

## Journées d'acquisitions

<i>1ère journée (12 décembre 2015)</i>	<i>2ème journée ( 16 janvier 2016)</i>	<i>3ème journée ( 26 mars 2016)</i>	<i>4ème journée ( 07 mai 2016)</i>
<p><b><u>1ère épreuve: sans chronométrage</u></b>                      50m dorsal avec départ en dos                      Coulée 5m                      25m dos en battements de jambes                      Rotation libre, arrivée en dos.                      Coulée 5m mains serrées, 20m en dos simultané (dos 2 bras) avec battements de jambes.                      Arrivée en dos</p> <p><b><u>2ème épreuve: avec chronométrage</u></b>                      50m dos départ en dos                      Coulée 5m                      Nage alternée                      Rotation dos (virage codifié)                      Arrivée en dos</p>	<p><b><u>1ère épreuve: sans chronométrage</u></b>                      50m ventral départ plongé                      Coulée 10m mains serrées                      15m en battements de jambes mains serrées                      Coulée 5m, 20m battements de jambes, position flèche, bras de brasse pour la respiration. (1position flèche/mouv)                      Arrivée ventrale</p> <p><b><u>2ème épreuve: avec chronométrage</u></b>                      50m ventral                      Départ plongé                      Coulée 10m mains serrées                      15m nage alternée                      Rotation libre                      Coulée 5m                      20m nage alternée                      Arrivée ventrale</p>	<p><b><u>1ère épreuve: sans chronométrage</u></b>                      50m ventral départ plongé                      Coulée 10m mains serrées                      15m en ondulations mains serrées                      Virage à 2 mains                      Coulée 5m, 20m ondulations position flèche, bras de brasse pour la respiration. (1position flèche/mouv)                      Arrivée à 2 mains</p> <p><b><u>2ème épreuve: avec chronométrage</u></b>                      50m ventral dorsal                      Départ plongé                      Coulée 10m mains serrées                      15m position flèche, retour des bras aériens, simul. (1position flèche/mouv)                      25m dorsal                      Coulée 5m                      20m dos 2 bras simultanés et ondulations                      Arrivée en dos</p>	<p><b><u>1ère épreuve: sans chronométrage</u></b>                      50m ventral                      Départ plongé                      Coulée brasse réglementaire                      20m brasse réglementaire                      Virage à 2 mains                      Coulée 5m                      20m NL</p> <p><b><u>2ème épreuve: avec chronométrage</u></b>                      50m ventral dorsal                      Départ plongé                      Coulée 10m mains serrées                      15m papillon réglementaire                      Virage à 2 mains                      Coulée 5m                      20m dos alterné                      Arrivée en dos</p>
<b><i>Pass-compétition 100 4N</i></b>		<b><i>Pass-compétition 100 4N</i></b>	

**1ère épreuve: sans chronométrage**

modalités techniques à réaliser **sans** chronométrage, pénalités de 10" pour toutes actions non-conformes.

**2ème épreuve: avec chronométrage**

modalités techniques à réaliser **avec** chronométrage, pénalités de 10" pour toutes actions non-conformes.

**Classement au temps + pénalités cumulées des deux épreuves.**

**Forfait pour l'ensemble des quatre journées d'acquisitions 12€.**

**Attention : plus d'échauffement !**

**Epreuves réalisées avec deux nageurs par ligne d'eau !**