

OLYMPIC WAY Swimming Program

WHITE

Jump from the side with bubble on, unassisted
Swim 12 m (1 width) with bubble on, forward swimming arms
Blow bubbles while swimming with bubble on
Swim 2 m unassisted (no jump)
Back float with head assistance

YELLOW

Jump in, unassisted
Demonstrate a front and back glide
Swim 12 m (1 width) unassisted with no bubble, face in water
Front float and back float, unassisted (5 sec)

GREEN

Push off wall streamline with kick (6 m)
Front crawl – 12 m (1 width); face in water and arms out, body flat at surface
Endurance swim – 24 m (2 widths) continuously
Backstroke kick – 12 m (1 width); head back, horizontal body position
Rolling floats; front to back, back to front
Retrieve item from the bottom of pool

RED

Submerged push off into streamline
Front crawl – 25 m; steady body position, breathing to the side, full arm extension and finished pull
Backstroke kick – 25 m; horizontal body position
Backstroke – 12 m (1 width); horizontal body position, straight arm recovery

BLUE

Push off wall streamline position on back

Front crawl – 50 m; bilateral breathing, continuous arm and leg movement, introduce bent arm recovery

Backstroke – 25 m; continuous and alternating arms

Breaststroke kick – 25 m; proper turnout of feet

BRONZE

Front crawl – 50 m; underwater arm action with catch-pull-finish

Backstroke – 50 m; shoulder roll, continuous kick

Breaststroke – 50 m; coordination of pull-breathe-kick-glide

Introduction to shallow dives

SILVER

Front crawl – 75 m

Backstroke – 75 m; underwater arm action with catch-pull-finish

Breaststroke – 75 m; arm action with catch-pull-finish, proper timing of movements

Butterfly kick – 50 m; legs together, “dolphin” body action

Introduction to Butterfly arms

Introduction to flip turns

GOLD

Front crawl – 100m

Backstroke – 100m

Breaststroke – 100 m

Butterfly – 50 m; underwater arm action with catch-pull-finish, proper timing of movements

LA VOIE OLYMPIQUE: Programme de natation

BLANC

Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide
Nager 12 m (une largeur) avec un ballon dorsal, mouvement de bras vers l'avant
Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal
Nager 2 m sans aide (sans sauter)
Flotter sur le dos avec support à la tête

JAUNE

Sauter dans l'eau sans aide
Faire un glissement ventral et dorsal
Nager 12 m (une largeur) sans aide, sans ballong dorsal et avec le visage dans l'eau
Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 sec)

VERT

Départ en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes (6 m)
Crawl – 12 m (une largeur); le visage dans l'eau et les bras sortis de l'eau, corps plat à la surface
Nage d'endurance – 24 m (2 largeurs), sans arrêt
Nage sur le dos, battements de jambes 12 m (une largeur); tête vers l'arrière, position du corps horizontale
Roulade en surface; du dos au ventre, du ventre au dos
Récupérer un objet au fond de la piscine

ROUGE

Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battement de jambes
Crawl – 25 m; position stable du corps, respiration sur le côté, extension complète des bras à l'avant et l'arrière
Nage sur le dos, battements de jambes – 25 m; position du corps horizontale
Nage sur le dos – 12 m (une largeur); position du corps horizontale, retour des bras droites

BLEU

Départ en position hydrodynamique dorsale

Crawl – 50 m; respiration bilatérale, mouvement continu des bras et des jambes, introduction des bras pliés au retour

Nage sur le dos – 25 m; mouvement continu et alterné des bras

Brasse, coups de pieds – 25 m; orientation de la plante des pieds vers l'extérieur

BRONZE

Crawl – 50 m; prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau

Nage sur le dos – 50 m; roulement des épaules, battements continus des jambes

Brasse – 50 m; coordination de la traction, de la respiration et des battements de jambes
Introduction aux plongeurs peu-profonds

ARGENT

Crawl – 75 m

Nage sur le dos – 75 m; prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau

Brasse – 75 m; action des bras avec prise d'appui, traction et poussée, synchronisation des mouvements

Papillion, battements de jambes – 50 m; jambes ensemble, ondulation du corps (dauphin)
Introduction au mouvement des bras du style Papillion

Introduction aux virages

OR

Crawl – 100 m

Nage sur le dos – 100 m

Brasse – 100 m

Papillion – 50 m; prise d'appui, traction et poussée des bras sous l'eau, synchronisation des mouvements