Évaluation : **Octobre**
Groupe:

CRAWL

Nickel	Poussée Torpille													
	Tête fixe avec le visage dans l'eau													
	Battement des jambes continu													
	Mouvement des bras continu													
	Respiration avec la rotation des épaules													
	Finir avec culbute avant													
Bronze	Poussée torpille avec 2 kicks fly													
	Corps haut et allongé													
	Rotation du corps dans l'axe médian													
	Battement des jambes amorcé par descente du genou													
	Traction sous le corps													
	Grand mouvement de bras													
	Virage avec poussée torpille													
Argent	Poussée torpille avec bras aux oreilles, 4 kicks fly													
	Respiration bilatéral avec l'axe de rotation du corps													
	Le coude est haut et fixe à la traction													
	La poussée se termine à la cuisse													
	Recouvrement du bras amorcé par coude vers le haut													
	L'entrée se fait loin devant l'épaule													
	Virage avec deux bras fixes et 2 kicks fly à la coulée													
Or	Poussée torp dynamique suivi de kicks fly dépasser 5 m													
	Prise d'eau se fait en descendant la main													
	La traction est en 2 temps													
	La poussée est dynamique													
	Le style est rythmé et détendu													
	Virage avec bras fixes, dynamique suivi de 4 kicks fly													

DOS

Nickel	Départ au bloc, 2 pieds sur mur, pousser vers l'arrière													
	Tête fixe et à plat													
	Battement de jambes continu													
	Mouvement de bras continu													
	Recouvrement des bras, bras allongés													
	Finir avec culbute avant													
Bronze	Départ, maintenir bras an avant lors de l'entrée à l'eau													
	Rotation du corps dans l'axe médian													
	Battement des jambes avec orteils en surface													
	Entrée rapide du bras derrière l'épaule													
	Traction se termine près de la cuisse													
	Recouvrement est en ligne avec l'épaule													
	Virage avec deux pieds au mur et poussée torp sur dos													
Argent	Départ, bras étirés et collés aux oreilles													
	A l'entrée, le bras s'enfonce vers le fond et l'extérieur													
	Lors de la traction, le coude est fixe et vers le fond													
	La poussée se fait avec l'avant-bras													
	La poussée se termine à la cuisse vers le fond													
	Virage avec bras fixes, hydrodynamique et 2 kicks fly													
Or	Départ dans un trou, hydrodynamique, kicks fly dépasser 5m													
	La poussée génère un transfert dans l'axe de rotation													
	La poussée est dynamique													
	Le style est rythmé et détendu													
	Virages bras fixes, dynamique suivi de 4 kicks fly													

Évaluation : **Octobre**
Groupe:

BRASSE

Nickel	Poussée torpille													
	Descente des genoux													
	Pieds en crochets													
	Pousser en faisant des demi-cercles													
	Mouvement des jambes avec bras torpille													
	Ouvrir les bras en avant du visage, respirer, allonger et fermer													
	Touche à 2 mains simultanées													
Bronze	Poussée torpille avec coulée													
	Hanches hautes													
	Descendre et fixer les genoux													
	Ouverture des bras allongés													
	Traction intérieur en fixant les coudes													
	Inspirer lors de la traction intérieure													
	Touche 2 mains simultanées suivie virage un bras vers													
	l'arrière et 2 pieds vers le mur													
Argent	Poussée torpille bras aux oreilles suivi de coulée													
	Corps haut et allongé sur l'eau													
	Poussée progressive des jambes													
	Glissement après le kick													
	La traction intérieure fait lever et avancer les épaules													
	Virage complet, 1 bras sous l'eau vers l'arrière, 2 genoux vers													
	mur et entrée sous l'eau par le bras au mur suivi d'une coulée													
Or	Poussée torpille et coulée hydrodynamique													
	Le recouvrement des bras est avec les épaules													
	La flexion des jambes se fait après la traction des bras													
	Extension des bras lors de la poussée des jambes													
	Virage complet, 1 bras sous l'eau vers l'arrière, 2 genoux vers													
	mur, entrée sous l'eau par bras au mur suivi coulée dynamique													

PAPILLON

Nickel	Plongeon tête première													
	Le corps est haut et allongé sur l'eau													
	Les pieds restent sous l'eau													
	Les hanches sortent de l'eau à chaque battement													
Bronze	Plongeon tête première avec bras torpille													
	La tête et les épaules plongent sous l'eau													
	Lorsque la tête et les épaules plongent sous l'eau, les mains													
	vont vers l'avant en surface													
	Les bras enfoncent pour partir la traction													
	Le battement des jambes est continu													
	La respiration se fait avant la sortie des bras													
Argent	Plongeon hydrodynamique suivi de 4 kicks fly													
	La traction forme un trou de serrure													
	La poussée est dynamique vers les cuisses													
	Un kick à l'entrée des bras et un kick à la fin de la poussée													
	Recouvrement initié par les coudes vers le haut													
Or	Plongeon dans un trou, hydrodynamique suivi de 6 kicks fly													
	Entrée des bras loin dans la ligne des épaules													
	Entrée des mains en angle le pouce vers le bas													
	Le menton touche l'eau à la respiration													
	Le style est rythmé et détendu													