

Tests suisses de plongeon 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 O = 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	
		Chandelle avant droite	Chandelle arrière droite	Chute avant	Chute arrière ou flèche dorsale glissée	Flèche ventrale glissée, casser et plonger	Bombe arrière	Chandelle avant groupée	Chandelle arrière droite	Chute avant carpée	Chute arrière	Roulade avant, entrée en chandelle	Périlleux avant de la station debout	Chandelle avant droite avec un pas d'élan	Chandelle arrière droite	Chute avant ou saut de dauphin	Chute arrière de la position assise groupé	Roulade avant pour entrer dans l'eau en chandelle ou par une chute	Roulade arrière	Chandelle avant groupée avec élan	Plongeon ordinaire avant groupé	Chute arrière droite	Roulade arrière pour entrer en chandelle	Roulade en avant suivie d'une chute avant carpée	Chute avant de l'appui renversé	
1																										
2																										
3																										
4																										
5																										
6																										
7																										
8																										
9																										
10																										
11																										
12																										
13																										
14																										
15																										
16																										
17																										
18																										
19																										
20																										
21																										
22																										