

Propulsion ventrale et respiration



- Battements « Superman » sur 12m, inspiration latérale
- Nager en brasse, 12m
- Nager en crawl avec inspiration latérale, 12m

Propulsion dorsale



- Battements de jambes dos, bras mi-fléchis hors de l'eau, 12m
- Nager sur le dos, mouvements de brasse avec les jambes, 12m
- Nager sur le dos, avec bras et jambes, 12 m

Culbutes



- Culbute avec aide, départ assis (1.80m)
- Culbute sans aide, départ assis (1.80m)
- Culbute , départ debout, mains aux mollets (1.80m)

Plongeons



- Plongeon départ à genoux (1.80m)
- Plongeon départ debout (1.80m)
- Plongeon avec impulsion (1.80m)