COMPETITION EN REFERENCE

Prépa'Pass 54 N°3

Règlement Départemental

DATES
20-mars-11
Longwy
OP : 14h00
DE : 14h30
Programme

5 Ateliers

Compétition ouverte enfants nés en 2002 et après

Participation à toutes les étapes

Déroulement de la compétition

Atelier N°1 **Lieu : Grand bassin côté plots (de 1 à 4)**

Description : Avec des lunettes et un tuba frontal, effectuer un plongeon réglementaire du bord puis du plot. Faire une coulée ventrale, se laisser remonter et vider son tuba.

Atelier N°2 **Lieu : Grand bassin côté plots (de 5 à 8)**

Description : Avec des lunettes et un tuba frontal, mains au mur, corps vertical, s'immerger puis remonter et effectuer le vidage du tuba. Après avoir enchainé cet exercice plusieurs fois, effectuer une coulée ventrale et effectuer le vidage du tuba.

Atelier N°3 **Lieu : Grand bassin en largeur (ligne médiane)**

Description : Départ plongé du bord, faire une coulée, se déplacer en crawl avec respiration latérale. A l'approche du mur, faire un virage culbute, effectuer une coulée dorsale la plus longue possible et se déplacer en dos crawlé.

Atelier N°4 **Lieu : Grand bassin en largeur (ligne médiane)**

Description : Avec des palmes, des lunettes et un tuba, départ dans l'eau, bras tendus devant, se déplacer en ondulations, effectuer une roulade complète au repère, vider son tuba.

Atelier N°5 **Lieu : Grand bassin en largeur (côté petite profondeur)**

Description : Avec des palmes, des lunettes et un tuba, départ dans l'eau, bras tendus devant, se déplacer en battements, à l'approche du mur, effectuer un virage culbute suivie d'une coulée ventrale la plus longue possible, vider son tuba. Poser son tuba sur le bord et finir de nager librement.

ou par mail, si Extranat indisponible, sous format PCE
evelyne.hanssler@club-internet.fr

http://meurtheetmoselle.ffnatation.fr