

<u>Groupes</u>	<u>Diplômes</u>	<u>Epreuves</u>	<u>Exigences</u>
Avenir 1	<i>Jaune</i>	50m Dos	Pas d'arrêt moteur sur les jambes Ne se retourne pas sur le ventre Arrêt inférieur à 3 secondes au mur sans reposer ses bras ou ses jambes Coordination entre les bras (pas de rattrapé devant ou à la cuisse)
	<i>Orange</i>	100m Dos	
	<i>Rouge</i>	200m Dos	
	<i>Bronze</i>	50m Crawl	Pas d'arrêt moteur sur les jambes Pas d'arrêt supérieur à 1 seconde sur la respiration aquatique Arrêt inférieur à 3 secondes au mur sans reposer ses bras ou ses jambes Coordination entre les bras (pas de rattrapé devant ou à la cuisse)
	<i>Argent</i>	100m Crawl	
	<i>Or</i>	200m Crawl	
Avenir 2	<i>Jaune</i>	50m Dos	Obligation de réalisation de toutes les culbutes (pas de retournement en dos) Coordination Bras et Jambes sans arrêts moteurs
	<i>Orange</i>	100m Dos	
	<i>Rouge</i>	200m Dos	
	<i>Bronze</i>	50m Crawl	
	<i>Argent</i>	100m Crawl	
	<i>Or</i>	200m Crawl	
	<i>Plomb</i>	50m Brasse	Virages codifiés sans arrêt moteur supérieur à 3 secondes Exécution simultanée des membres inférieurs et supérieurs Les membres inférieurs sont fléchies au cheville et au genou Les membres supérieurs restent au devant des épaules
	<i>Cuivre</i>	100m Brasse	
	<i>Etain</i>	50m Papillon	Virages codifiés sans arrêt moteur supérieur à 3 secondes Exécution simultanée des membres inférieurs et supérieurs Les membres inférieurs sont jointes Les coudes sont visibles au-dessus de la surface de l'eau
	<i>Platine</i>	100m Papillon	
<i>Noir</i>	400m Crawl	Tous les virages sont réalisés en culbut obligatoirement Respiration 3 temps latéralisés sans arrêts moteurs sur les bras et les jambes	