

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 - NAGE AVEC PALMES

- 50 mètres : 25 mètres battements - 25 mètres ondulations en bi palmes

Chez les jeunes sujets, utiliser un tuba d'un diamètre de 18 mm.

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 |
|-------------------------|---|--|--------|------------|
| 1 | Départ plongé d'un plot de départ Réaliser une entrée rapide et lointaine avec une grande vitesse. | La tuba ressort à la surface. R ressortir au moins à 7,5 mètres du mur avec battements de jambes. | | |
| 2 | Coulée après le départ Conserver le plus de vitesse sous la surface de l'eau, par un maintien postural, puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage. | Vidage efficace du tuba. | | |
| 3 | Déplacement en battements avec palmes et respiration avec un tuba Enchaîner des solutions de propulsion avec un échange ventilatoire adapté par l'intermédiaire d'un tuba frontal. | Bras en position avant, nager en battements sans arrêt jusqu'au virage. | | |
| 4 | Virage culbute Changer de sens en un temps réduit en organisant une impulsion pour acquérir une plus grande vitesse. | Réaliser une culbute suivie d'une poussée sur le mur. | | |
| 5 | Coulée ventrale la plus longue possible Obtenir, au terme de la poussée, une grande vitesse en immersion puis maintenir sa vitesse par une reprise de nage, suivi du vidage du tuba. | Immersion jusqu'au passage du tuba à 7,5 mètres du mur, avec une reprise de nage en ondulations. | | |
| 6 | Retour en ondulations avec les bras devant Se déplacer en ondulations des membres inférieurs. | Bras en position avant, enchaîner la longueur en ondulations avec une arrivée sur le ventre. | | |
| <i>Résultat du Test</i> | | | | |

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