Rapport d'examen
Tests suisses de sauvetage 1– 4

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 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
		300 m nage d'endurance	25 m nage de transport	Plongée libre 4 assiettes	Plongée et nage d'obstacles 2 x 25 m			300 m nage d'endurance	25 m nage habillée et 25 m nages de transport	12 m nage sous l'eau (4 mouvements complets)	Nage et plongée d'obstacles 2 x 25 m			400 m nage d'endurance	25 m nage de sauvetage avec vêtements	Plongée libre 5 assiettes	Nage et plongée d'obstacles 2 x 23 m			400 m nage d'endurance	50 m nage avec vêtements et 25 m nage de sauvetage	20 m nage sous l'eau (départ plongeon)	Nage et plongée d'obstacles 2 x 23 m		
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									