Évaluation : **Mars 2017**

Groupe: **Argent 17h00**

CRAWL

		Adam A	Wissal B	Eric I	Simon B	Sophia E	Akram E	Justin F	Éric G	Ecaterina G	Kim Long N	Mariana P	Émilie P	Vlad-Sebastian R	Kevin R.
PC	Tête fixe avec le visage dans l'eau														
	Jambes continues														
	Mouvement des bras continu														
	Respiration avec la rotation des épaules														
Bronze	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														
Argent	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														

DOS

		Adam A	Wissal B	Eric I	Simon B	Sophia E	Akram E	Justin F	Éric G	Ecaterina G	Kim Long N	Mariana P	Émilie P	Vlad-Sebastian R	Kevin R.
PC	Tête fixe et à plat														
	Battement de jambes continu														
	Mouvement de bras continu														
	Recouvrement des bras, bras allongés														
Bronze	Rotation du corps dans l'axe médian														
	Battement des jambes initiées par genou vers le haut														
	Entrée rapide du bras derrière l'épaule														
	Traction se termine près de la cuisse														
	Recouvrement est en ligne avec l'épaule														
Argent	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														

Évaluation : **Mars 2017**

Groupe: **Argent 16h00**

BRASSE

		Adam A	Wissal B	Eric I	Simon B	Sophia E	Akram E	Justin F	Éric G	Ecaterina G	Kim Long N	Mariana P	Émilie P	Vlad-Sebastian R	Kevin R.
PC	Descente des genoux														
	Pieds en crochet				N/A										
	Pousser en faisant des demi-cercles														
	Mouvement des jambes avec bras torpille														
Bronze	Hanches hautes														
	Descendre et fixer les genoux														
	Ouverture des bras allongés														
	Traction intérieur en fixant les coudes														
	Inspirer lors de la traction intérieure														
Argent	Corps haut et allongé sur l'eau														
	Poussée progressive des jambes														
	Glissement après le kick														
	La traction intérieure fait lever et avancer les épaules														

PAPILLON

		Adam A	Wissal B	Eric I	Simon B	Sophia E	Akram E	Justin F	Éric G	Ecaterina G	Kim Long N	Mariana P	Émilie P	Vlad-Sebastian R	Kevin R.
PC	Le corps est haut et allongé sur l'eau														
	Descente des genoux														
	Poussée des pieds vers le fond														
	Les hanches sortent de l'eau à chaque battement														
Bronze	La tête et les épaules plongent sous l'eau														
	Au même moment, mains 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	La traction forme un trou de serrure														
	La poussée est dynamique vers les cuisses														
	Un kick entrée des bras, un kick fin de la poussée														
	Recouvrement initié par les coudes vers le haut														