



Nombre del Conquistador _____

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 los siguientes clavados/saltos:*
 - a. Medio giro
 - b. *Cutaway* (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 de tres metros _____

De una torre _____

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

¿Qué trampolines se recomiendan?

Note: * 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

Actividades recreativas
Asociación General
Edición 2002
Actualización 2020

Fecha completada _____

Instructor/Asesor _____

Clavado de trampolín — Cartel #1

										NOMBRE		
											Clavado	EVALUACIÓN
											SALTO DEL ANGEL	Posición de atención
												Acercamiento
												Salto
												Diseño/encogido/carpado
												Entrada en el agua
											VOLTERETA DE FRENTE	Posición de atención
												Acercamiento
												Salto
												Diseño/encogido/carpado
												Entrada en el agua
											MEDIO GIRO	Posición de atención
												Acercamiento
												Salto
												Diseño/encogido/carpado
												Entrada en el agua
											CLAVADO ELEGIDO	
											Posición de atención	
											Acercamiento	
											Salto	
											Diseño/encogido/carpado	
											Entrada en el agua	
											CLAVADO ELEGIDO	
											Posición de atención	
											Acercamiento	
											Salto	
											Diseño/encogido/carpado	
											Entrada en el agua	