Critères de réussite école de natation CNSH

Niveau bronze

Étoile sur le ventre pendant 5 sec

Étoile sur le dos pendant 5 sec

Glissement sur le ventre en position hydrodynamique sur 5m

Glissement sur dos en position hydrodynamique sur 5m

Torpille sur le ventre avec battements de jambes sur 10m

Torpille sur le dos avec battements de jambes sur 10m

Aller chercher un objet au fond de la piscine

Savoir plonger peu importe la position (ne pas avoir peur de plonger dans l'eau)

Expiration dans l'eau par le nez

Niveau Argent

Doit pouvoir se maintenir dans l'eau sans aucune aide flottante et sans un parent

Battements de jambes au crawl avec une planche sur 25m

Battements de jambes au dos en position hydrodynamique sur 25m

Battements de jambes au crawl avec respiration latéral (un bras en avant)

Battements de jambes à la brasse sur le dos avec une planche

Sortir les bras de l'eau haut dans au crawl et dos crawlé

Plonger du bord de la piscine en bonne position sur le bloque (après durant la phase aérienne et l'entrée dans l'eau pour la position hydrodynamique ça sera pour le prochain niveau).

Niveau or

Nager au crawl avec respiration latérale et battements de jambes continue sur 50m

Nager au dos crawlé avec bras tendus et battements de jambes continue sur 50m

Battements de jambes à la brasse avec une planche sur 50m

Nager à la brasse sur 25m, respiration à chaque mouvement bras-jambes

Plonger à partir du plot de départ en position hydrodynamique

Réussir une culbute avant sur place

En cas de doute sur le groupe à choisir, communiquez avec le CNSH cnshnatation@gmail.com .

Le CNSH se réserve le droit d'annuler une inscription si l'enfant est surclassé par le parent et que le groupe adéquat est complet.