





Tests suisses de nage avec palmes 1–4

swimsports.ch, Schlosserstrasse 4, 8180 Bülach
 Tél. 044 737 37 92, Fax 044 737 04 11, admin@swimsports.ch, www.swimsports.ch
 Veuillez commander les insignes par l'internet ou par carte de commande.

Veuillez 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 deux disciplines parmi: plongée ABC plongeon nage d'obstacles; sauvetage																		
Nom, prénom		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 1/2 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																										