Comité Régional Côte d'Azur

FICHE D'EVALUATION

Candidat

Nom : **Prénom :** **Licence :** **Club :**

Evaluateur **Nom :** **Prénom :** **N° ENF :**

Délégué **Nom :** **Prénom :**

Lieu du test : Date du test :

Pass'sports de l'eau - PLONGEON

Les tâches 1 à 4 sont enchainées et sont réalisées dans un espace aménagé (bord de bassin, salle, ...).

Validation du test : l'ensemble des tâches doit être réussi et réalisé dans l'ordre et dans la continuité.

TACHES		OBJECTIFS VISES	CRITERES DE REUSSITE	Acquis	Non Acquis
Enchainement	1	**Présentation** Effectuer une présentation de type gymnique.	Tête droite, bras en croix, ventre rentré, jambes serrées et tendues.		
	2	**Impulsion verticale sur place** Effectuer 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras.	Succession de 3 impulsions enchaînées avec coordination des bras. Réceptions sur place.		
	3	**Rotation avant** Effectuer une roulade avant par-dessus un obstacle.	Enroulement de la nuque. Roulade avant dans l'axe par-dessus un obstacle, Redressement sans appui des mains au sol.		
	4	**Rotation longitudinale** Effectuer un saut vertical avec vrille.	Rotation de 180° avec une réception stabilisée en posture correcte.		
5		**Impulsion verticale** Réaliser une chandelle avant groupée.	Position groupée correcte. Absence de rotation et de déviation jusqu'à l'entrée dans l'eau à une distance d'environ 60 cm du bord.		
6		**Rotation avant** Réaliser une rotation avant.	Réaliser une rotation très groupée.		
7		**Entrée dans l'eau par la tête** Réaliser un plongeon avant, départ assis ou accroupi.	Tout le corps doit passer par le trou formé par les mains. Tête bloquée entre les bras.		
8		**Rotation arrière** Réaliser un dauphin arrière.	Corps et bras en extension complète. Tête vers l'arrière. Le corps doit décrire un cercle en arrière sous l'eau.		
			Résultat du Test		

Pour valider le test, la totalité des tâches doit être acquises