

Examen de plongeon 1 – ISSEP

- 4 plongeurs à présenter, 1 à choix dans chacun des groupes suivants.
- Notes d'exécution sur 6, à multiplier par le coefficient de difficulté de chaque plongeur.
- La note d'examen résulte du total de points cumulés, divisé par 5.
- En cas de 2 d'exécution, 1 point de moins à la note finale et/ou maximum 3,5.

<p>Groupe 1</p> <p><u>Plongeur avant avec saut d'appel.</u></p> <p>Carpé 1m 1.1 Groupé 1m 1.3 3m 1.3 3m 1.5</p>	<p>Minimum 1 pas avant le saut d'appel, 2 cercles de bras. Position groupée avec saisie des tibias, entrée à l'eau verticale, corps tendu.</p>
<p>Groupe 2</p> <p><u>Saut périlleux avant groupé.</u></p> <p>Bord du bassin 1.2 Plateforme 1m 1.4 Planche 1m 1.4</p> <p><u>Saut périlleux et demi avant groupé.</u></p> <p>1m 1.5 3m 1.7</p>	<p>Départ possible à l'arrêt (bras en haut), ou avec saut d'appel. Pour une entrée par les pieds, les bras doivent être placés le long du corps. Groupé pris aux tibias, entrée à l'eau verticale, corps tendu.</p>
<p>Groupe 3</p> <p><u>Plongeur retourné groupé</u></p> <p>1m 1.3 3m 1.5</p>	<p>Départ avec cercle de bras, groupé pris aux tibias, entrée à l'eau verticale, corps tendu.</p>
<p>Groupe 4</p> <p><u>Chute arrière à 3m.</u></p> <p>Groupée 1.4 Droite 1.3</p> <p><u>Plongeur arrière groupé.</u></p> <p>1m 1.6 3m 1.8</p>	<p>Chute arr. groupée, départ assis au bout de la planche, tibias tenus. Début de rotation, puis ouverture. Droite, les bras peuvent être tenus dès le départ ou non. Plongeur, départ avec cercle de bras, groupé tenu aux tibias. Entrées à l'eau verticales, corps tendu.</p>

Possibilité de refaire l'un des plongeurs (en principe le plus mauvais).

Faux départ, 1 pt de déduction ; faux plongeur ou complètement raté note 0 ; vrille de plus de 90° note 0.

Les coefficients ne sont pas ceux des compétitions officielles.

Selon accord préalable, les plongeurs de l'examen 2 peuvent être autorisés.

Les étudiants devront être en mesure de nommer leurs plongeurs correctement.