

## Juges de style

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

*Pour certaines questions plusieurs réponses peuvent être justes.*

1. Quelles sont les raisons d'une disqualification au départ ?

- a. Un nageur part en retard.
- b. Au départ, un nageur de dos pose ses pieds dans ou sur le trop-plein du bassin ou replie ses orteils sur le trop-plein du bassin.
- c. Les mains d'un nageur de dos lâchent la prise du plot avant le signal de départ.
- d. Un nageur tombe à l'eau avant le signal de départ en raison d'un sifflet dans le public.
- e. Aux départs dauphin, brasse ou libre, un nageur n'a posé aucun de ses deux pieds à l'arrêté avant du plot de départ.
- f. Après le commandement préalable „take your marks“, un nageur bouge sur le plot avant le signal de départ.
- g. Un nageur tarde le départ et provoque ainsi un départ anticipé.
- h. Les orteils d'un nageur de dos se trouvent au-dessus de la surface de l'eau lors du départ.

2. Dans laquelle des nages de compétition suivante la tête doit-elle couper la surface de l'eau à 15m après le départ et les virages ?

- a. Dauphin.
- b. Dos.
- c. Brasse.
- d. Libre.

3. Quelles prescriptions particulières de style existent-elles pour la "nage libre" dans les règlements concernant les épreuves de libre, les épreuves individuelles de 4-nages et le relais 4-nages en ce qui concerne le choix de la nage ?

- a. Dans les épreuves de nage libre, n'importe quelle nage peut être choisie.
- b. On doit nager du crawl.
- c. Dans un relais 4-nages ou dans une épreuve individuelle de 4-nages, le parcours de "nage libre" peut être effectué dans n'importe quelle autre nage que le dos, la brasse ou le dauphin.
- d. Une partie du corps doit continuellement franchir la surface de l'eau, sauf après le départ et après un virage.
- e. Après le départ et le virage, le nageur peut nager au maximum 15m sous l'eau.
- f. On doit nager le crawl ou l'une des trois autres nages de compétition réglementées.

4. Lors d'une épreuve de 1500 m, les lunettes d'un nageur glissent au virage du 800 m. Le nageur s'arrête, se laisse glisser vers le fond pour enlever ses lunettes. Puis il remonte sans se propulser, remet ses lunettes et continue sa course. Faut-il disqualifier le nageur ?

- a. Oui.
- b. Oui, s'il se classe parmi les trois premiers.
- c. Non.

5. Lors d'une épreuve de 100 m libre en bassin de 25m, un nageur ne touche le mur avec aucune partie du corps au 3e virage. Faut-il le disqualifier bien qu'il ait perdu beaucoup de temps et que les deux autres virages aient été réglementaires ?

- a. Oui.
- b. Non.

6. Peut-on nager du dauphin dans un relais 4 x100 m libre ?

- a. Oui.
- b. Non.

7. La position normale sur le dos permet un mouvement de rotation. Quels mouvements de rotation ne sont pas autorisés ?

- a. Rotations de plus de 90°.
- b. Rotations de plus de 60°.
- c. Rotations de plus de 45°.

8. Lesquelles des dispositions suivantes sont valables pour le virage dos ?

- a. Pour le virage, les épaules peuvent être tournées par la verticale 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. En effectuant le virage, le nageur doit toucher le mur avec n'importe quelle partie du 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.

- 
9. Les juges de style complètent le travail des juges de virages par leurs observations (Règl. 7.3.2, annexe 11, art. 4).  
Dans une épreuve 4-nages, un nageur effectue le virage dos->brasse en tournant les épaules verticalement en position ventrale. Ce faisant, il ne touche pas le mur en position dorsale. Y a-t-il infraction au règlement ?
- a. Oui.  
 b. Non.
10. En tant que juge de style, vous observez également les virages des épreuves de dos, au moins dans les 2 couloirs extérieurs.  
A quoi faites-vous tout particulièrement attention en observant les battements lors du virage de dos ?
- a. Je n'observe pas du tout les battements, étant donné qu'on ne trouve pas de dispositions concernant des battements durant le virage dos dans le règlement.  
 b. J'observe si le nageur effectue des battements lors du mouvement de virage, alors autorisés à ce moment.  
 c. J'observe si un nageur qui s'est tourné trop tôt en position ventrale effectue des battements pour s'approcher du mur.
11. Quelles prescriptions faut-il observer en brasse ?
- a. Après le départ et les virages, au début de la première traction des bras, le corps doit se trouver en position ventrale.  
 b. Dès le début du premier mouvement des jambes après le départ et les virages, le corps doit se trouver en position ventrale.  
 c. Une rotation en position dorsale n'est autorisée à aucun moment.  
 d. Pendant la phase propulsive du mouvement de jambes, les pieds doivent être tournés vers l'extérieur.
12. Qu'est-ce qui est autorisé après un virage brasse ?
- a. L'exécution d'un cycle de mouvements complet sous l'eau, avant de fendre la surface de l'eau avec la tête.  
 b. L'exécution d'une traction de bras en allongeant les bras vers l'arrière jusqu'aux jambes, soit sous l'eau ou à la surface de l'eau.  
 c. L'exécution d'un seul et unique battement dauphin avant le premier cycle de mouvements sous l'eau ou à la surface de l'eau.  
 d. L'exécution d'un seul et unique battement dauphin pendant ou à la fin de la première traction des bras sous l'eau ou à la surface de l'eau, avant le premier battement brasse.  
 e. L'exécution d'un battement dauphin avant la traction des bras ainsi que l'exécution d'un battement dauphin pendant ou à la fin de la première traction des bras sous l'eau ou à la surface de l'eau.
13. Comment la propulsion des bras vers l'avant en dauphin est-elle décrite dans le règlement ?
- a. Au-dessous de l'eau, symétrique et simultanée.  
 b. Au-dessus de l'eau ou visiblement à la surface de l'eau, de manière simultanée.  
 c. Au-dessus de l'eau, les mains devant se toucher à l'avant.  
 e. Au-dessus de l'eau, n'importe comment (des mouvements non simultanés étant tolérés).
14. Un nageur de dauphin n'arrive plus qu'à sortir de justesse ses bras hors de l'eau lors des derniers mètres de sa course, mais n'arrive plus tout à fait à les allonger vers l'avant. Que décidez-vous ?
- a. Le règlement prévoit une disqualification sans aucune exception.  
 b. Les mouvements de compensation des bras observés chez les nageurs très jeunes ou plus faibles ne sont tolérés que jusqu'à la hauteur des épaules, à condition qu'ils ne servent pas à la propulsion.  
 c. Il s'agit ici d'un cas limite qui prévoit le jugement individuel des juges.  
 d. C'est toléré pour des nageurs jusqu'à l'âge de 11 ans.
15. Lesquelles des prescriptions suivantes s'appliquent pour le virage dos->brasse d'une épreuve de 4-nages individuelle ?
- a. Le nageur doit se trouver en position dorsale lorsqu'il touche le mur.  
 b. Avant de toucher le mur, le nageur peut se tourner en position ventrale par la verticale (donc plus de 90°).  
 c. Une fois touché le mur en position dorsale, le nageur peut effectuer un virage culbute en arrière, puis se tourner en position ventrale avant la première traction des bras en brasse.  
 d. Après avoir touché le mur, le nageur peut se pousser en position dorsale.
16. Lesquelles des prescriptions suivantes s'appliquent au parcours de nage libre dans une épreuve de 4-nages individuelle ?
- a. Le nageur peut effectuer n'importe quelle nage.  
 b. Le nageur doit se trouver en position ventrale.  
 c. Après un virage, le nageur peut se pousser en position dorsale.