

Tests suisses de combi 1–4

swimsports.ch, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach





Tél. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch

Veillez commander les insignes par l'internet ou par carte de commande.

Veillez vous tenir exactement aux directives d'examen!

Organisateur:

Dates

X = réussi 0 = non réussi		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
		1–4 Programme imposé		5 + 6 Programme à choix parmi deux exercices de: plongeon natation synchronisée, water-polo		Nom, prénom																			
		100 m nage libre	25 m crawl ou dos crawlé	25 m brasse	7 m nage sous l'eau			300 m nage libre, max. 9 min.	50 m crawl ou dos crawlé	25 m mouvement de jambes brasse dorsale	12 m nage sous l'eau			12 min. nage libre	100 m crawl ou 100 m dos crawlé	25 m dauphin	25 m nage de transport			1000 m nage libre, max. 30 min.	50 m crawl ou 50 m dos crawlé	25 m dauphin	25 m nage libre et 25 m nage de sauvetage		
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									