

## Règles de style pour entraîneurs

Nom et prénom: \_\_\_\_\_

*Pour certaines questions plusieurs réponses peuvent être justes. Il est également possible que toutes les réponses soient correctes.*

- Quelles sont les raisons d'une disqualification au départ ?

*Règl. 7.3.1, art. 1.1.4, 1.2.4, 1.5.1*

- a. Un nageur part en retard.
- b. Un nageur de dos se tient avec les orteils dans ou sur le trop-plein du bassin ou ses orteils dépassent le trop-plein.
- c. Un nageur tombe précipitamment dans l'eau, suite à un sifflet dans le public.
- d. Aux départs dauphin, brasse ou nage libre, un nageur n'a posé aucun de ses deux pieds à l'arête avant du plot de départ.
- e. Un nageur bouge après le commandement préalable "Take your marks" et avant le signal de départ.
- f. Un nageur tarde le départ et provoque ainsi un départ anticipé.
- g. Les orteils d'un nageur de dos se trouvent au-dessus de la surface d'eau au départ.

- Lesquelles des prescriptions suivantes s'appliquent au parcours de nage libre dans une épreuve de 4-nages individuelle ?

*Règl. 7.3.1, art. 2.0.1, 6.0.4*

- 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.

- La position dorsale normale permet un mouvement de rotation du corps par rapport à l'horizontale. Quels mouvements de rotation ne sont pas autorisés ?

*Règl. 7.3.1, art. 3.0.1*

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

- Qu'est-ce qui est autorisé après un virage brasse ?

*Règl. 7.3.1, art. 4.0.1, 4.0.7*

- a. Un cycle de mouvements complet sous l'eau en ayant le droit d'allonger les bras vers l'arrière jusqu'aux jambes.
- b. Un seul et unique battement dauphin avant le premier battement brasse.
- c. Dès le début de la première traction des bras, le nageur doit se trouver en position ventrale.

- En brasse, est-ce qu'un nageur a le droit de quitter le mur en position dorsale après le virage ?

*Règl. 7.3.1, art. 4.0.1*

- a. Oui.
- b. Dans des compétitions Masters, il est toléré de se tourner en position dorsale.
- c. Non.

- Dans quelle(s) épreuve(s) les deux dernières longueurs de bassin sont-elles annoncées au nageur avec une cloche ou un sifflet ?

*Règl. 7.3.2, annexe 14, art. 2.7*

- a. 400 m nage libre.
- b. 400 m 4-nages.
- c. 800 m nage libre.
- d. 1'500 m nage libre.

7. Les règles de la FINA indiquent que lors du virage en nage libre, le mur doit être touché (une seule réponse possible !) :

*Règl. 7.3.1, art. 2.0.3 / (Fin a SW 5.2)*

- a. Avec une main.
- b. Avec une main ou avec les pieds.
- c. Avec n'importe quelle partie du corps.

8. Qu'est-ce qui s'applique lors d'une prise de relais ?

*Règl. 7.3.1, art. 8.0.4*

- 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.

9. Quel est l'ordre des styles de nage dans une course de relais 4 x 100 m 4-nages ?

*Règl. 7.3.1, art. 6.0.2*

- a. Nage libre – dos – dauphin – brasse.
- b. Dauphin – nage libre – dos – brasse.
- c. Dos – brasse – dauphin – nage libre.
- d. Dauphin – dos – brasse – nage libre.

10. Exubérante de joie, l'équipe gagnante du relais saute à l'eau avant que tous les relaieurs des autres équipes ne soient arrivés. Que fait le chronométreur responsable de la ligne d'eau concernée ?

*Règl. 7.3.1, art. 7.1.1 c, 8.0.5*

- a. Il annonce son observation (entrée non autorisée dans l'eau) au chef des juges de virage.
- b. Il l'annonce uniquement si d'autres nageurs ont été dérangés par cette «entrée intempestive dans l'eau».
- c. Il n'entreprend rien, car l'équipe ne sera pas disqualifiée pour ce comportement.

11. Dans quelles nages, le nageur a le droit de nager (au maximum) 15m sous l'eau après le départ et le virage?

*Règl. 7.3.1, art. 2.0.2, 3.0.2, 5.0.5*

- a. Dauphin.
- b. Dos.
- c. Brasse.
- d. Nage libre.

12. Est-que des mouvements alternatifs des jambes sont permis en dauphin ?

*Règl. 7.3.1, art. 5.0.3*

- a. Non.
- b. Oui.
- c. Oui, mais uniquement dans des compétitions avec catégories Masters.

13. De quel façon le mur doit-il être touché lors du virage en dos ?

*Règl. 7.3.1, art. 3.0.3*

- a. Le mur doit toujours être touché d'abord avec la main.
- b. Le mur doit être touché avec n'importe quelle partie du corps.
- c. Le mur doit toujours être touché d'abord avec les pieds.

14. De quel côté du bassin est annoncée la distance encore à parcourir lors des courses de 800 m et 1500 m?

*Règl. 7.3.2, annexes 12, Juge de virage, chiffre 2.5*

- a. Du côté du virage.
- b. Du côté de l'arrivée.
- c. Du côté du bassin où l'organisation en est facilitée.