Rapport d'examen
Tests suisses de plongeon 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
		Chandelle avant carpé avec élan (1 m ou 3 m)	Plongeon avant groupé avec élan (1 m)	Saut périlleux arrière groupé ou plongeon arrière droit (1 m)	Plongeon retourné groupé (1 m)	Chandelle avec ½ tirebouchon: avant carpée ou arrière droite (1 m)	Equilibre et passage avant groupé (3 m ou 5 m)	Chandelle avant en groupant deux fois (1 m ou 3 m)	Plongeon avant carpé avec élan (1 m ou 3 m)	Plongeon arrière groupé (1 m ou 3 m)	Saut périlleux retourné groupé (1 m ou 3 m)	Saut périlleux ou saut périlleux et ½ avant groupé (1 m ou 3 m)	Plongeon ou saut périlleux renversé groupée (1 m ou 3 m)	Nombre de points total des plongeons 7.1.–7.8. (tous les plongeons du tremplin 1 m ou 3 m)	Réussi (min. 180 points), non réussi	Rang				Nombre de points total des plongeons 8.1.–8.10. (tous les plongeons du tremplin 1 m ou 3 m)	Réussi (min. 240 points) Non réussi	Rang			
1																									
2																									
3																									
4																									
5																									
6																									
7																									
8																									
9																									
10																									
11																									
12																									
13																									
14																									
15																									
16																									
17																									
18																									
19																									
20																									
21																									
22																									