

Nombre \_\_\_\_\_

# Clavado en trampolín

---



1. Tener la especialidad de Natación I, avanzado.
2. Demostrar correctamente los siguientes clavados/saltos: \*
  - a. Salto de ángel
  - b. Voltereta de frente (encogido)
  - c. Medio giro
3. Demostrar correctamente 2 de los siguientes clavados/saltos: \*
  - a. Medio giro
  - b. Tirarse libremente hacia delante
  - c. Voltereta de frente y uno y medio
  - d. De espalda
  - e. De espalda carpado
  - f. Medio mortal (encogido, carpado o diseño)
4. Mencionar las profundidades de seguridad del agua de un trampolín:

De un metro de alto \_\_\_\_\_

De uno a tres metros \_\_\_\_\_

De una torre \_\_\_\_\_

¿Cuán lejos se debe proyectar la tabla del trampolín sobre la piscina?

\_\_\_\_\_

¿Qué trampolines se recomiendan?

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

\_\_\_\_\_

---

Nombre \_\_\_\_\_

\* Base para juzgar: La posición firme para ejecutar clavados al correr y la posición firme en la punta del trampolín para los clavados que inician al estar de pie se basan en los siguientes puntos:

- a. Acercamiento
- b. Salto
- c. Forma como el cuerpo es llevado a través del aire (diseño, encogido o carpado)
- d. Entrada en el agua

Fecha completada: \_\_\_\_\_

Instructor/asesor: \_\_\_\_\_