

# Formulario di protocollo





## Test svizzeri di tuffi 1-4

swimsports.ch, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach  
 Tel. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch  
 Per le distintivi vogliate utilizzare l'internet o la cartolina d'ordinazione.

Siete pregati di osservare esattamente le disposizioni e prescrizioni vigenti!

Organizzatore:

Data

X = riuscito O = non riuscito		Test 1 						Test 2 						Test 3 						Test 4 					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
<b>1-4 Programma obbligatorio</b> <b>5+6 Programma libero</b> duo esercizi tra: Immersione A B C, Tuffi, Nuoto con ostacoli		Tuffo in piedi in avanti teso	Tuffo in piedi indietro teso	Entrata in acqua in avanti di testa	Entrata in acqua indietro di testa o freccia sul dorso	Freccia in avanti, carpiarsi e immergersi	Bomba indietro	Tuffo in piedi in avanti raggruppato	Tuffo in piedi indietro raggruppato	Entrata in acqua in avanti di testa dalla posizione carpiata	Entrata in acqua indietro di testa	Capriola in avanti, entrata in acqua sui piedi	Salto mortale in avanti da fermo	Tuffo in piedi in avanti teso con un passo di rincorsa	Tuffo in piedi indietro teso	Entrata in acqua in avanti di testa o tuffo ordinario in avanti da fermo	Entrata in acqua di testa indietro da posizione seduta-raggruppata	Capriola in avanti con entrata in acqua di piedi o di testa	Capriola indietro	Tuffo in piedi in avanti raggruppato con rincorsa	Tuffo ordinario in avanti da fermo	Caduta indietro tesa	Capriola indietro e entrata in acqua sui piedi	Capriola in avanti e entrata in acqua di testa posizione carpiata	Entrata in acqua dalla verticale
Nome, cognome																									
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									