

Salto desde trampolín



Nivel	Año	Institución de origen
3	1964	Asociación General

REQUISITOS:

- 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 dos 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 de tres metros, de una torre. ¿Cuán lejos se debe proyectar la tabla del trampolín sobre la piscina? ¿Qué trampolines se recomiendan?