Évaluation :
Groupe:

CRAWL

Velox 1	Poussée Torpille bras en avant et sous l'eau															
	Tête fixe avec le visage dans l'eau															
	Battement des jambes continu															
	Mouvement des bras continu															
	Respiration avec le bras opposé en avant															
	Finir avec culbute avant avec les 2 pieds au mur															
Velox 2	Poussée torpille avec 2 kicks fly															
	Corps haut et allongé															
	Rotation du corps dans l'axe médian															
	Battement des jambes allongées															
	Traction sous le corps															
	Grand mouvement de bras															
	Virage avec poussée torpille sous l'eau															
Velox 3	Poussée torpille avec bras aux oreilles, 4 kicks fly															
	Respiration bilatéral avec l'axe de rotation du corps															
	L'entrée se fait loin devant l'épaule															
	La poussée se termine à la cuisse															
	Virage avec deux bras fixes et 2 kicks fly à la coulée															
Velox 4	Poussée torp dynamique suivi de kicks fly dépasser 5 m															
	Prise d'eau se fait en descendant le bras															
	Recouvrement du bras amorcé par coude vers le haut															
	Le coude est haut et fixe à la traction															
	La traction est en 2 temps															
	Virage avec bras fixes, dynamique suivi de 4 kicks fly															

DOS

Velox 1	Départ au bloc, 2 pieds sur mur, pousser vers l'arrière avec les bras															
	Tête fixe et à plat															
	Battement de jambes continu															
	Mouvement de bras continu															
	Recouvrement des bras allongés															
	Finir avec culbute avant et deux pieds au mur															
Velox 2	Départ, maintenir bras en avant lors de l'entrée à l'eau et amorcer un bras															
	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 torpille sur dos															
Velox 3	Départ, bras étirés et collés aux oreilles															
	A l'entrée, le bras s'enfonce vers le fond et l'extérieur															
	La poussée se fait avec l'avant-bras															
	Virage avec bras fixes, hydrodynamique et 2 kicks fly															
Velox 4	Départ dans un trou, hydrodynamique, kicks fly dépasser 5m															
	Lors de la traction, le coude est fixe et vers le fond															
	La poussée se termine à la cuisse vers le fond															
	La poussée génère un transfert dans l'axe de rotation															
	Virages bras fixes, dynamique suivi de 4 kicks fly															

Évaluation :
Groupe:

BRASSE

Velox 1	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															
Velox 2	Poussée torpille avec coulée sous l'eau															
	Hanches hautes															
	Descendre et fixer les genoux															
	Glissement après le kick															
	Traction intérieur en fixant les coudes (former un cœur)															
	Inspirer lors de la traction intérieure															
	Touche 2 mains simultanées suivie virage complet															
Velox 3	Poussée torpille bras aux oreilles suivi de coulée															
	Corps haut et allongé sur l'eau															
	Poussée progressive des jambes															
	La traction intérieure fait lever et avancer les épaules															
	Virage complet suivi d'une coulée complète															
Velox 4	Poussée torpille et coulée hydrodynamique															
	Le recouvrement des bras est avec les épaules															
	La flexion des jambes se fait après la traction des bras															
	La poussée des jambes se fait lors de l'extension des bras															
	Virage complet suivi d'yne coulée dynamique															

PAPILLON

Velox 1	Plongeon tête première sous les bras															
	Le corps est haut et allongé sur l'eau															
	Les pieds restent sous l'eau															
	Les hanches sortent de l'eau à chaque battement															
Velox 2	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															
Velox 3	Plongeon hydrodynamique suivi de 4 kicks fly															
	Un kick à l'entrée des bras et un kick à la fin de la poussée															
	Recouvrement initié par les coudes vers le haut															
Velox 4	Plongeon dans un trou, hydrodynamique suivi de 6 kicks fly															
	La traction forme un trou de serrure															
	La poussée est dynamique vers les cuisses															
	Entrée des bras loin dans la ligne des épaules															