

Compétences attendues :

Nager vite une série de trois 50m , et nager de façon économique pour récupérer de l'effort et se préparer au suivant.

Epreuve :

Le candidat nage trois 50m chronométrés, entrecoupés d'environ 10 minutes de récupération active devant obligatoirement s'effectuer dans l'eau.

Un premier 50m 2 nages choisies parmi le crawl, la brasse le dos ou le papillon.

Un second 50 m 2 nages dont au moins une est différente des 2 nagées dans le premier 50m.

Un troisième 50m nage libre.

A l'arrivée de chaque 50m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 3 secondes.

Réglementation des nages :

Crawl : action alternée et retour aérien des bras, battements de jambes

Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras, ciseaux de jambes

Dos : action des bras et des jambes en position dorsale

Papillon : action simultanée et retour aérien des bras, battements jambes simultanés dauphins

Nage Libre : déplacement en surface obligatoirement

Une pénalité d'un point pour chaque manquement au règlement sera retirée de la performance

**Notation :**

Temps moyen réalisé sur les trois 50m avec ou sans pénalité Note/14

Estimations de la performance réalisée  
1 point ou 0 point à chaque 50m Note /2

Mode de récupération active et de préparation lors des périodes de 10 min  
Note /4