Protocole de tests nage avec palmes 5–8

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 5						**Test 6**						**Test 7**						**Test 8**					
		1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6	1	2	3	4	5	6
		100 m avec mono- ou bipalmes (femmes max. 81 sec. / hommes max. 78 sec.	Nager 400 m (un derrière l'autre avec changement du nageur de tête tous les 100 m / «Moby Dick»	Mettre l'équipement / nager 250 m / aller chercher un anneau de plongée et le transporter sur 50 m / max. 4 min.	Plonger sur 25 m / résoudre un calcul	Effectuer un huit couché (plonger en arrière)	Hockey subaquatique: slalom autour de quatre obstacles	400 m avec mono- ou bipalmes (femmes max. 6.30 min. / hommes max. 6.00 min.	500 m nager deux par deux (250 m mouvement crawl, 250 m palmage dauphin) avec exercice supplémentaire	Nager 50 m / transport sur 50 m en max. 2 min. puis réanimation	25 m immersion en 40 sec. au minimum	Effectuer un huit horizontal sans masque ni tuba	Nager 15 m en sprint avec plongeon de départ	Nager 800 m avec mono- ou bipalmes (femmes max. 13.00 min. / hommes max. 12.00 min.	Passage du tuba sur 400 m sans masque	Nager 90 m / nager 10 m sous l'eau / amener une victime à la surface / la transporter sur 50 m / réanimation et sortie de l'eau	Nager 3 x 30 sec. sous l'eau avec chaque fois une pause de 10 sec.	**Effectuer sous l'eau un carré horizontal (un côté mesure 6 m)**	Virage de compétition en max. 15 sec.	Nager 100 m avec mono- ou bipalmes (femmes max. 83 sec. / hommes max. 80 sec.	Nager 1000 m en groupe (mouvement crawl et dauphin)/locomotive	Mettre le masque et le tuba sous l'eau / remonter à la surface un membre du groupe portant un anneau plongeur / 3 prises de sauvetage, chacune sur 50 m	Nager 4 x 25 m sous l'eau, avec une pause de 15, 20 et 25 sec.	Effectuer sous l'eau un double huit horizontal	Lancer rapidement une balle de rugby subaquatique vers l'avant
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																									