

Clavados

El deporte de los más lanzados



Conoce lo básico y disfruta.
Grupos de clavados, grado de dificultad y sistema de puntuación



Desde que el presidente de la República, Licenciado Enrique Peña Nieto, me permitió asumir la dirección general de la Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte, me comprometí a trabajar arduamente, con toda mi capacidad, para cumplir con los objetivos de llevar las bondades del deporte y la activación física a los niños, jóvenes y adultos de este país, para poder estar en condiciones de contar con una sociedad más sana.

Me dispuse a trabajar a favor de un México más competente, siguiendo las directrices y metas trazadas por el Gobierno de la República, a través de los programas que impulsa este organismo, para que podamos hacer una propuesta que surja desde las escuelas, al depositar una semilla que estimule y ayude a los niños desde temprana edad a tomar consciencia de la importancia en sus vidas de hacer cualquier actividad física.

Es a través de la educación y el deporte que podemos ayudar a que haya un mayor número de mexicanos sanos, a prevenir el delito y promover un funcionamiento adecuado e integral de la sociedad, al armonizar el aspecto físico, social y mental, de acuerdo a la propia forma de vida.

Desde muy pequeño estuve ligado a la actividad física, es por eso que soy optimista cuando pienso en el porvenir de la niñez y del deporte nacional. A través de este manual con valiosa información, ustedes, niños, jóvenes, adultos, padres de familia y maestros, podrán vivir de una forma diferente el deporte, acercarse y adentrarse en su historia de manera divertida y con prácticos consejos, pero además, conocer particularidades de cada una de las disciplinas que se practican en el mundo.

Cómo clavadista y medallista olímpico, sé del esfuerzo que se debe realizar día con día para triunfar y para poner a México en todo lo alto. El éxito requiere de sacrificios, de tenacidad, de voluntad para no vencerse. Es por eso que los exhorto a que persigan sus metas y alcancen sus sueños. Todo es posible cuando se cree y se confía en uno mismo.

Los invito a que aprovechen el uso del tiempo libre para consolidar el hábito de la activación física sistematizada a lo largo de toda su vida, de tal manera que ésta sea más sana, plena, productiva y de esta manera transformar a México.

Afectuosamente.

Lic. Jesús Mena Campos
Director General

Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte.

Los Deportes con los Esquincles

DIRECTORIO

Lic. Jesús Mena Campos
Director General de la Comisión Nacional de
Cultura Física y Deporte

Lic. Emilio Manuel Trinidad Zaldívar
Coordinador de Comunicación Social de la
Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

EQUIPO EDITORIAL

Alejandro Ochoa Villaseñor
Ilustración, textos y diseño

Lic. Rafael Aarón Velasco Aguilar
Diseño gráfico y formación

Todos los derechos reservados. Aparte de los usos para los que está destinada esta publicación, no puede ser reproducida ni el todo ni parte, en español o en cualquier otro idioma, ni registrada o transmitida por un sistema de recuperación de información en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, inventado o por inventar, sin el permiso expreso, previo y por escrito de los editores y / o del autor.

SEGUNDA EDICIÓN, NOVIEMBRE, 2014

IMPRESO EN MÉXICO. PRINTED IN MEXICO

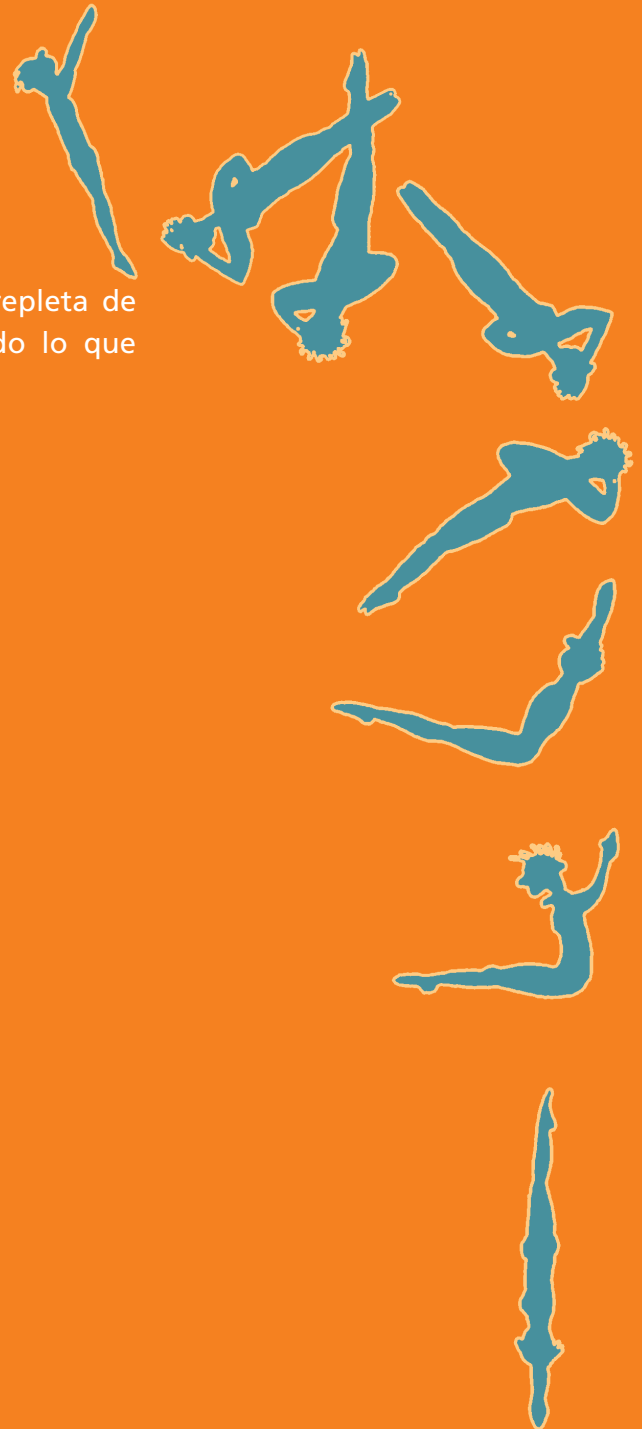
DISTRIBUCIÓN GRATUITA. PROHIBIDA SU VENTA

Introducción

Estar presentes en una fosa de Clavados repleta de espectadores que siguen paso a paso todo lo que sucede en las competencias, es una experiencia que te hace vibrar de emoción.

Cuando vemos que se paran de manos en la punta de la plataforma de diez metros de altura, muy concentrados y decididos a lanzarse al vacío, ¿a poco no nos entra el ansia? Y pensamos o comentamos que no se vaya a caer, que le salga bien el clavado... y es que sentimos, casi casi, como si nosotros fuéramos los que nos vamos a lanzar.

Lo que no hay que olvidar es que detrás de cada clavado, hay muchos días y muchas horas de intenso entrenamiento por parte de los clavadistas que se apasionan con este deporte lleno de belleza, fuerza y adrenalina.



Historia

Saltar al agua.

Ya fuera por necesidad o diversión, saltar al agua desde una roca, peñasco, tronco o montículo, es una actividad del hombre que se remonta a la prehistoria. Las primeras competencias de que se tiene algún vestigio se remontan a la antigua Grecia, donde los competidores se lanzaban al mar en las costas del Peloponeso y en las islas Eólicas.

Sin embargo el origen de este deporte se sitúa en el siglo XVII, cuando empezaron los gimnastas alemanes y suecos a realizar sus acrobacias saltando sobre el agua en vez del suelo, para evitar lastimarse. Y fue hasta finales del siglo XIX, que se reconoció como tal, cuando la Asociación Amateur de Natación celebró los primeros Campeonatos del Mundo de Salto, en Gran Bretaña en el año de 1883.

Hay tres fechas más que son importantes conocer en este breve recorrido. La primera es en 1904 cuando fueron incluidos como oficiales en las Olimpiadas de San Louis, en la categoría masculina. La segunda es cuando se incorporó la categoría femenina en 1912 en los Juegos Olímpicos de Estocolmo. Y la tercera, es en los Juegos Olímpicos de Sydney en el año 2000, cuando se introdujo una nueva categoría para hombres y mujeres: los saltos sincronizados.

En la actualidad las diversas competencias de Clavados se rigen por las normas de la Federación Internacional de Natación (FINA).

Conocer para disfrutar

Los Clavados

Los Saltos o Clavados consisten en que los deportistas se lanzan al agua desde una plataforma o un trampolín y realizan una figura o una serie de figuras en el aire, antes de entrar en contacto con el agua de la forma más limpia posible, es decir, sin salpicar mucha agua.



Siempre, en cualquiera de las ocho competencias, las mujeres realizan una ronda o serie de cinco clavados, y los hombres una ronda o serie de seis clavados.

FOSA DE CLAVADOS

Las competencias de Clavados se desarrollan en una alberca que tenga las características oficiales que establece la Federación Internacional de Natación (FINA).

LA FOSA DE CLAVADOS MIDE 25 METROS POR CADA LADO, CON UNA PROFUNDIDAD MÍNIMA DE CINCO METROS.

LA TEMPERATURA DEL AGUA ESTÁ ENTRE 28 Y 30 GRADOS CENTÍGRADOS.

LA PLATAFORMA ES PLANA Y RÍGIDA; ESTÁ A DIEZ METROS SOBRE EL AGUA, Y TIENE SEIS METROS DE LARGO POR DOS DE ANCHO. EN SINCRONIZADOS SON TRES METROS.

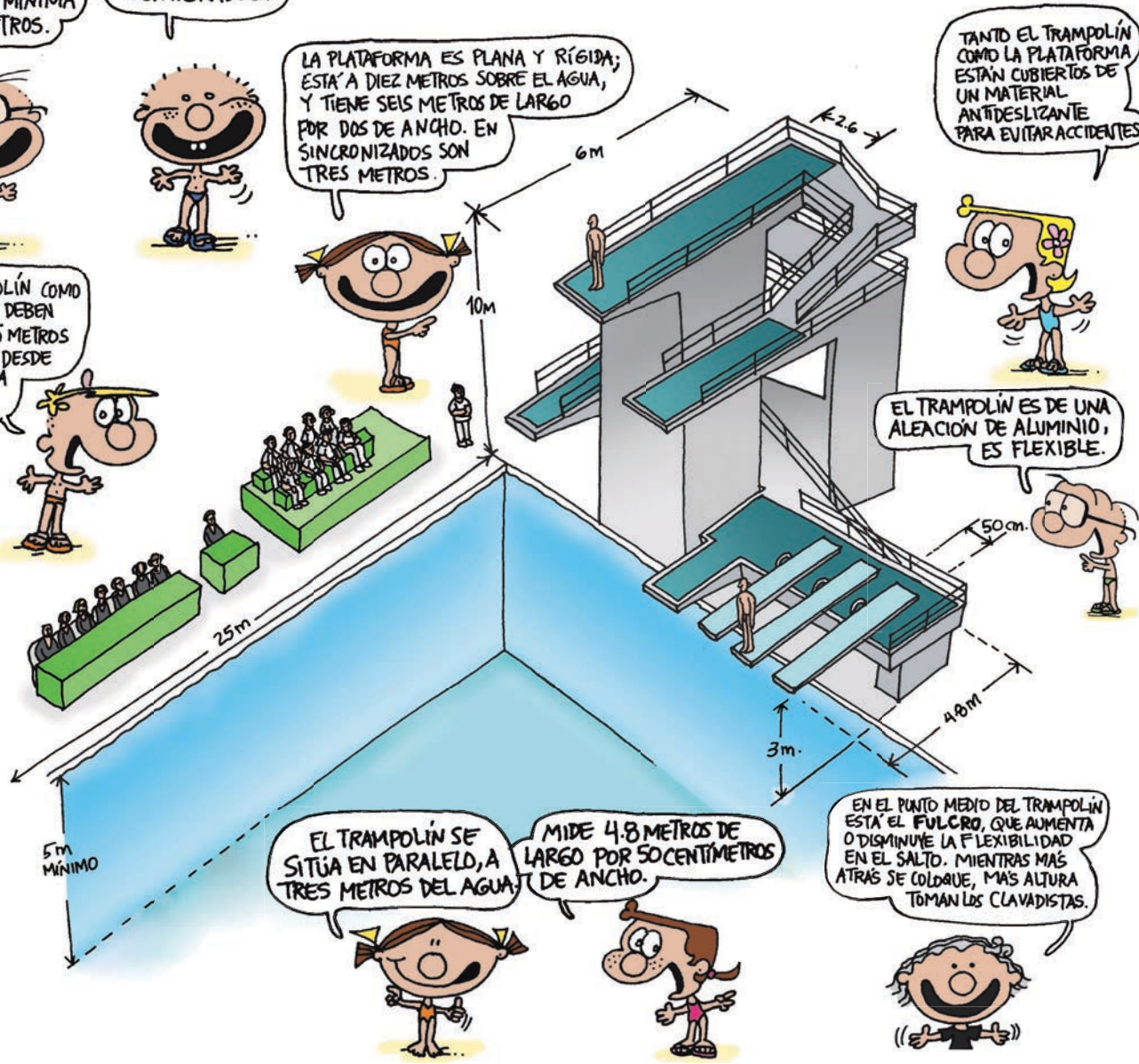
TANTO EL TRAMPOLÍN COMO LA PLATAFORMA ESTÁN CUBIERTOS DE UN MATERIAL ANTIDESLIZANTE PARA EVITAR ACCIDENTES.

TANTO EL TRAMPOLÍN COMO LA PLATAFORMA DEBEN ADENTRARSE 1.5 METROS SOBRE EL AGUA DESDE EL BORDE DE LA ALBERCA.

EL TRAMPOLÍN ES DE UNA ALEACIÓN DE ALUMINIO, ES FLEXIBLE.

EL TRAMPOLÍN SE SITUA EN PARALELO, A TRES METROS DEL AGUA. MIDE 4.8 METROS DE LARGO POR 50 CENTÍMETROS DE ANCHO.

EN EL PUNTO MEDIO DEL TRAMPOLÍN ESTÁ EL FULCRO, QUE AUMENTA O DISMINUYE LA FLEXIBILIDAD EN EL SALTO. MIENTRAS MÁS ATRÁS SE COLGUE, MÁS ALTURA TOMAN LOS CLAVADISTAS.



EL CAMINO A LA FINAL

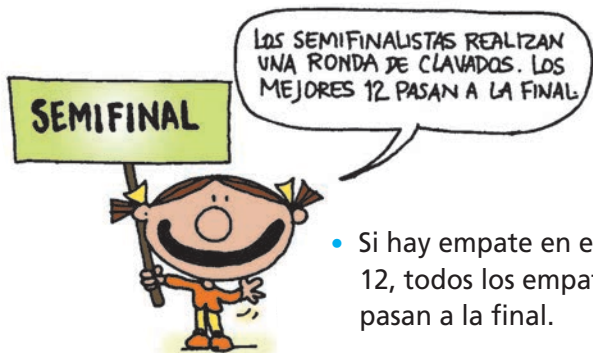
Eventos individuales

Para llegar a disputar la final de las competencias de clavados individuales, el camino es el siguiente: En trampolín y plataforma las mujeres ejecutan cinco clavados, uno de cada grupo. En trampolín los hombres realizan seis clavados, uno de cada grupo para completar cinco, y otro más del grupo que elijan. En plataforma los hombres ejecutan seis clavados, uno de cada grupo.



TODOS LOS PARTICIPANTES REALIZAN UNA RONDA ELIMINATORIA DE CLAVADOS. LOS 18 MEJORES, PASAN A LA SEMIFINAL.*

- Si hay empate en el lugar 18, pasan todos los empatados a la semifinal.



LOS SEMIFINALISTAS REALIZAN UNA RONDA DE CLAVADOS. LOS MEJORES 12 PASAN A LA FINAL.

- Si hay empate en el lugar 12, todos los empatados pasan a la final.



EN LA RONDA FINAL, LOS CLAVADISTAS EMPIEZAN EN ORDEN INVERSO A COMO QUEDARON COLOCADOS EN LA SEMIFINAL.

Eventos sincronizados.

EN TODAS LAS COMPETENCIAS DE CLAVADOS SINCRONIZADOS, SOLAMENTE HAY ELIMINATORIAS Y LA FINAL.



LAS MUJERES EJECUTAMOS CINCO CLAVADOS DE AL MENOS CUATRO GRUPOS.



LOS HOMBRES REALIZAMOS SEIS CLAVADOS DE AL MENOS CUATRO GRUPOS Y UN GRUPO NO PUEDE SER USADO MÁS DE DOS VECES.

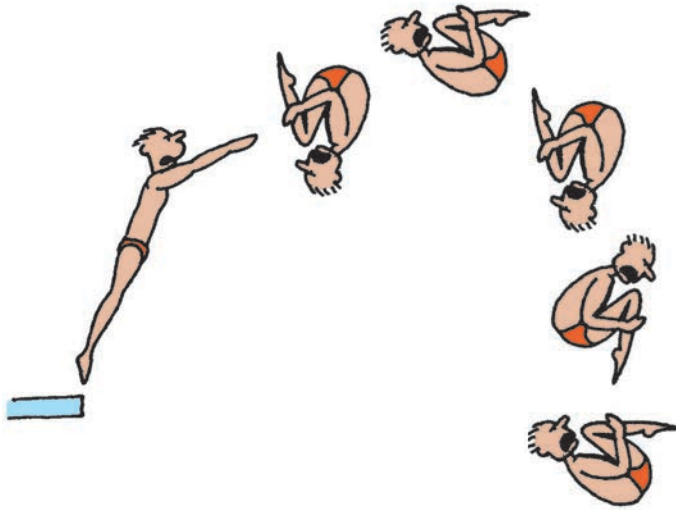


EN LA RONDA, NO SE VALE REPETIR EL MISMO CLAVADO.



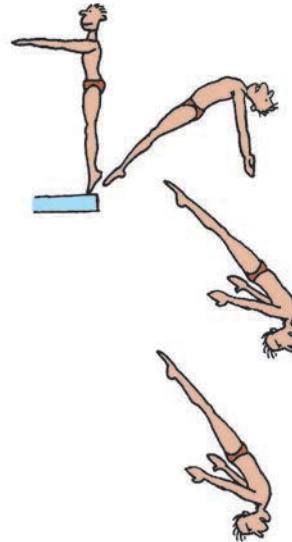
GRUPO DE CLAVADOS

Existen seis grupos de Saltos o Clavados; cuatro de ellos comprenden rotaciones, otro implica giros de tirabuzones y el último comienza con un equilibrio en la plataforma, que es un parado de manos.



Grupo 1. Hacia adelante.

Con el cuerpo de frente a la alberca y la rotación de la caída hacia el frente.



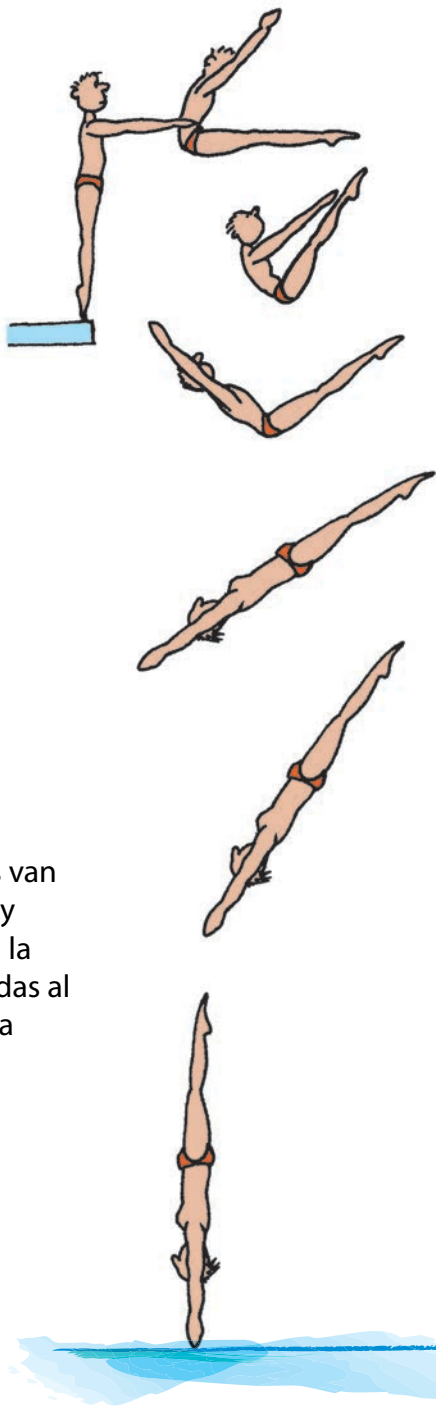
Grupo 2. Hacia atrás.

De espaldas hacia el agua y la rotación de la caída en la misma dirección.



LOS CLAVADISTAS DEBEN DE SALPICAR LO MENOS POSIBLE AL ENTRAR AL AGUA.





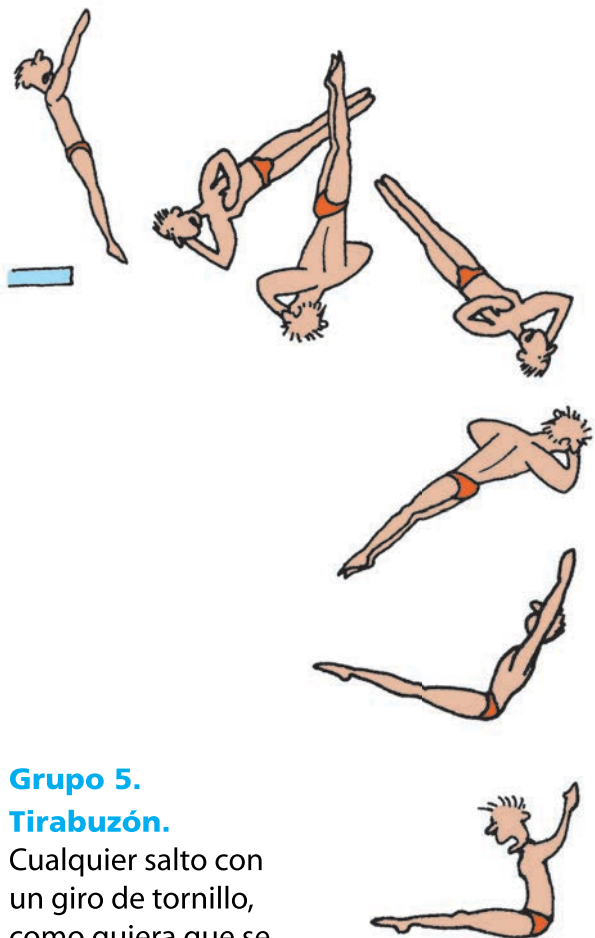
Grupo 3
Inverso.

Los clavadistas van hacia el frente y luego rotan en la caída de espaldas al trampolín o a la plataforma.



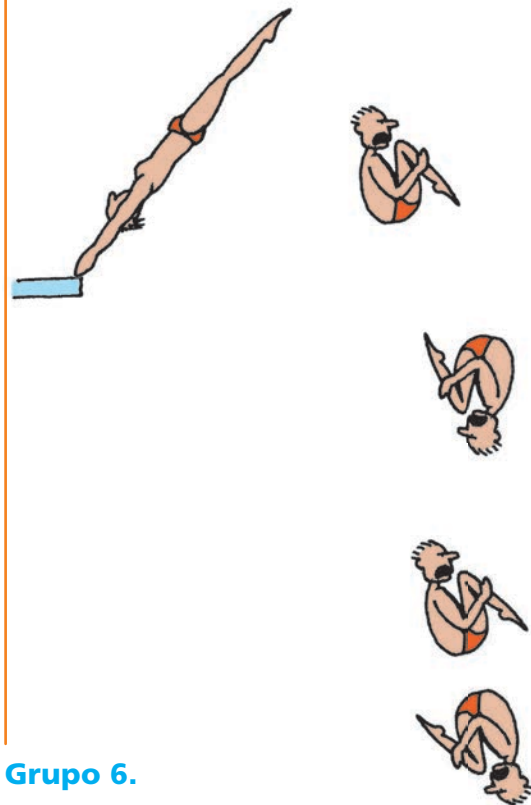
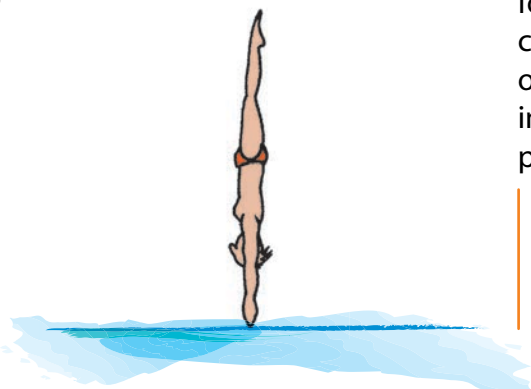
Grupo 4.
Hacia dentro.

De espaldas hacia el agua y la rotación de la caída debe ser hacia la plataforma o al trampolín.



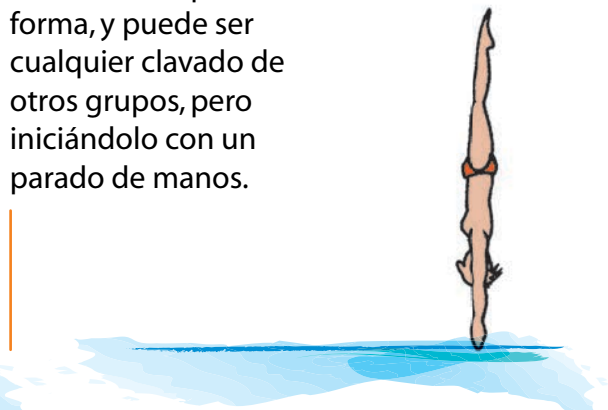
Grupo 5. Tirabuzón.

Cualquier salto con un giro de tornillo, como quiera que se efectúe; de frente, de espaldas, inverso o hacia dentro.



Grupo 6. Equilibrio de manos.

Los clavados de este grupo solamente se realizan en la plataforma, y puede ser cualquier clavado de otros grupos, pero iniciándolo con un parado de manos.



POSICIONES Y GRADO DE DIFICULTAD

La posición del cuerpo durante el desarrollo del clavado juega un papel muy importante en la calificación que recibirá, ya que tiene relación con la espectacularidad, la belleza estética y el grado de dificultad.

LAS POSICIONES SON CUATRO Y SE DISTINGUEN CON LAS LETRAS: A, B, C Y D.



Posición A.

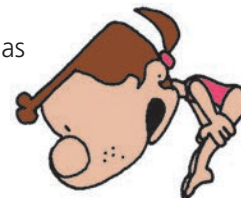
Estirado.

El cuerpo permanece en posición vertical, totalmente extendido, las piernas juntas y los brazos sobre la cabeza a la altura de los hombros.

Posición B.

Carpado.

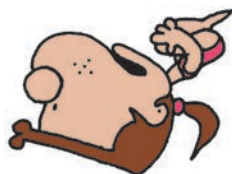
El cuerpo doblado por las caderas con las piernas estiradas y los brazos extendidos o sujetando los muslos.



Posición C.

Encogido.

El cuerpo doblado en las rodillas y la cintura, con las rodillas sujetadas y pegadas al pecho, y los talones pegados a las sentaderas.



Posición D.

Libre.

Se usa sólo en clavados de tirabuzón. Es una combinación de las posiciones anteriores y en ocasiones, cuando el cuerpo está estirado una mano queda sobre la cabeza y la otra sobre el pecho como consecuencia del impulso para girar en el tirabuzón.



El grado de dificultad.

Hay una gran variedad de clavados, unos muy sencillos y otros más complicados, es por eso que el grado de dificultad de cada uno es diferente. El valor numérico que se le da, lo determina la FINA y es el resultado de una fórmula que integra el grupo del salto, la posición, el número de mortales y tirabuzones y las diferentes alturas del clavado.

EL GRADO DE DIFICULTAD DE UN MISMO CLAVADO ES DIFERENTE SI SE REALIZA DE LA PLATAFORMA O DEL TRAMPOLÍN.



EL GRADO DE DIFICULTAD EN LAS OLIMPIADAS VA DE 1.3 A 3.6



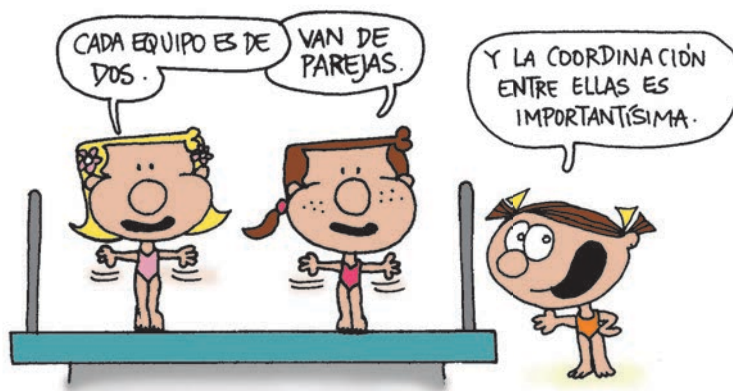
EL GRADO DE DIFICULTAD CUENTA MUCHÍSIMO EN LA PUNTAJACIÓN.



LOS SINCRONIZADOS

Elegancia y emoción al doble.

Las competencias de Clavados Sincronizados, para hombres y mujeres desde el trampolín o la plataforma, nos dan la oportunidad de disfrutar la belleza y emotividad en los saltos al doble, pues el equipo de clavadistas realizan al mismo tiempo su clavado.

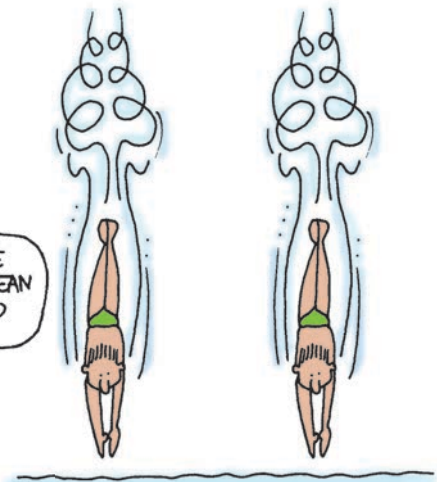


Los clavados de la ronda.

En su serie de clavados cada pareja deberá realizar dos saltos con un grado de dificultad de 2.0 fijo cada uno, seguidos de clavados sin límite en el grado de dificultad. En total, los hombres ejecutan seis clavados, y las mujeres cinco. En la serie deberán realizar al menos un clavado donde ambos tengan una salida adelante, otro con una salida atrás.



SE TRATA QUE DURANTE TODO EL CLAVADO SE VEAN COMO SI FUERAN ESPEJO UNO DEL OTRO.



En los Clavados Sincronizados, aparte del desarrollo del clavado en sí, cuenta mucho que ambos clavadistas tengan una elevación, coordinación de los movimientos y ángulos de entrada al agua lo más parecido posible.



En plataforma, la pareja salta de la misma plataforma, uno al lado del otro.

LOS JUECES

Para juzgar y calificar cada clavado están los jueces.

- En las competencias olímpicas individuales los jueces son siete.
- Y en los Clavados Sincronizados son nueve.
- Si se puede, en las finales no habrá jueces de la misma nacionalidad de los competidores.

LOS JUECES SE FIJAN EN LOS SIGUIENTES ASPECTOS PARA DAR SU CALIFICACIÓN AL CLAVADO.



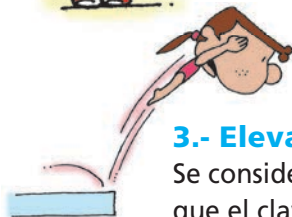
1.- Aproximación.

La posición de salida de los clavadistas debe ser completamente con el cuerpo recto, la cabeza erguida y los brazos extendidos en cualquier posición.



2.- El impulso o despegue.

La salida del clavado debe ser controlada, equilibrada y potente. En los saltos de trampolín, se califica también la caminata e impulso sobre el trampolín.



3.- Elevación.

Se considera la altura que el clavadista alcance. Mientras mayor sea la altura se incrementa la efectividad y la suavidad de los movimientos.



4.- Ejecución.

Se evalúa el clavado en sí mismo, es decir, la posición, los giros, la técnica y todos los componentes de ese clavado.



5.- Entrada en el agua.

Debe ser vertical en todos los casos, con el cuerpo estirado, los pies juntos y los dedos en punta. Los brazos deben ir extendidos sobre la cabeza con las manos unidas, y es importante que el clavadista salpique lo menos posible en su entrada al agua.

En los clavados

sincronizados aparte de los cinco puntos anteriores, los jueces evalúan la coordinación y simetría en todos los momentos del clavado, que deberá ser idéntica en ambos competidores. Cinco jueces califican la sincronización y cuatro la ejecución.

LOS JUECES CALIFICAN EN UNA ESCALA DE PUNTOS QUE VA DEL CERO AL DIEZ, EN PUNTOS ENTEROS Y MEDIOS, DE ACUERDO A LOS SIGUIENTES CONCEPTOS.

EJECUCIÓN FALLIDA	0 PUNTOS.
EJECUCIÓN INSATISFACTORIA	0.5 A 2 PUNTOS.
EJECUCIÓN DEFICIENTE	2.5 A 4.5 PUNTOS.
EJECUCIÓN SATISFACTORIA	5 A 6 PUNTOS.
BUENA EJECUCIÓN	6.5 A 8 PUNTOS.
MUY BUENA EJECUCIÓN	8.5 A 10 PUNTOS.

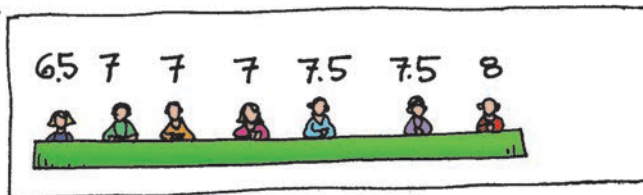


SISTEMA DE PUNTUACIÓN

Después de cada clavado, cada uno de los jueces del panel da su calificación. Pero para tener la puntuación final de cada clavado, hay que seguir los pasos del siguiente procedimiento. Ve que sencillo es, para que te conviertas en un experto del puntaje.

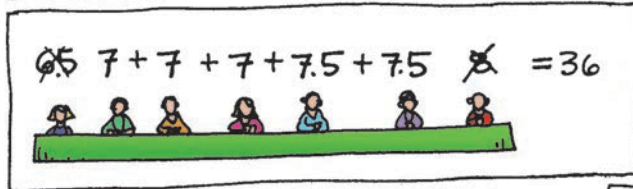
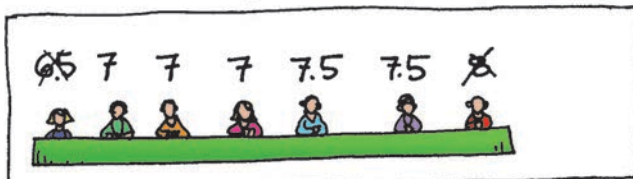
DESPUÉS DE CADA CLAVADO TODOS LOS JUECES DAN SU CALIFICACIÓN.

SUPONGAMOS QUE FUE DE BUENA EJECUCIÓN Y QUE EL PANEL ES DE SIETE JUECES.



SE DESCARTAN LA CALIFICACIÓN MÁS ALTA Y LA MÁS BAJA.

SE SUMAN LOS PUNTOS DE LAS CALIFICACIONES RESTANTES.



EL RESULTADO ANTERIOR SE MULTIPLICA POR EL GRADO DE DIFICULTAD DEL CLAVADO. SUPONGAMOS QUE ES DE 3.5



$$36 \times 3.5 = 126$$

AHORA, ESE RESULTADO SE MULTIPLICA POR 0.6



$$126 \times 0.6 = 75.6$$

EL RESULTADO FINAL DE ESTE CLAVADO ES 75.6, MUY FÁCIL. ¿A POCO NO?

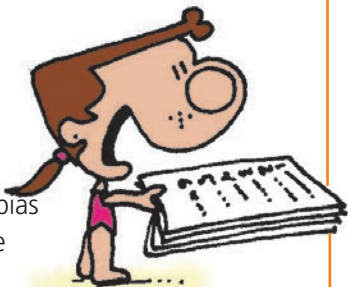


RESULTADO:
75.6

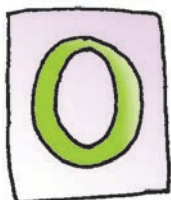
OTRAS REGLAS

Como en todo deporte, las reglas son fundamentales para que la competencia se realice limpiamente. En los Clavados, aparte de todo lo que ya sabes, hay en el reglamento muchos puntos que tienen que ver con el control y con la puntuación. Aquí van algunos.

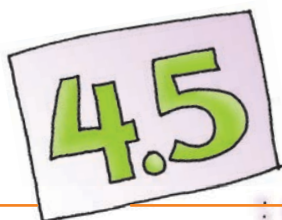
- Al menos 24 horas antes de la competencia los clavadistas deben entregar cuatro copias de los clavados que van a realizar y el orden en que lo harán.



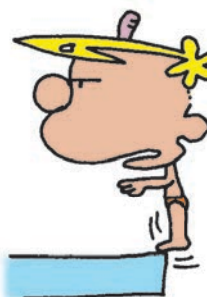
- Si realiza un clavado que no está en la lista, no se puntúa. Tiene cero.



- Si se realiza algún clavado en una posición que no es la anunciada, sólo puede recibir cuando mucho 2 puntos por juez.



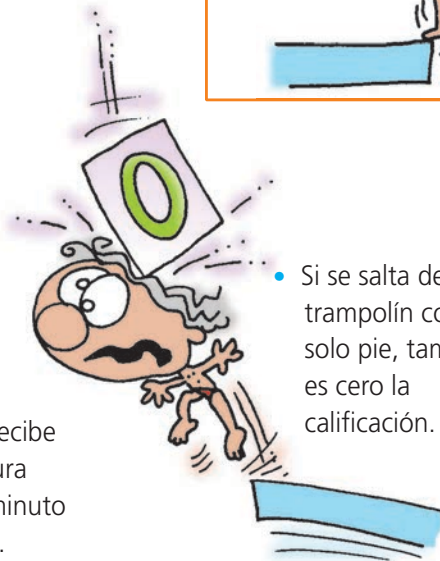
- Un clavado hecho parcialmente en una posición incorrecta, sólo puede recibir como máximo 4.5 por juez.



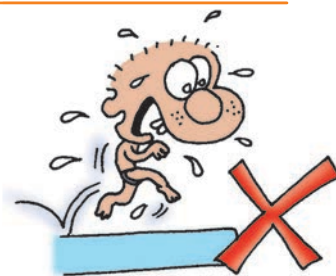
- Cuando se realiza un clavado con salida vertical, ya sea de pie o con parado de manos, no se puede balancear el cuerpo.



- Un clavado recibe un cero si dura más de un minuto su ejecución.



- Si se salta del trampolín con un solo pie, también es cero la calificación.



- En ningún caso podrá repetirse el mismo clavado en una ronda.

SISTEMA DE NUMERACIÓN

Lo más interesante y efectivo del sistema de clasificación de los clavados olímpicos desde el trampolín o la plataforma, es que te permite que sepas cómo va a ser el clavado en cualquier parte del mundo, sin importar tu nacionalidad ni el idioma que hables.



- La primera cifra indica el grupo al que pertenece el clavado: el 1 es adelante, el 2 atrás, el 3 inverso, el 4 adentro, el 5 con tirabuzón y el 6 parado de manos.
- Los clavados que comiencen del 1 al 4 tendrán un código de tres números más una letra. Ejemplos, 402C o 113A o 203B.
- El segundo número de este código sólo puede ser 0 que es un clavado normal, o 1 que es un clavado con vuelo, aunque ya casi no se practican.
- El tercer número indica el número de medios mortales, siendo el 1 un medio mortal, el 2 un mortal, el 3 un mortal y medio... y así sucesivamente.
- Por último, la letra al final indica la posición del salto: la A es estirado, la B es carpado, la C es encogido y la D es libre.



EL GRUPO CINCO SIEMPRE VA ACOMPAÑADO DE TRES NÚMEROS Y UNA LETRA.



O SEA QUE UN CLAVADO 5222A SE REFIERE A UN TIRABUZÓN CON UN MORTAL HACIA ADELANTE EN POSICIÓN ESTIRADO.



EL SEXTO GRUPO DE CLAVADOS VUELVE A TENER TRES NÚMEROS Y UNA LETRA. POR EJEMPLO: 614C.



ES UN CLAVADO DESDE LA PLATAFORMA EN EQUILIBRIO HACIA ADELANTE CON DOS MORTALES EN POSICIÓN DE ENCOGIDO.



AHORA QUE YA SABES DESCIFRAR LOS CÓDIGOS... ¡¡¡ PUES DISFRUTA LOS CLAVADOS! ¡¡¡



Sabías que...

la altura de la plataforma es parecida a un edificio de tres pisos.

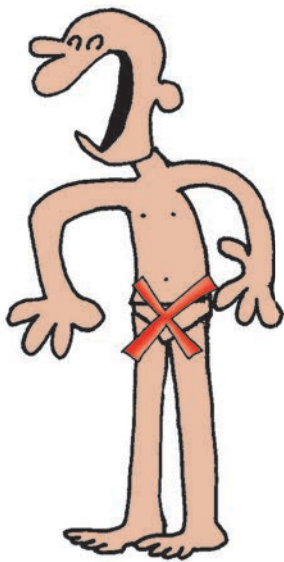


El árbitro es el responsable de la competencia, pero no califica los clavados.

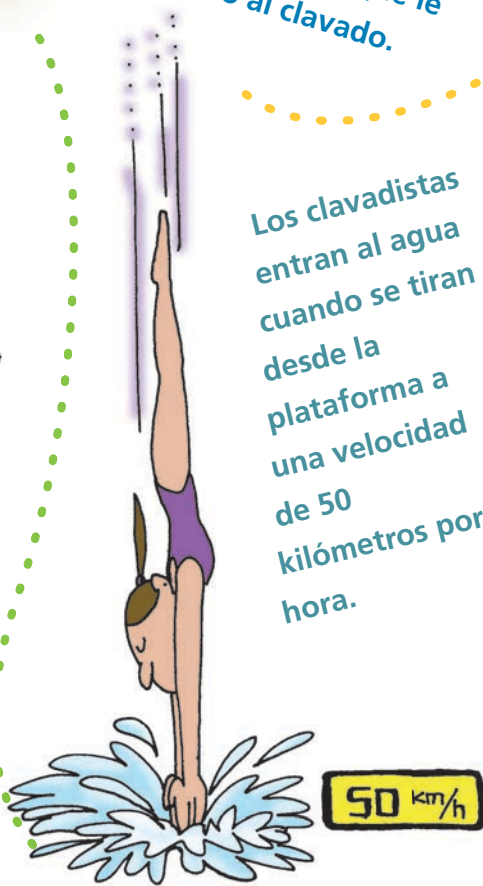
Después de cada clavado, el árbitro da una señal, y cada juez, sin consultar unos con otros, muestra inmediatamente la calificación que le dio al clavado.

0.03

El mexicano Joaquín Capilla Pérez, en 1956 en Melbourne, ganó el oro por 0.03 puntos de ventaja. El periódico New Coek Times, dijo que el clavado de Capilla fue uno de los más grandes clavados bajo presión, que se hubieran visto en unos Juegos Olímpicos.

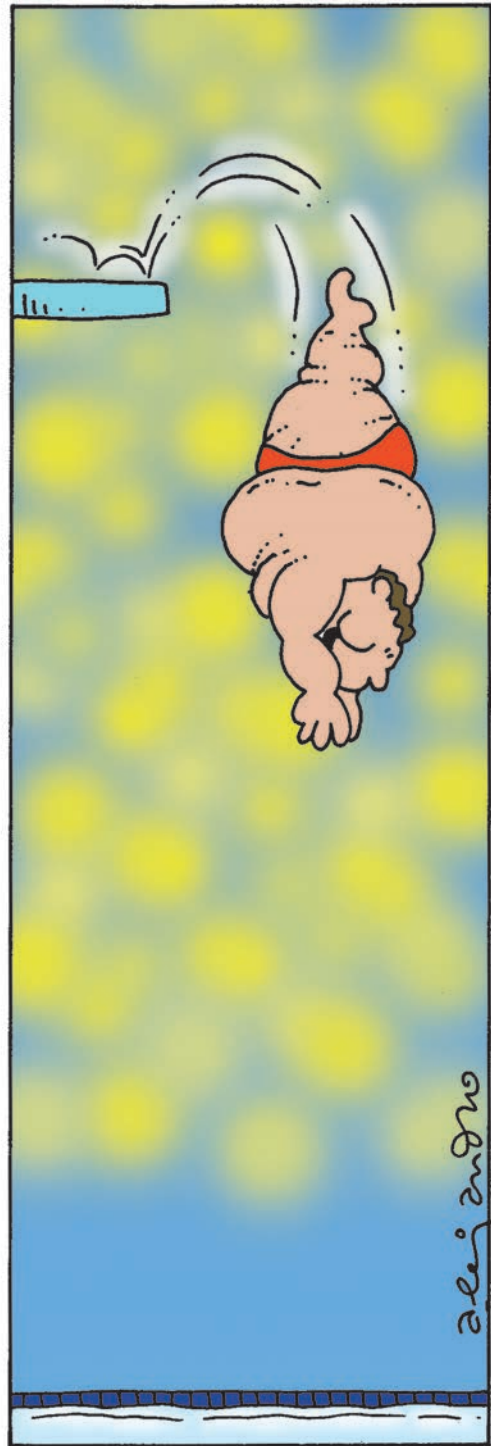
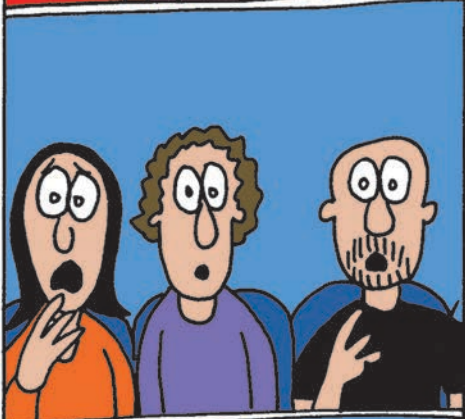


Los clavadistas no pueden usar trajes de baño transparentes.

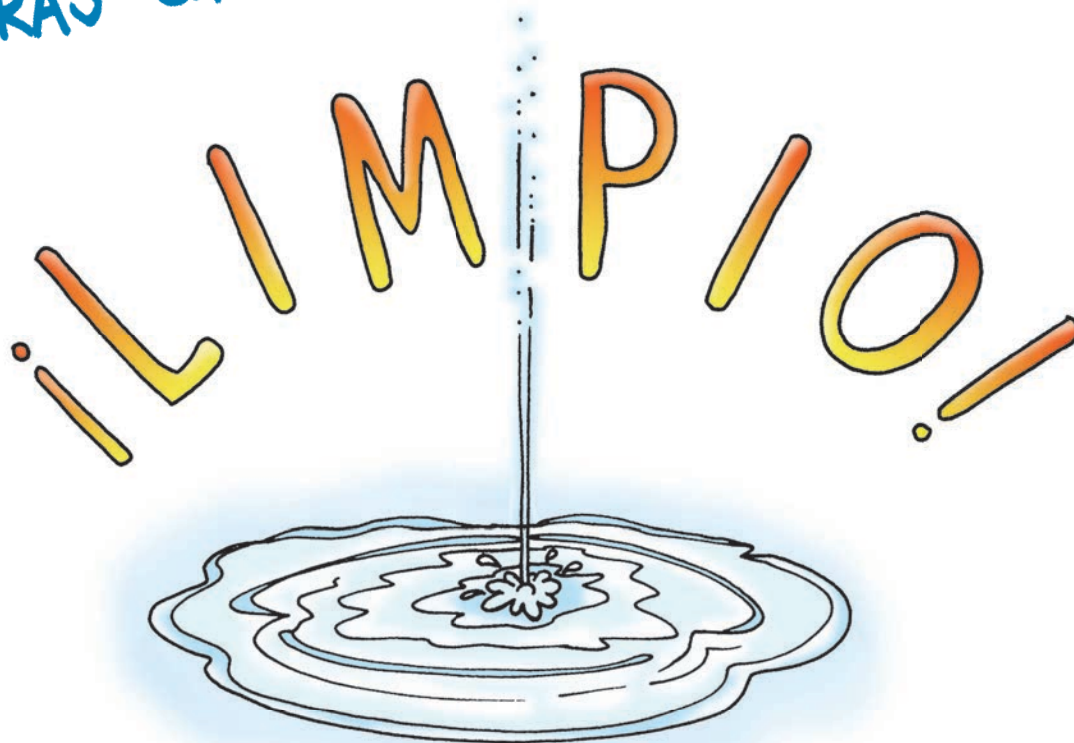


Los clavadistas entran al agua cuando se tiran desde la plataforma a una velocidad de 50 kilómetros por hora.

Zona de juego



PALABRAS CLAVADAS



Balk.

Cuando un competidor inicia los movimientos para el clavado, pero **se detiene antes de lanzarse**, el árbitro declara un balk, que es penalizado con dos puntos por cada juez.

Despegue.

Salida del clavadista de la plataforma o del trampolín.

Encogido.

Es la posición **de bolita** del cuerpo en un clavado.

Entrada.

Momento en el cual el clavadista hace contacto con el agua. Puede ocurrir de pie o de cabeza.

Fulcro.

Rodillo móvil para que cada competidor determine la flexibilidad en el trampolín.

Ronda.

Serie de clavados con que compete cada clavadista.

Salto.

Es otra manera de llamar al **clavado**.

Sammy.

Nombre que se le da a **la toalla absorbente que el clavadista usa para secarse**. Su nombre es honor a Sammy Lee, campeón olímpico de plataforma en 1948 y 1952.



Años

CONADE

MOVIENDO A MÉXICO



Comisión Nacional de Cultura Física y Deporte

SÍGUENOS EN:

