Rapport d'examen Tests suisses de nage avec palmes 1–4

Les modalités des tests, les rapports d'examen et les insignes peuvent être commandés préalablement à l'

swimsports.ch, Postfach, 8180 Bülach
Tel. 044 737 37 92, Fax. 044 737 04 11, www.swimsports.ch

Ils vous seront envoyés avec facture. Des données exactes ainsi que des désirs formulés de façon précise facilitent une livraison rapide. Les feuilles de rapport d'examen ne peuvent être utilisées comme bulletin de commande. Pour votre commande, veuillez utiliser notre *carte de commande.*

Veuillez vous conformer exactement aux directives d'examen!

Organisateur: Dates:

X Réussi
O Non réussi

1-6 Programme imposé

	Nom, prénom	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
		50 m crawl ou dos	Mettre le masque et le tuba	Nager 50 m avec l'équipement	Nager 10 m sous l'eau avec l'équipement	Roulade en avant et nager 10 m	«Bombe» arrière	Nager 100 m avec les palmes	Vider le tuba	Exercice deux par deux: nager 100 m	Plonger, nager 10 m sous l'eau	Roulade avec ½ vrille	Saut écarté, nager 10 m	Nager 200 m avec les palmes	Vider le masque sous l'eau	100 m battements dauphin	Rechercher des assiettes	Exerc. deux p. deux: passer à travers le cerceau	Culbute et nager 10 m	Nager 400 m avec les palmes	Mettre l'équipement sous l'eau	Exercice deux par deux: passage de tuba	Exercice deux par deux: plongée en relais	Exercice deux par deux: plonger sans visibilité	Roulade en avant, nager 10 m
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									
23																									
24																									
25																									
26																									
27																									
28																									
29																									
30																									