

BAREMES NATATION 6°

20	21	26	225	3L
19	22	27	212,5	8½ L
18	23	28	200	8L
17	24	29	187,5	7½ L
16	25	30	175	7L
15	26	31		
14	27	32	162,5	6½
13	28	33		
12	29	34	150	6
11	29,5	35		
10	30	36	137,5	5½
9	30,5	37		
8	31	38	125	5
7	32	39		
6	33	40	112,5	4½
5	34	41		
4	35	42		
3	36	43	100	4
2	37	44		
1	38	45	87,5	3½
0	39	46	75	3

NOTE

Efficacité
25m crawl

Efficacité
25m dos

Durée
Distance en m en 6'