



Épreuve : _____
Nom : _____
Club : _____
Officiel : _____

PAPILLON :

- Touche le mur d'une seule main
- Touche non simultanée
- Pieds alternatifs « type dauphin »
- Non respect du style
- Tête a coupé l'eau après 15 mètres
- Recouvrement des bras sous l'eau

DOS

- Non respect du style
- Tête a coupé l'eau après 15 mètres
- Pas touché le mur
- Action non continue au virage
- Ne pas être sur le dos lorsqu'il quitte le mur
- Le corps au-delà de 90 degrés
- N'a pas terminé sa course sur le dos

BRASSE

- Touche le mur d'une seule main
- Touche non simultanée
- Pieds alternatifs « type dauphin »
- Tête doit couper l'eau à chaque cycle
- Deux tractions complètes ou plus sous l'eau
- Non respect du style
- Plus de un coup de pieds dauphin après le départ ou au virage

LIBRE

- Non respect du style
- Tête a coupé l'eau après 15 mètres
- Pas touché le mur

QUATRE-NAGES

- Non respect de la séquence des nages
- A nagé l'un des styles précédents dans la portion libre
- Faute relative au style de nage (papillon dos brasse libre)

RELAIS

- Non respect de la séquence des nages
- Faute relative au style
- Changement de l'ordre des nageurs
- Départ hâtif dans l'échange des relayeurs (Nageur fautif : 2 3 4)

COURSE

- Départ hâtif avant le signal de départ
- Marcher ou se pousser du fond de la piscine
- Ne pas couvrir la distance complète



Épreuve : _____
Nom : _____
Club : _____
Officiel : _____

PAPILLON :

- Touche le mur d'une seule main
- Touche non simultanée
- Pieds alternatifs « type dauphin »
- Non respect du style
- Tête a coupé l'eau après 15 mètres
- Recouvrement des bras sous l'eau

DOS

- Non respect du style
- Tête a coupé l'eau après 15 mètres
- Pas touché le mur
- Action non continue au virage
- Ne pas être sur le dos lorsqu'il quitte le mur
- Le corps au-delà de 90 degrés
- N'a pas terminé sa course sur le dos

BRASSE

- Touche le mur d'une seule main
- Touche non simultanée
- Pieds alternatifs « type dauphin »
- Tête doit couper l'eau à chaque cycle
- Deux tractions complètes ou plus sous l'eau
- Non respect du style
- Plus de un coup de pieds dauphin après le départ ou au virage

LIBRE

- Non respect du style
- Tête a coupé l'eau après 15 mètres
- Pas touché le mur

QUATRE-NAGES

- Non respect de la séquence des nages
- A nagé l'un des styles précédents dans la portion libre
- Faute relative au style de nage (papillon dos brasse libre)

RELAIS

- Non respect de la séquence des nages
- Faute relative au style
- Changement de l'ordre des nageurs
- Départ hâtif dans l'échange des relayeurs (Nageur fautif : 2 3 4)

COURSE

- Départ hâtif avant le signal de départ
- Marcher ou se pousser du fond de la piscine
- Ne pas couvrir la distance complète