

CANDIDAT :

NE E LE :

CLUB :

N° licence :

PERSONNE VALIDANT LES ETAPES :

IDENTIFIANT ENF :

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

1 PRESENTATION

Effectuer une présentation de type gymnique

Se présenter en posture, bras en croix

Acquis ☐Non Acquis ☐**2 IMPULSION VERTICALE SUR PLACE**

Effectuez 3 sauts avec extension de jambes et cercles de bras

Enchaîner sur place 3 sauts avec extension complète des genoux et des chevilles, corps gainé et équilibré, coordonnés avec les cercles de bras vers l'arrière

Acquis ☐Non Acquis ☐**3 ROTATION AVANT**

Effectuer une roulade avant par-dessus un Obstacle

Réaliser une impulsion coordonnée à un enroulement de la tête et de la colonne vertébrale pour effectuer une roulade en franchissant un obstacle (ex. : tas de 3 ou 4 planches de natation placé dans le sens de la largeur) Utiliser la vitesse de rotation pour se relever sans appui des mains

Acquis ☐Non Acquis ☐**4 ROTATION LONGITUDINALE**

Effectuer un saut vertical avec vrille

Réaliser une impulsion suivie d'une rotation autour de l'axe longitudinale avec ou sans l'aide des bras. Contrôler sa réception par flexion des jambes

Acquis ☐Non Acquis ☐

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

5 IMPULSION VERTICALE

Réaliser une chandelle avant groupée

Sauter haut et droit et enchaîner une position groupée. Entrer dans l'eau dans cette position

Acquis ☐Non Acquis ☐**6 ROTATION AVANT**

Réaliser une rotation avant

A partir d'une position accroupie au bord du bassin, bras verticaux, tendus, lancer les bras pour amorcer une rotation groupée en rentrant la tête. Effectuer une demi-rotation ou plus en position groupée dans l'eau

Acquis ☐Non Acquis ☐**7 ENTREE DANS L'EAU PAR LA TETE**

Réaliser un plongeon avant, départ assis Ou accroupi

A partir d'une position assise pied dans l'eau ou dans la goulotte, jambes pliées, dos droit, bras dans le prolongement du corps collés contre les oreilles, une main attrapant l'autre paume face au ciel, se pencher le plus possible et se laisser glisser en s'allongeant en direction du fond du bassin

Acquis ☐Non Acquis ☐**8 ROTATION ARRIERE**

Réaliser un dauphin arrière

A partir d'une position de départ dans l'eau, main sur la barre de départ ou goulotte, corps en flexion complète, pieds contre le mur, pousser sur les jambes en tirant la tête et en jetant les bras tendus vers l'arrière en attrapant ses mains

Acquis ☐Non Acquis ☐

Pass'sports réussi si le nageur a obtenu tous les acquis

RESULTATS

ADMIS

☐

RECALE

☐