



# Olympic Way Swim Level Descriptions



## **White (3-7 years)**

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

## **Yellow (2-7 years)**

- Jump in, unassisted
- Demonstrate a front and back glide
- Swim 12m, face in the water
- Front float and back float, in assisted (5 sec)

## **Green (4-11 years)**

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

## **Red (5-15 years)**

- Submerged push off into streamline kick (front)
- Front crawl – 25m (steady body position, breathing to the side)
- Backstroke kick – 25m (horizontal body position)
- Backstroke – 12m (straight arm recovery)

## **Blue (6-16 years)**

- Push off wall streamline position on back
- Front crawl – 50m (bilateral breathing, continuous arm and leg

movement)

- Backstroke – 25m (continuous and alternating arms)
- Breaststroke kick – 25m (proper turn out of feet)

## **Bronze (7-16 years)**

- Front crawl – 50m (underwater arm action with catch-pull-finish)
- Backstroke – 50m (shoulder roll, continuous kick)
- Breaststroke – 50 m (coordination of pull-breathe-kick-glide)
- Intro to Shallow Dives

## **Silver (8-16 years)**

- Front Crawl – 75 m
- Backstroke – 75 m underwater arm action with catch-pull-finish
- Breaststroke – 75 m proper arm mechanics and timing
- Butterfly kick – 50 m legs together, full kick from hip
- Introduction to butterfly arms
- Introduction to flip turns

## **Gold (9-16 years)**

- Front crawl – 100m
- Backstroke – 100m
- Breaststroke – 100m
- Butterfly – 50 m (underarm action with catch pull finish)

## **Gold Plus (9-16 years)\***

- This level is axed to help develop strong stroke skills, starts and turns
- Increase swimmer endurance

\* This is not a standard Olympic Way swim level; this is an Ecclestone pool exclusive level. It provides a level between the standard Olympic way lessons and the lifesaving courses.



# Descriptifs des niveaux de la Voie Olympique



## **Blanc (3-7 ans)**

- Sauter dans l'eau avec un ballon dorsal, sans aide.
- Nager 12 mètres (une largeur) avec un ballon dorsal et des mouvements de bras vers l'avant.
- Faire des bulles en nageant avec un ballon dorsal.
- Nager deux mètres sans aide, le visage dans l'eau (sans sauter).
- Flotter sur le dos avec un soutien sous la tête.

## **Jaune (2-7 ans)**

- Sauter dans l'eau sans aide.
- Démontrer un glissement ventral et dorsal.
- Nager 12 mètres (une largeur) sans aide, sans ballon dorsal et avec le visage dans l'eau.
- Flotter sur le ventre et sur le dos, sans aide (5 secondes).

## **Vert (4-11 ans)**

- Départ en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes sur une longueur de six mètres.
- Crawl : 12 mètres (une largeur) avec le visage dans l'eau et les bras sortis de l'eau, en commençant la respiration sur le côté.
- Nage d'endurance : 24 mètres sans arrêt.
- Nage sur le dos : battements de jambes sur une largeur de 12 mètres avec la tête vers l'arrière et position horizontale du corps.
- Roulade en surface (du dos au ventre et du ventre au dos).
- Récupérer un objet au fond de la piscine.

## **Rouge (5-15 ans)**

- Départ submergé en position hydrodynamique ventrale avec battements de jambes.
- Crawl : 25 mètres avec respiration commençant sur le côté et extension complète des bras.
- Nage sur le dos : battements de jambes seulement sur 25 mètres et position horizontale du corps.
- Nage sur le dos : 12 mètres (une largeur)

## **Bleu (6-16 ans)**

- Départ en position hydrodynamique dorsale.
- Crawl sur une longueur de 50 mètres.
- Nage sur le dos : 25 mètres.
- Brasse : coups de pied seulement, 25 mètres.

## **Bronze (7-16 ans)**

- Crawl : 50 mètres avec combinaison de mouvements.
- Nage sur le dos : 50 mètres avec combinaison de mouvements.
- Brasse : 50 mètres avec combinaison de mouvements
- Introduction aux départs.

## **Argent (8-16 ans)**

- Crawl : 75 mètres avec combinaison de mouvements.
- Nage sur le dos : 75 mètres avec combinaison de mouvements.
- Brasse : 75 mètres avec combinaison de mouvements.
- Papillon : battements de jambes seulement, 50 mètres.
- Introduction à l'utilisation des bras du style Papillon.
- Introduction aux virages.

## **Or (9-16 ans)**

- Crawl : 100 mètres.
- Nage sur le dos : 100 mètres.
- Brasse : 100 mètres.
- Papillon : 50 mètres, utilisation adéquate des bras.

## **Or Plus (9-16 ans) \***

- Ce niveau est axé afin d'aider les nageurs à avoir de meilleur style de nage, départ et virage.
- Améliore l'endurance des nageurs.

\* Ceci n'est pas un niveau de la Voie Olympique, il est exclusif à Ecclestone. Il permet aux nageurs de poursuivre leur apprentissage jusqu'à ce qu'ils puissent prendre les cours de sauvetage.