

Rapport d'examen

Tests suisses de natation synchronisée 3 + 4

Série progressive

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.

Pour votre commande veuillez utiliser notre *carte de commande*; le rapport reste en votre possession.

Qui a réussi un test et peut recevoir un insigne?
Les participants ayant réussi un test avec une moyenne de 2,5.

(Organisateur)

(Dates)

Test 3



		1	2	3	4	5	6	7	8						
a)	50 m jambes en brasse														
b)	50 m brasse														
c)	50 m battements dos														
d)	50 m crawl														
1	total a)-d) natation 200 m														
2	10 m de pagayage «tronc d'arbre» déplacement par la tête														
3	10 m de pagayage «hélice»														
4	15 secondes de batteur à oeufs														
5	5 secondes en position ventrale, pagayage sur place														
6	le flamant														
7	le rouleau														
8	le périlleux arrière carpé														
	total des points														
	moyenne														
	réussi/échoué														
		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
		15	16	17	18	19	20								

X Réussi
O Echoué

Notes:
4 = excellent
3,5 = très bon
3 = exécution bonne et correcte
2,5 = suffisant (test réussi)
2 = insuffisant
1,5 = faible avec de grosses fautes
1 = nul
0 = pas exécuté

Test 4



		1	2	3	4	5	6	7	8						
a)	50 m battement crawl														
b)	100 m crawl														
c)	50 m battement dos														
d)	100 m dos														
1	total a)-d) natation 300 m														
2	50 m brasse en musique														
3	10 m de pagayage «hélice renversée»														
4	25 m de pagayage «hélice»														
5	10 m sous l'eau														
6	le dauphin														
7	la roue														
8	jambe de ballet simple														
	total des points														
	moyenne														
	réussi/échoué														
		1	2	3	4	5	6	7	8						