

Règles de style pour entraîneurs

Nom et prénom: _____

Pour certaines questions plusieurs réponses peuvent être justes.

1. Quelles sont les raisons d'une disqualification au départ ?
 - 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 retarde 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.
2. Comment le règlement décrit-il la propulsion des bras vers l'avant en dauphin ?
 - a. Sous l'eau, simultanément et symétrique.
 - b. Sous l'eau, à la même hauteur.
 - c. Hors de l'eau ou visiblement à la surface d'eau, simultanément.
 - d. Hors de l'eau, à la fin du mouvement vers l'avant les mains doivent se toucher.
 - e. Hors de l'eau, n'importe comment (des mouvements non simultanés étant tolérés).
3. Lesquelles des prescriptions suivantes s'appliquent au parcours de nage libre dans une épreuve de 4-nages individuelle f?
 - 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.
4. Quelles dispositions sont valables en dauphin concernant la position après le départ et les virages ?
 - a. Le nageur peut effectuer un ou plusieurs battements de jambes.
 - b. Le nageur peut effectuer des battements de jambes dauphin en position dorsale après le départ et les virages.
 - c. Lors de la phase de glisse sous l'eau après le départ et les virages, les bras doivent être allongés en avant.
 - d. Le nageur peut rester complètement immergé jusqu'à 15 m du mur au maximum.
 - e. Le nageur ne doit effectuer qu'une seule traction des bras pour arriver à la surface de l'eau.
5. Lesquelles des dispositions suivantes sont valables pour le virage dos ?
 - a. Pour le virage, les épaules peuvent être tournées par la verticale en position ventrale.
 - b. Après avoir basculé en position ventrale, le nageur peut effectuer une traction continue avec un bras ou les deux simultanément.
 - c. En effectuant le virage, le nageur doit toucher le mur avec n'importe quelle partie du corps.
 - d. Après avoir basculé en position ventrale, le nageur ne peut effectuer des battements que pendant la traction des bras.
 - e. Il n'y a pas de dispositions dans le règlement qui précisent à quel moment les battements sont autorisés en position ventrale.
6. La position dorsale normale permet un mouvement de rotation. Quels mouvements de rotation ne sont pas autorisés ?
 - a. Rotations de plus de 90°.
 - b. Rotations de plus de 60°.
 - c. Rotations de plus de 45°.
7. Selon le règlement de la brasse, lesquelles des dispositions suivantes sont-elles valables lors du toucher au virage ou à l'arrivée ?
 - a. Toucher avec une main.
 - b. Avec les deux mains séparées touché simultanément, indifféremment au-dessus, en dessous ou à la surface de l'eau.
 - c. Lors de la dernière traction des bras avant le virage ou à l'arrivée, les coudes peuvent sortir de l'eau.
 - d. Simultanément avec les deux mains séparées à la même hauteur.
 - e. Simultanément avec les deux mains séparées à la même hauteur ou à différentes hauteurs.
 - f. Avec n'importe quelle partie du corps.
 - g. Au virage et à l'arrivée, les mains peuvent être superposées.

8. Qu'est-ce qui est autorisé après un virage brasse ?
- 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 dès le début de la première traction des bras, mais avant le premier battement brasse.
 - c. Un seul et unique battement dauphin avant le premier battement brasse.
 - d. Dès le début de la première traction des bras, le nageur doit se trouver en position ventrale.
9. En brasse: est-ce qu'un nageur a le droit de quitter le mur en position dorsale après le virage?
- a. Oui.
 - b. Dans des compétitions Masters, il est toléré de se tourner en position dorsale.
 - c. Non.
10. Quand est-ce qu'un nageur de brasse peut avoir la tête sous l'eau ?
- a. Lors de chaque traction, à condition que la tête fende la surface de l'eau pendant chaque cycle de mouvement complet.
 - b. Après le départ et les virages, avant que les mains ne soient ramenées vers l'intérieur à l'endroit le plus large de la traction des bras.
 - c. Jamais, sauf après le départ et le virage.
 - d. Au maximum pendant les deux dernières tractions avant le toucher à l'arrivée.
11. Quelles prescriptions particulières de style existent-elles pour la "nage libre" dans les règlements concernant les épreuves de libre, les épreuves individuelles de 4-nages et le relais 4-nages en ce qui concerne le choix de la nage ?
- a. Dans les épreuves de nage libre, n'importe quelle nage peut être effectuée.
 - b. Il faut nager du crawl.
 - c. Dans un relais 4-nages ou lors d'une épreuve individuelle de 4-nages, le parcours de "nage libre" peut être effectué dans n'importe quelle autre nage que le dos, la brasse ou le dauphin.
 - e. Une partie du corps doit en permanence franchir la surface de l'eau, sauf au départ et après un virage.
 - f. Le nageur peut nager au maximum 15 m sous l'eau après le départ et le virage.
 - g. Il faut nager du crawl ou l'une des trois nages réglementaires.
12. Dans quelle(s) épreuve(s) les deux dernières longueurs de bassin sont-elles annoncées au nageur avec une cloche ou un sifflet ?
- a. 400 m nage libre.
 - b. 400 m 4-nages.
 - c. 800 m nage libre.
 - d. 1500 m nage libre.
13. Lesquelles des prescriptions suivantes s'appliquent pour le virage dos->brasse d'une épreuve de 4-nages individuelle ?
- a. Le nageur doit se trouver en position dorsale lorsqu'il touche le mur.
 - b. Avant de toucher le mur pour le virage, le nageur peut se tourner en position ventrale par la verticale (donc plus de 90°).
 - c. Une fois touché le mur en position dorsale, le nageur peut effectuer un virage culbute en arrière, puis se tourner en position ventrale avant la première traction des bras après le virage.
 - d. Après avoir touché le mur, le nageur peut se pousser en position dorsale.
 - e. Après le changement de la position dorsale vers la position ventrale, le nageur peut pousser ses mains en arrière pour allonger ses bras le long des jambes et effectuer un seul et unique battement dauphin avant le premier battement brasse.
14. Lors d'une épreuve de 4 x 50 m 4-nages dans le cadre d'une compétition sur invitation, un club participe avec 3 équipes de relais. L'entraîneur engage 11 nageurs en alignant son nageur le plus fort en dos dans la 3e équipe et en dauphin dans la 1ère équipe. Est-ce que l'entraîneur s'est conformé aux règlements ?
- a. Oui, le règlement l'autorise.
 - b. Il a requis l'autorisation du juge-arbitre selon le règlement.
 - c. Non, le règlement ne l'autorise pas.
15. Et pour terminer, une question qui montre que le temps officiel est un temps officiellement déterminé : lors d'un championnat suisse en grand bassin, un nageur réalise un temps inofficiel de 24.58 secondes, affiché sur le tableau d'affichage immédiatement après sa course. Le chef du chronométrage et la cheffe du traitement des données constatent une différence entre le temps mesuré automatiquement et par le système semi-automatique. On appelle le juge-arbitre. Les temps suivants ont été mesurés pour le nageur au 50m libre. Quel temps doit être déterminé comme officiel ?
- a. Automatique: 24.58
 - b. Semi-automatique: 23.96
 - c. Manuel: 23.83