


'Évaluation des tests physiques – pour tous les niveaux

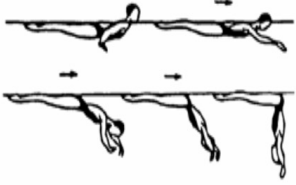

Les tests physiques :

| Flexibilité | | |
|---|---|---|
| <i>Les grands écarts</i> | <i>Les pointes</i> | <i>Le cambré</i> |
|  |  |  |


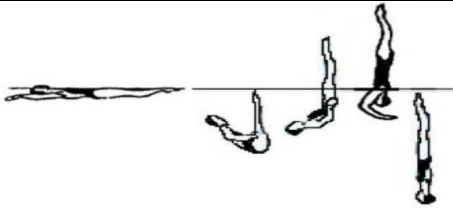
| Musculation |
|---|
| <i>La planche</i> |
|  |

| Natation | |
|--------------------------------|---|
| <i>Sprint crawl 50 mètres</i> | <i>Sous l'eau 25 mètres</i> |
| <i>Avec virage obligatoire</i> | <i>Le moins de respiration possible</i> |

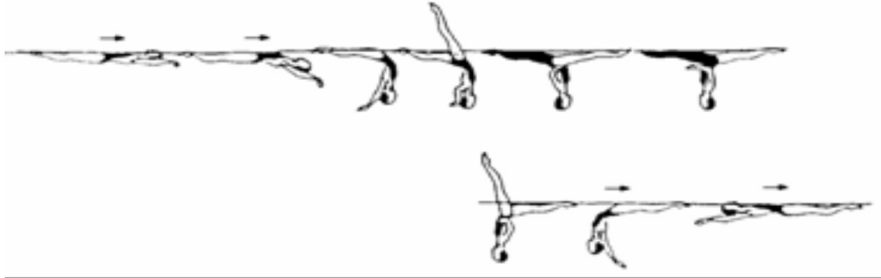
Évaluation des tests techniques – 12 ans et –

| Figures | |
|--|---|
| 1- <i>Entrée carpée</i> |  |
| | À partir de la position allongée sur le ventre , tandis que le tronc descend pour prendre la position du carpé avant , les fesses, les jambes et les pieds longent la surface jusqu'à ce que les hanches prennent la position occupée par la tête au début de l'action. |
| 2- <i>Jambe de ballet simple</i> |  |
| | Commencer en position allongée sur le dos . Une jambe reste en permanence à la surface. Le pied de l'autre jambe est amené le long de l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée . Le genou est tendu, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position jambe de ballet . Ensuite, à partir de la position jambe de ballet la jambe de ballet est pliée, sans bouger la cuisse, jusqu'à la position allongée sur le dos jambe pliée . L'orteil longe l'intérieur de la jambe tendue jusqu'à la position allongée dorsale . |
| Routine | |
| La nageuse doit effectuer sa routine d'équipe devant les évaluateurs | |

Évaluation des tests techniques – Provincial A

| Figures | |
|---|--|
| 1- Promenade avant | |
|  | |
| <p>De la position allongée sur le ventre, prendre la <i>position du carpé avant</i>. Lever une jambe pour décrire un arc de 180 degrés au-dessus de la surface jusqu'à la position grand-écart. Ensuite, exécuter une sortie promenade avant en élevant la jambe avant en un arc de 180 degrés au-dessus de la surface pour rejoindre la jambe opposée en position cambrée de surface et d'un mouvement continu, exécuter une <i>sortie dorsale cambrée</i>.</p> | |
| 2- Barracuda | |
|  | |
| <p>De la position allongée sur le dos, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre la position du carpé arrière, les orteils étant juste sous la surface de l'eau. Exécuter une <i>poussée</i> jusqu'à la position verticale. Exécuter une <i>descente verticale</i> au même rythme que la <i>poussée</i>.</p> | |
| Routine | |
| La nageuse doit effectuer sa routine d'équipe devant les évaluateurs | |

Évaluation des tests techniques – Provincial AA

| Figures | |
|--|--|
| 1- <i>Ariane</i> | |
|  | |
| <p>La tête la première, commencer un <i>Dauphin</i>. Glisser les hanches, les jambes et les pieds le long de la surface tandis que le dos se cambre davantage pour atteindre la position cambrée de surface. Monter une jambe pour décrire un arc de 180 degrés au-dessus de la surface jusqu'à la position grand-écart. En maintenant les jambes en surface, les hanches effectuent une rotation de 180 degrés. Exécuter une <i>sortie promenade avant</i>.</p> | |
| 2- <i>Barracuda vrille 360 degrés</i> | |
|  | |
| <p>De la position allongée sur le dos, élever les jambes à la verticale tandis que le corps est immergé pour prendre une position du carpé arrière, les orteils étant sous la surface de l'eau. Exécuter une <i>poussée</i> jusqu'à la position verticale. Exécuter une <i>vrille de 360 degrés</i> au même rythme que la <i>poussée</i> pour terminer la figure. Une <i>descente verticale</i> est exécutée au même rythme que la <i>poussée</i>.</p> | |
| Routine | |
| <p>La nageuse doit apprendre une séquence qui sera présentée la journée de l'évaluation et l'exécuter devant les évaluateurs.</p> | |