Rapport d'examen
Tests suisses de nage avec palmes 5 – 8

swimsports.ch

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 O = non réussi

1–4 Programme imposé

5 + 6 Programme à choix
deux disciplines parmi:
plongée ABC
plongeon
nage d'obstacles;
sauvetage

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	4 x 100 m nage «Moby Dick»	Mettre l'équipement / nager 250 m / aller chercher un anneau de plongée et le transporter sur 50 m	Plonger 25 m / résoudre un calcul	Effectuer un huit couché (plonger en arrière)	Hockey subaquatique: slalom autour de quatre	400 m avec mono- ou bipalmes	500 m nager deux par deux (250 m mouvement crawl, 250 m palmage dauphin/avec exercice supplémontaire	Nager 50 m / transport sur 50 m en max. 2 min. puis réanimation	25 m immersion en 40 sec.	Effectuer un huit horizontal sans masque ni tube	Nager 15 m en sprint avec plongeon de départ	Nager 800 m avec mono- ou bipalmes	Passage du tube sur 400 m sans masque	Nager 90 m/nager 10 m sous l'eau/amener une victime à la surface/la transportersur 50 m/réanimation et sortie de l'eau	Nager 3 x 30 sec. sous de l'eau avec chaque fois une pause de 10 sec.	Effectuer sous de l'eau une carne horizontal (un côté mesure 6 m)	Virage de compétition en max. 15 sec.	Nager 100 m avec mono- ou bipalmes	Nager 100m en groupe (mouvement crawl et dauphin / locomotive)	Mettre le masque et le tube sous l'eau / remonter à la surface un membre du groupe portant un anneau plongée/ 3 prises de sauvetage chacune sur 50 m	Nager 4 x 25 m sous de l'eau, avec une pause de 15, 20 et 25 sec.	Effectuer sous de 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																									