

RÈGLEMENT ÉCOLE DE NATATION FRANÇAISE

ENF3 - PASS'COMPÉTITION - PLONGEON

Tous les exercices seront réalisés au tremplin de 1 m.

Tâches	Objectifs visés	Compétences « Être capable de... »	Critères observables	Critères de réussite
1	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entrée dans l'eau avant Entrée dans l'eau en avant (010B) 	<p>Départ debout, bras collés aux oreilles</p> <p>Les mains à plat, l'une sur l'autre</p> <p>Se pencher le plus possible pour se retrouver en position carpée (flexion aux hanches), dos plat, tête fixée entre les bras et le regard sur le point d'entrée dans l'eau</p> <p>Monter sur demi-pointes et se laisser tomber</p>	<p>Passer de la position de départ à une position d'entrée dans l'eau, corps gainé et aligné, pour qu'il passe dans le trou formé par les mains</p>	<p>Entrer dans l'eau proche de la verticale</p> <p>Sans éclaboussure</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
2	<ul style="list-style-type: none"> ■ Entrée dans l'eau arrière Entrée dans l'eau arrière (020A) 	<p>Départ debout, dos à l'eau, en appui sur le tiers avant du pied, bras collés aux oreilles</p> <p>Les mains sont à plat, l'une sur l'autre</p> <p>Corps gainé, monter sur demi-pointes, en tirant sur les bras et la tête pour provoquer une bascule vers l'arrière</p> <p>Se laisser tomber dans l'eau</p>	<p>Corps tendu, bras collés contre les oreilles</p> <p>Tête en extension, regard vers l'arrière sur les mains</p> <p>Tout le corps doit passer dans le trou formé par les mains</p>	<p>Être gainé et aligné</p> <p>Entrer dans l'eau proche de la verticale</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
3	<ul style="list-style-type: none"> ■ Chandelle avant Réaliser une chandelle avant droite (100A) 	<p>Départ bras en croix à l'extrémité du tremplin</p> <p>Le cercle de bras et la flexion de jambes sont coordonnés pour une impulsion, corps gainé, pointes en extension</p> <p>Entrer dans l'eau dans cette position</p>	<p>Efficacité du cercle de bras</p> <p>Hauteur de l'impulsion</p> <p>Équilibre et gainage de tout le corps</p> <p>Distance du tremplin (entre 50 cm minimum et 1 m maximum)</p>	<p>Respecter l'équilibre vertical</p> <p>Ne pas dépasser 1 m de distance</p> <p>Être aligné et en position droite</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
4	<ul style="list-style-type: none"> ■ Chandelle arrière Réaliser une chandelle arrière droite (200A) 	<p>Départ bras en croix, dos à l'eau en appui sur le tiers avant du pied</p> <p>Cercle de bras et flexion de jambes coordonnés pour une impulsion corps gainé, pointes de pieds en extension</p> <p>Entrer dans l'eau dans cette position</p>	<p>Efficacité du cercle de bras</p> <p>Hauteur de l'impulsion</p> <p>Équilibre et gainage de tout le corps</p> <p>Distance du tremplin (entre 50 cm minimum et 1 m maximum)</p>	<p>Respecter l'équilibre vertical</p> <p>Ne pas dépasser 1 m de distance</p> <p>L'alignement de la position droite</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>
5	<ul style="list-style-type: none"> ■ Plongeon avant groupé Réaliser un plongeon avant groupé (101C) 	<p>Départ debout, bras en croix</p> <p>Coordonner le cercle de bras et la flexion impulsion de jambes pour sauter vers le haut, bras passant par la verticale</p> <p>Grouper vivement, le plus serré possible en attrapant le tiers supérieur des tibias</p> <p>S'allonger pour entrer verticalement par la tête</p>	<p>Hauteur de l'impulsion</p> <p>Marquer la position groupée « en boule »</p> <p>Entrer dans l'eau proche de la verticale, le corps gainé</p> <p>Les jambes sont serrées et les pointes de pieds en extension</p>	<p>Coordonner l'impulsion la position groupée et le temps d'ouverture</p> <p>Entrer dans l'eau proche de la verticale</p>



GRILLE D'EVALUATION

Comité des Alpes Maritimes
Comité du Var

NOM : DE FORGE RIANT

Prénom : Maelys

Date passage du test : 27/11/2021

Lieu : Monaco

Club Organisateur : A.S. MONACO

Evaluateur Référent : Romuald BORGIO

N° : 04006130013FPL

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis / Non acquis
1	Entrée dans l'eau avant 010B	Entrée dans l'eau proche de la verticale Sans éclaboussure Jambes serrées et pointes de pieds en extension	Acquis
2	Entrée dans l'eau arrière 020A	Est gainé et aligné Entrée dans l'eau proche de la verticale Jambes serrées et pointes de pieds en extension	Acquis
3	Chandelle avant droite 100A	Respecter l'équilibre vertical Ne pas dépasser 1 m de distance Être aligné et en position droite Jambes serrées et pointes de pieds en extension	Acquis
4	Chandelle arrière droite 200A	Respecter l'équilibre vertical Ne pas dépasser 1 m de distance Alignement de la position droite Jambes serrées et pointes de pieds en extension	Acquis
5	Plongeon avant groupé 101C	Coordonner l'impulsion La position groupée et le temps d'ouverture Entrée dans l'eau proche de la verticale	Acquis



GRILLE D'EVALUATION

Comité des Alpes Maritimes
Comité du Var

NOM : **SIROUR**

Prénom : **Clément**

Date passage du test : 27/11/2021

Lieu : Monaco

Club Organisateur : A.S. MONACO

Evaluateur Référent : Romuald BORGIO

N°: 04006130013FPL

Tâches	Objectifs visés	Critères de réussite	Acquis / Non acquis
1	Entrée dans l'eau avant 010B	Entrée dans l'eau proche de la verticale Sans éclaboussure Jambes serrées et pointes de pieds en extension	Acquis
2	Entrée dans l'eau arrière 020A	Est gainé et aligné Entrée dans l'eau proche de la verticale Jambes serrées et pointes de pieds en extension	Acquis
3	Chandelle avant droite 100A	Respecter l'équilibre vertical Ne pas dépasser 1 m de distance Être aligné et en position droite Jambes serrées et pointes de pieds en extension	Acquis
4	Chandelle arrière droite 200A	Respecter l'équilibre vertical Ne pas dépasser 1 m de distance Alignement de la position droite Jambes serrées et pointes de pieds en extension	Acquis
5	Plongeon avant groupé 101C	Coordonner l'impulsion La position groupée et le temps d'ouverture Entrée dans l'eau proche de la verticale	Acquis

