

<u>Groupes</u>	<u>Diplômes</u>	<u>Epreuves</u>	<u>Exigences</u>
Avenir 3	<i>Jaune</i>	50m Dos	Obligation de réalisation de toutes les culbutes (pas de retournement en dos) Coordination Bras et Jambes sans arrêts moteurs Coulée d'au moins 2 ondulations à chaque virage
	<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>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 et organise au moins 3 ondulations dans la coulée
	<i>Platine</i>	100m Papillon	
	<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
	<i>Cuivre</i>	100m Brasse	
	<i>Emeraude</i>	100m 4 Nages	Réalisation d'un 100m 4 nages départ plongé type compétition codifiées World Aquatics sans arrêts moteur dans la nage ou sur les virages
	<i>Saphir</i>	200m 4 Nages	Réalisation d'un 200m 4 nages départ plongé type compétition codifiées World Aquatics sans arrêts moteur dans la nage ou sur les virages
	<i>Rubis</i>	400m 4 Nages	Réalisation d'un 400m 4 nages départ plongé type compétition codifiées World Aquatics sans arrêts moteur dans la nage ou sur les virages
	<i>Acier</i>	400m NL - Sup. 7:00	Les exigences sont les mêmes que pour les groupes avenir 2 Les reprises de nage doivent être réalisé sans respirer sur au moins 2 mouvements Le diplôme est acquis si le temps du 400m est compris entre 7 et 8 minutes
	<i>Onyx</i>	400m NL - 6:30 <...> 7:00	Les exigences sont les mêmes que pour les groupes avenir 2 Les reprises de nage doivent être réalisé sans respirer sur au moins 2 mouvements Le diplôme est acquis si le temps du 400m est compris entre 6:30 et 7 minutes
	<i>Opale</i>	400m NL - 6:00 <...> 6:30	Les exigences sont les mêmes que pour les groupes avenir 2 Les reprises de nage doivent être réalisé sans respirer sur au moins 2 mouvements Le diplôme est acquis si le temps du 400m est compris entre 6 minutes et 6:30
<i>Diamant</i>	400m NL - Inf. 6:00	Les exigences sont les mêmes que pour les groupes avenir 2 Les reprises de nage doivent être réalisé sans respirer sur au moins 2 mouvements Le diplôme est acquis si le temps du 400m est inférieur à 6 minutes	