

Zeitschrift:	Gioventù e sport : rivista d'educazione sportiva della Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Herausgeber:	Scuola federale di ginnastica e sport Macolin
Band:	32 (1975)
Heft:	5
Artikel:	... e quest'estate, impariamo i tuffi
Autor:	Rossi, Sandro
DOI:	https://doi.org/10.5169/seals-1000750

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

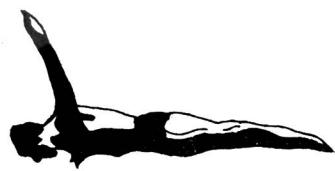
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 23.02.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

... e quest'estate, impariamo i tuffi

Sandro Rossi



Per meglio collocare l'articolo di André Metzener che seguirà e che tratta degli elementi base di estrema importanza, vogliamo presentare la disciplina nel suo insieme dal lato prettamente del piacere e dal lato competizione.

Che cosa sono i tuffi?

Una disciplina artistica, ginnica; una gamma di figure che l'atleta cerca di «dipingere» nel migliore dei modi; un insieme di movimenti plastici effettuati nello spazio per soddisfare questa eterna sensazione, fantastica, di poter volare sia pure soltanto per qualche secondo.

Si distinguono due categorie essenziali di tuffi:

- dal trampolino (1 m - 3 m)
- dalla piattaforma (5 / 7,5 / 10 m).

Il trampolino è un attrezzo di 4 m e 80 di lunghezza e 50 cm di larghezza munito di un rullo, mobile, che lo rende più o meno elastico.

La piattaforma è un «tavolo» di cemento lungo 6 m e largo 2 assolutamente rigido.

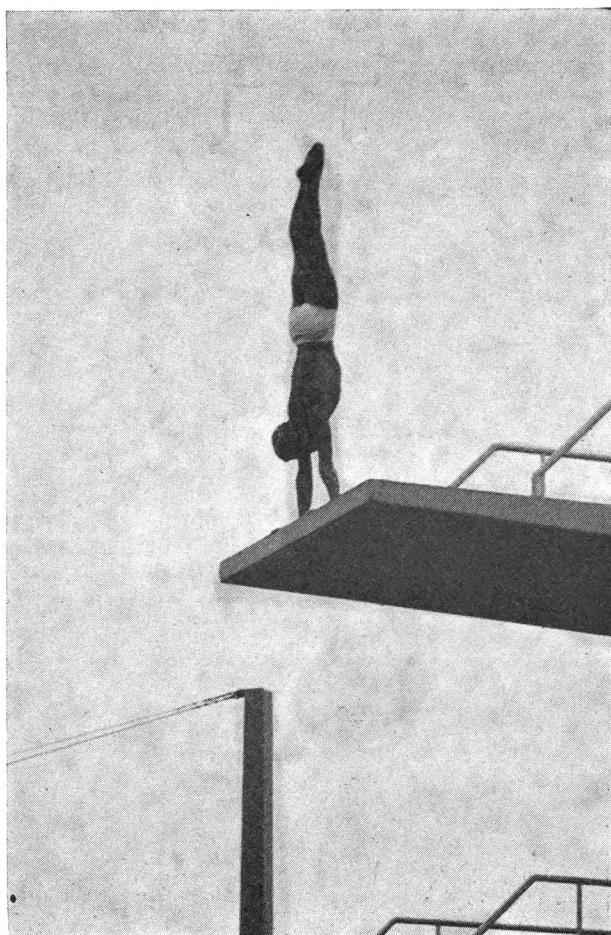


Fig. 1

Da questa breve descrizione potrete immediatamente dedurre che esiste una differenza sostanziale fra le due specialità.

Dal trampolino si possono effettuare tuffi in avanti, indietro, rovesciati, ritornati e avvitamenti; dunque 5 gruppi generali sui quali vengono poi costruite le diverse figure.

I tuffi in avanti: li si possono effettuare con o senza rincorsa; vanno dal semplice tuffo in piedi, al «capofitto» sino alla rapidissima rotazione di 3 salti mortali e $\frac{1}{2}$; barriera che tra qualche anno andrà a cadere in quanto c'è già gente che si allena a 4 e più rotazioni. Questa categoria di tuffi ha il **vantaggio psicologico** di dare al tuffatore la possibilità di vedere dove «va a finire».

I tuffi indietro: sono effettuati da fermo partendo con la schiena rivolta all'acqua. Se li compariamo alla categoria vista prima possiamo affermare che hanno lo **svantaggio psicologico** di non poter vedere la zona di parabola e specialmente il punto di entrata in acqua. Indietro si possono effettuare al massimo 2 salti mortali e $\frac{1}{2}$.

I tuffi rovesciati: dal punto di vista tecnico sono nettamente i più difficili per la loro caratteristica partenza. Rincorsa in avanti ma rotazione indietro. Domandano una precisione d'esecuzione molto regolare in quanto il tuffatore passa con la testa davanti all'asse e non può permettersi il lusso di partire una volta lungo e una volta corto. Qui la difficoltà, chiamiamola pure di nuovo psicologica è che l'atleta vede lo spazio, vede l'acqua ma al momento dello stacco dal trampolino deve abbandonare questa immagine per poter girare all'indietro. Come per il secondo gruppo nei tuffi rovesciati si possono effettuare 2 salti mortali e $\frac{1}{2}$ al massimo.

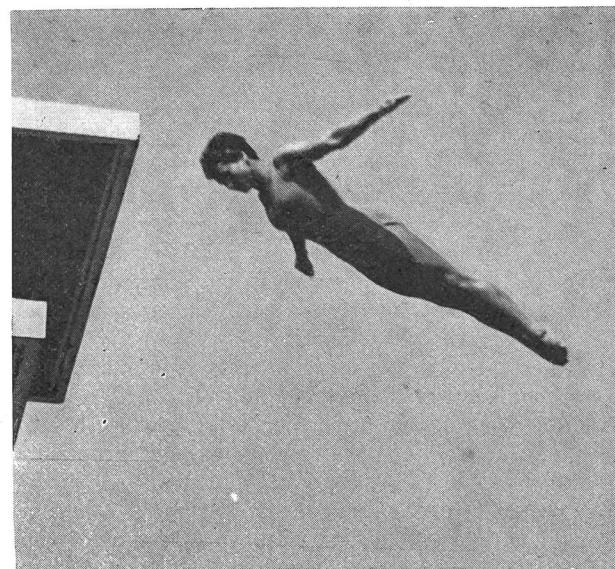


Fig. 2

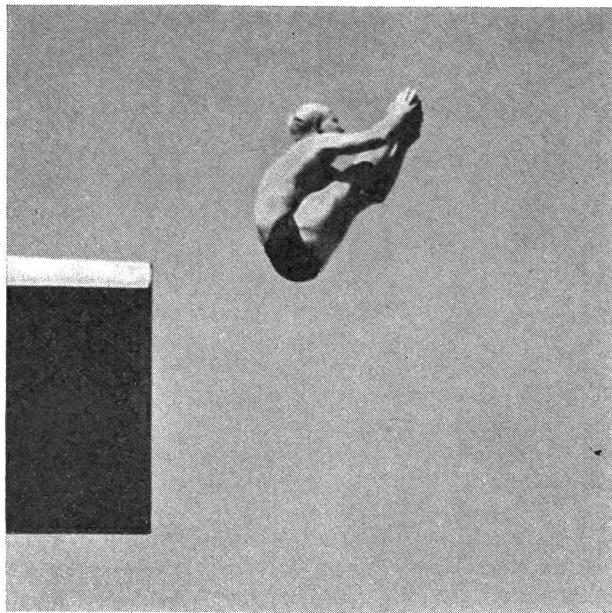


Fig. 3

I tuffi ritornati: è il primo gruppo ad entrare in considerazione per un debuttante in quanto possiede tutti i dati ideali per una buona riuscita del tuffo. La partenza è fatta indietro eliminando così la difficoltà della rincorsa. La rotazione è fatta in avanti così che il tuffatore può vedere e controllare tutto ciò che potrebbe dargli un certo senso di paura: **il trampolino e lo spazio.** Anche qui a 2 salti mortali e $\frac{1}{2}$ abbiamo il limite delle possibilità attuali.

Gli avvitamenti: li possiamo inserire in ognuno dei gruppi sopraccitati a seconda delle specialità personali. Sono tutti tuffi a difficoltà molto alta in quanto non soltanto si deve girare sull'asse longitudinale ma pure su quello laterale nello stesso momento. Il più difficile è 1 salto mortale $\frac{1}{2}$ in av con 3 avvitamenti.

Dalla piattaforma, la suddivisione dei gruppi è praticamente identica per ciò che concerne le direzioni di rotazione ma esiste un 6. gruppo dove il tuffatore parte dalla posizione in appoggio rovesciato sulle mani («stand»). (Fig. 1)

Tutte le figure le si possono effettuare in 3 posizioni diverse
a) **tese:** il corpo è completamente dritto (Fig. 2)

b) **carpiate:** il tronco e le gambe formano un angolo all'altezza delle anche (Fig. 3)

c) **raggruppate:** il corpo è completamente raggomitolato. (Fig. 4)

La rincorsa: dal trampolino questo termine di rincorsa non è esatto. L'elasticità dell'asse non permette all'atleta di correre, immaginate di correre sul vostro letto o in una piscina riempita di gomma piuma, avrete esattamente lo stesso risultato. Dunque non si corre ma si cammina normalmente cercando di evitare qualsiasi movimento brusco. 4 passi e presa di slancio. Il principio è esattamente lo stesso che per il saltatore in alto, in lungo, ecc. La gamba forte (di spinta) agisce comprimendo il trampolino e l'altra (di stacco), aiuta il corpo a sollevarsi il più alto possibile. (Fig. 5)

A differenza degli specialisti d'atletica leggera, il tuffatore sfrutterà al massimo questa elasticità dell'attrezzo, dopo questa fase di slancio ricadrà con tutte due i piedi sull'asse per poi ripartire definitivamente.

Dalla piattaforma, «tavolo rigido», il tuffatore corre effettivamente, non come uno scattista s'intende, molto leggermente e in modo molto sciolto.

In competizione il tuffatore effettua al trampolino 5 tuffi obbligatori chiamati ordinari e 6 tuffi liberi. Perchè ordinari? Perchè non viene fatta nessuna rotazione completa: ad esempio un tuffo ordinario in avanti è un semplice tuffo sulla testa.

Ancora come esempio nel gruppo degli avvitamenti, la figura obbligatoria è un tuffo ordinario in avanti con $\frac{1}{2}$ avv. cioè $\frac{1}{2}$ rotazione av. e $\frac{1}{2}$ avv.

Nei tuffi liberi il tuffatore sceglie una figura (con una o più rotazioni nei 5 gruppi a disposizione ad esempio doppio salto mortale e $\frac{1}{2}$ in av., salto mortale ind., ecc. Non può ripetere nessuno dei tuffi obbligatori ne ha però un 6. a disposizione che può scegliere di nuovo nei 5 gruppi a disposizione. In generale si scelgono gli avvitamenti per sfruttare i coefficienti di difficoltà.

Coefficiente di difficoltà? Esatto. Ogni figura possiede una cifra combinata che esprime la sua difficoltà, ad esempio un tuffo ordinario indietro ha un coefficiente di 1,7 un salto mort. e $\frac{1}{2}$ av. con 3 avv. ne ha uno di 2,9.

Tutti questi coefficienti sono raggruppati su di una tabella che ha valore internazionale.

Per far sì che questa tabella sia capita in tutte le lingue senza bisogno di traduzione, ogni tuffo è definito da un numero composto di 3 cifre per i primi 4 gruppi e di 4 cifre per il gruppo degli avvitamenti.

Cosa significano queste 3 rispettivamente 4 cifre e come leggerle? La prima cifra indica il gruppo dal quale il tuffo è stato scelto. (1 in avanti 2 indietro 3 rovesciato 4 ritornato 5 avvitamenti)

La seconda è in generale uno **zero** per i tuffi senza avvitamento, oppure un 1 per i tuffi detti al volo cioè con una fase che deve essere obbligatoriamente tesa fino a che il corpo si troverà esattamente perpendicolare all'acqua.

La terza indica il numero di rotazioni (es.: 1 = $\frac{1}{2}$ rotazione, 2 = 1 rotazione, 3 = 1 rotazione e $\frac{1}{2}$, 4 = 2 rotazioni, ecc.

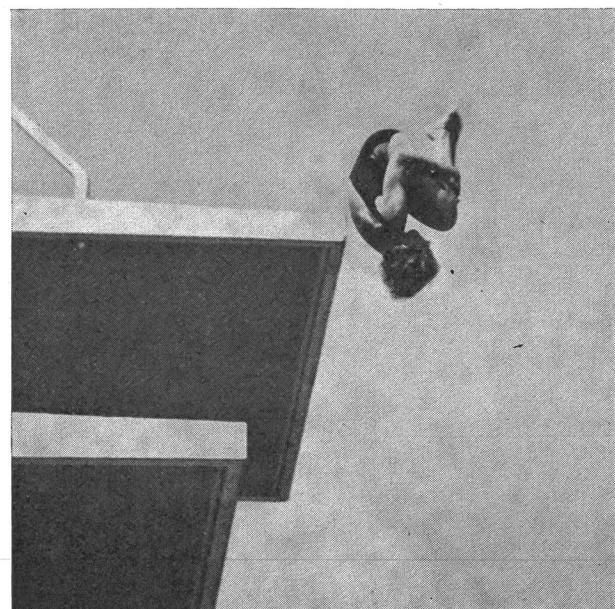


Fig. 4

Prendiamo un esempio concreto:

1	0	1	A
in avanti	normale	$\frac{1}{2}$ rotazione teso	
Tuffo ordinario in avanti teso			
3	0	4	C
rovesciato	normale	2 rotazioni	raggruppato
Doppio salto mortale rovesciato raggruppato			
2	1	3	B
indietro	al volo	1 rot. e $\frac{1}{2}$	carpiato
Salto mortale e $\frac{1}{2}$ indietro, al volo, carpiato			
5	1	1	A
avvit.	in avanti	$\frac{1}{2}$ rot.	$\frac{1}{2}$ avvit. teso
Tuffo ordinario in avanti con $\frac{1}{2}$ avvitamento, teso			
5	2	3	D
avvit.	indietro	$1\frac{1}{2}$ rot.	$2\frac{1}{2}$ avv. posizione mista tipica solo per gli avvitamenti
Salto mortale e $\frac{1}{2}$ indietro con 2 avvitamenti e $\frac{1}{2}$			

Con questo sistema, il tuffatore che effettua una competizione all'estero e si sente annunciare al microfono il tuffo in lingua nazionale, non ha che osservare il tabellone e controllare i numeri indicati.

Nel corso dei testi che seguiranno avrete ancora occasione di trattare questa «matematica sportiva» e vedrete che è molto facile da capire e soprattutto analizzare.

Alla piattaforma la competizione è composta di 10 tuffi. Non ci sono obbligatori e liberi ma nei primi 4 tuffi la somma dei coefficienti di difficoltà non può superare un totale di 7.5. Le figure devono essere di 4 gruppi diversi.

Il giudizio: 5 giudici (in competizioni ad alto livello internazionale 7), esprimono in punti da 0 a 10 il valore dell'esecuzione.

60% della nota per l'entrata in acqua

30% per l'esecuzione della figura in aria

10% per l'impressione generale.

Come in tutti i giudizi d'apprezzamento manca molto spesso l'oggettività. Nei tuffi come nel pattinaggio artistico e in parte nella ginnastica il nome e la «rinomanza» dell'atleta tengono una parte molto importante al momento del giudizio.

0-10 abbiam detto è la scala a disposizione ripartita nel modo seguente:

- 10 — $9\frac{1}{2}$ — 9 — $8\frac{1}{2}$ MOLTO BUONO
- 8 — $7\frac{1}{2}$ — 7 — $6\frac{1}{2}$ BUONO
- 6 — $5\frac{1}{2}$ — 5 SODDISFACENTE
- $4\frac{1}{2}$ — 4 — $3\frac{1}{2}$ — $2\frac{1}{2}$ MEDIOCRE
- 2 — $1\frac{1}{2}$ — 1 — $\frac{1}{2}$ MANCATO
- 0 COMPLETAMENTE MANCATO

Una volta espressi questi valori, la nota più bassa e quella più alta vengono eliminate. Il totale delle rimanenti è moltiplicato per il coefficiente di difficoltà della figura e risulta così il totale definitivo da addizionare al risultato degli altri tuffi.

Es.: salto mortale e $\frac{1}{2}$ ritornato carpiato coefficiente 2.3

NOTE: $7 - 6\frac{1}{2} - 6\frac{1}{2} - 7 - 6 = 20 \times 2.3 = 46$ punti

Spero di avervi potuto dare un'idea globale di che cosa sono i tuffi.

André Metzener vi mostrerà ora in dettaglio i 3 tuffi in avanti e il lavoro, complesso, che le braccia devono effettuare per poter guidare il corpo nella parabola voluta.

Dunque vi lascio con l'allenatore nazionale e... buon lavoro.



Fig. 5