


Evaluation Sheet
Formation Swiss Aquatics Kids

Moniteur:					
Jour:					
Heure:					
Nom:	Specific	150m Dos	100m quatre nages battement de jambes	25m mouvement de jambes simultané sur le dos	Traction de plongée



check-list

150m dos	départ
	rotation autour de l'axe longitudinal à partir de la hanche
100m quatre nages battement de jambes	séquences correctes
	virages conformes au règlement
25m mouvement de jambes simultané sur le dos	mouvement de bras symétrique
Plongeon de départ avec traction de plongée	séquences correctes
	longues phases de glisse

Notes:

.....

.....

.....

.....