFFI

swiss aquatics

TUFFI

I SEI GRUPPI DI TUFFI

Tuffi in avanti

POSIZIONE DI PARTENZA
- Sguardo rivolto verso l'acqua
- Baricentro in posizione stabile

FASE DI VOLO
- Stacco prevalentemente verso l'alto, evitando di proiettarsi in avanti
- Rotazione in avanti

ENTRATA IN ACQUA
- Entrata in acqua in posizione verticale
- Entrata in acqua con il minor numero possibile di schizzi

Tuffi all'indietro

POSIZIONE DI PARTENZA
- Schiena rivolta verso l'acqua
- Posizione eretta stabile sul punto di stacco

FASE DI VOLO
- Stacco attivo verso l'alto (senza inclinarsi all'indietro)
- Avvio della rotazione all'indietro mediante l'azione delle braccia e del tronco

ENTRATA IN ACQUA
- Entrata in acqua in posizione verticale
- Gambe completamente distese e piedi in estensione

Tuffi rovesciati

POSIZIONE DI PARTENZA
- Sguardo rivolto verso l'acqua
- Baricentro in posizione stabile

FASE DI VOLO
- Stacco in avanti e rotazione all'indietro
- Controllare la distanza dal punto di stacco

ENTRATA IN ACQUA
- Entrata in acqua in posizione verticale
- Mantenere una distanza adeguata dal bordo di stacco

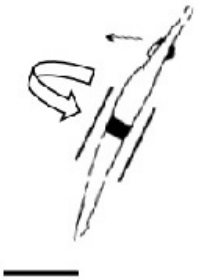
Tuffi ritornati

POSIZIONE DI PARTENZA
- Schiena rivolta verso l'acqua
- Baricentro in posizione stabile

FASE DI VOLO
- Stacco attivo verso l'alto (senza inclinarsi all'indietro)
- Avvio della rotazione in avanti mediante l'azione delle braccia e del tronco

ENTRATA IN ACQUA
- Entrata in acqua con il corpo completamente disteso
- Entrata in acqua con il minimo di schizzi

Tuffi con avvitamento



POSIZIONE DI PARTENZA
- I tuffi con avvitamento possono essere combinati con gli altri gruppi di tuffi

FASE DI VOLO
- Stacco esplosivo verso l'alto
- Esecuzione combinata della rotazione e dell'avvitamento
- Mantenimento della tensione corporea

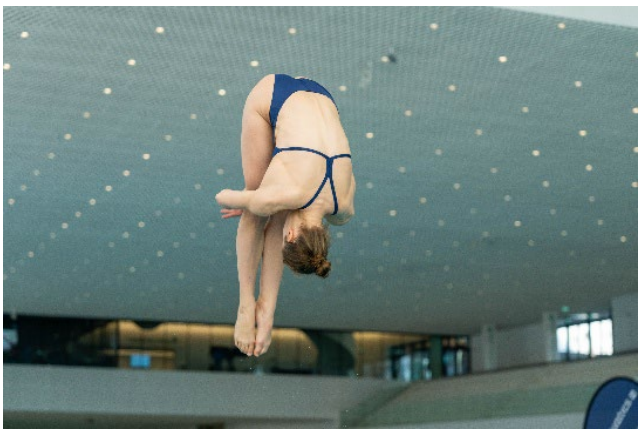
ENTRATA IN ACQUA
- Arrestare la rotazione e l'avvitamento al momento opportuno
- Assumere una posizione verticale con il corpo completamente disteso

Tuffi dalla verticale

POSIZIONE DI PARTENZA
- Posizione verticale sulle mani, sulla piattaforma (solo dalle piattaforme di 5, 7,5 o 10 metri)
- Braccia distese e spalle stabili

FASE DI VOLO
- Spinta esercitata attraverso le spalle e le braccia
- Mantenimento di un asse di rotazione stabile durante il tuffo dalla verticale

ENTRATA IN ACQUA
- Distensione completa del corpo
- Controllo della rotazione per un'entrata in acqua con il minimo di schizzi



LE QUATTRO POSIZIONI DEI TUFFI

Teso

. Corpo completamente disteso

. Gambe unite e punte dei piedi distese

Carpiato

. Gambe distese e busto flesso in avanti

. Le mani afferrano i polpacci o le caviglie

Raggruppato

. Gambe piegate

. Le braccia circondano le tibie

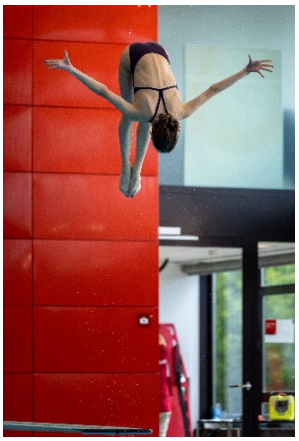
Libero

· La posizione del corpo varia durante il tuffo

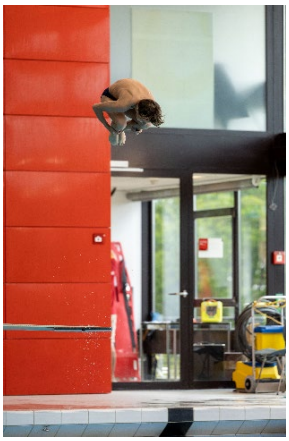
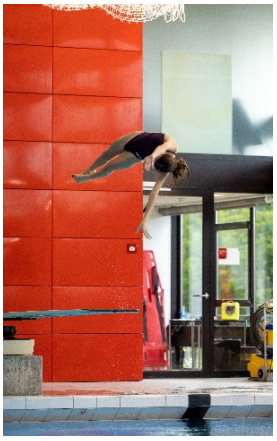
. Combinazione di elementi delle posizioni tesa, carpiata o raggruppata

TESO

CARPIATO



RAGGRUPPATO



LIBERO