« Le Pass'sports Plongeon »

- Tests plongeon
  - Parcours hors de l'eau, les situations sont enchaînées.
    - Présentation de type gymnique
    - 3 sauts avec un temps d'extension de cheville
    - Une roulade piquée par-dessus un obstacle
    - Saut vertical avec une ½vrille au minimum
  - Partie plongée du bord, ou d'un plot, ou d'un plongeoir
    - Chandelle avant groupée, entrée dans l'eau groupé
    - Rotation avant, entrée dans l'eau groupé
    - Plongeon avant accroupi
    - Dauphin arrière
  - L'important c'est le respect des exigences et la qualité de l'exécution.

Diaporama réalisé par Anne Cterne et Patrick Gastou