

Clavado en trampolín



Instructor requerido

1. Tener la especialidad de Natación I avanzado.
2. Demostrar correctamente los siguientes clavados/saltos:*
 - a. Salto del ángel
 - b. Voltereta de frente (encogido)
 - c. Medio giro
3. Demostrar correctamente dos de las siguientes clavados/saltos:*
 - a. Medio giro
 - b. Cutaway (tirarse libremente hacia adelante)
 - 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 de tres metros y de una torre. ¿Cuán lejos se debe proyectar la tabla del trampolín sobre la piscina? ¿Qué trampolines se recomiendan?

Nota: * Base para juzgar: La posición de atención para ejecutar clavados al correr; la posición de atención 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

Nivel de destreza 2

Especialidad original 1964