

Juges de virages

Nom et prénom: _____

Pour certaines questions plusieurs réponses peuvent être justes.

1. Quelles sont les règles qu'un juge de virage doit absolument observer, qu'il soit positionné côté virage ou à l'arrivée ?
 - a. Quand le nageur arrive au virage, il se met en position suffisamment tôt, de façon à pouvoir observer le nageur 5m avant le virage et jusqu'à ce que la tête émerge après le virage.
 - b. Il doit s'asseoir sur une chaise après chaque virage.
 - c. Il contrôle si le nageur respecte la règle de la phase immergée après le virage.
 - d. Durant la course, il n'a pas le droit de discuter avec les juges de virages à sa gauche et à sa droite.
 - e. Il contrôle les prises de relais.
2. Lesquelles des dispositions suivantes s'appliquent lors du toucher à l'arrivée ?
 - a. Il n'est pas nécessaire que les coudes se trouvent sous l'eau à l'arrivée en brasse.
 - b. En dauphin, on doit uniquement toucher le mur sous l'eau.
 - c. En style libre, le toucher à l'arrivée doit s'effectuer avec une main.
 - d. En dos, le toucher à l'arrivée doit s'effectuer en position dorsale.
 - e. En brasse, le toucher à l'arrivée doit s'effectuer simultanément avec les deux mains séparées.
3. Lesquelles des dispositions suivantes sont valables en dauphin lorsque le nageur quitte le mur après le virage ?
 - a. Le nageur peut nager au maximum 15m sous l'eau en effectuant un ou plusieurs battements.
 - b. Après le virage, le nageur est autorisé à effectuer des battements en position dorsale.
 - c. Dès le début de la première traction des bras, le corps doit se trouver en position ventrale à la surface de l'eau.
 - d. Des battements sous l'eau en position latérale sont autorisés après le virage.
4. Dans une épreuve de dos, dans quelle position doit se trouver le nageur après le virage ?
 - a. Il doit être retourné en position dorsale avant que les pieds aient quitté le mur.
 - b. Il doit être retourné en position dorsale avant la première traction des bras.
5. Lors du virage d'une course en dos, un nageur se retourne en position ventrale, effectue des battements de jambes, puis une traction de bras pour entamer un virage culbute. Que doit faire le juge de virage ?
 - a. Il ne fait rien, car rien n'est contraire au règlement.
 - b. Il annonce son observation au juge de virage en chef.
 - c. Il remplit une fiche de communication et la fait parvenir au juge-arbitre.
6. Lesquelles des dispositions suivantes sont valables pour le virage dos ?
 - a. Pour exécuter le virage, il est permis de tourner les épaules verticalement en position ventrale..
 - b. Après avoir basculé en position ventrale, le nageur peut effectuer une traction continue avec un bras ou les deux simultanément.
 - c. Lors du virage, le nageur doit toucher le mur avec n'importe quelle partie de son corps.
 - d. Après avoir basculé en position ventrale, le nageur ne peut effectuer des battements que pendant la traction des bras.
 - e. Il n'y a pas de dispositions dans le règlement qui précisent à quel moment les battements sont autorisés en position ventrale.
7. Un nageur de dos est complètement immergé lors du toucher à l'arrivée en dos. Est-ce permis ?
 - a. Oui.
 - b. Non.

-
8. Lors du virage en brasse un mouvement actif de battement dauphin est-il permis ?
- a. Non.
 - b. Oui; l'exécution d'un seul battement dauphin avant le début du battement brasse est autorisée.
 - c. Oui, mais seulement après le virage et non pas après le départ.
9. Lesquelles des dispositions suivantes sont valables pour le départ et les virages en brasse?
- a. Dès le début de la première traction des bras, le nageur doit se trouver en position ventrale.
 - b. Il est permis d'effectuer, en immersion totale, une traction des bras en allongeant les bras vers l'arrière jusqu'aux jambes.
 - c. Quatre mouvements alternés des jambes sont autorisés après le virage pendant le cycle d'immersion totale du corps.
10. Lors d'une course de 800m libre, le nageur touche le mur avec sa tête au 4^e virage. Que faites-vous?
- a. Le juge de virage annonce la faute au chef des juges de virage.
 - b. Le toucher du mur avec la tête en nage libre n'est autorisé que dans les catégories Jeunesse 4 et plus jeunes.
 - c. Le juge de virage ne réagit pas.
11. Les règles de la FINA indiquent que lors du virage en nage libre, le mur doit être touché.... (une seule réponse valable) ?
- a. Avec une main.
 - b. Avec une main ou avec les pieds.
 - c. Avec n'importe quelle partie du corps.
12. Qu'est-ce qui s'applique lors d'une prise de relais ?
- a. Le nageur en partance ne doit pas bouger aussi longtemps que le nageur arrivant n'a pas encore touché le mur.
 - b. Le nageur en partance doit encore être en contact avec le plot de départ lorsque le nageur arrivant touche le mur.
13. Quel est l'ordre des styles de nage dans une course de relais 4 x 100 m 4-nages ?
- a. Nage libre – dos – dauphin – brasse.
 - b. Dauphin – nage libre – dos – brasse.
 - c. Dos – brasse – dauphin – nage libre.
 - d. Dauphin – dos – brasse – nage libre.
14. Qu'est-ce qui s'applique en nage libre durant une épreuve 4-nages?
- a. Le parcours peut être effectué dans n'importe quelle nage.
 - b. Durant un virage, le corps peut quitter sa position ventrale.
 - c. Après un virage, le nageur être retourné en position ventrale avant d'exécuter le premier mouvement des bras ou des jambes.
15. Quelle est la tâche des juges de virage, côté départ, lors des épreuves de relais?
- a. Ils contrôlent les prises de relais.
 - b. Ils contrôlent toujours si les relais se nagent dans la composition annoncée.
 - c. Ils font en sorte à ce que les nageurs arrivés quittent à temps le bassin par les côtés sans gêner d'autres nageurs.