

# TESTS D'ENTRÉE EN FORMATION BNSSA

NAUTIC CLUB ANGÉRIEN - FFSS



## TESTS POUR FORMATION "LONGUE"

### EPREUVE N°1 "ÉLIMINATOIRE" :

- Consiste en un départ "plongé" du bord ou d'un plot dans un bassin de 25 m à parcourir 200 m en 5 minutes maximum

Critères de réussite : Départ plongé / 200 m en 5 minutes maximum

**Pour être reconnu apte pour l'épreuve 2, le candidat doit remplir les 2 critères de réussite.**

### EPREUVE N°2 "ÉLIMINATOIRE":

- Consiste en un départ "plongé" du bord ou d'un plot dans un bassin de 25 m à parcourir un 100 m Brasse et un 100 m Dos, soit 200 m sans s'arrêter

Critères de réussite : Départ plongé / 200 m sans s'arrêter

**Pour réussir le test il est nécessaire de s'entraîner au préalable.**