SWIMMING
CANADA
NATATION

#SwimAgain Challenge / Défi #Nagerdenouveau

WEEK	CHALLENGE	PARA MODIFICATION
1 (9/28-10/4)	200 Kick for time – choice of stroke Board or no board – Single arm pull into turn Flutter kick on back, not Butterfly kick on back	Float sequence (Skill only)
2 (10/5-10/11)	100 IM – Timed from a push Count strokes – submit time & total number of strokes + Legal turns	75 IM – Timed Legal turns
3 (10/12-10/18)	400 Kick for time - choice of stroke Board or no board – Single arm pull into turn Flutter kick on back, not butterfly kick on back	150 Backstroke Swim for time Legal turns
4 (10/19-10/25	300 Pull for time – pull buoy required Choice of stroke No paddles permitted	4 x Back timed turns Timed 15m - 5m in/10m out (Submit average 15m time)
5 (10/26-11/1)	200 Kick for time - FASTER Same parameters as Week 1	Float sequence (Skill only)
6 (11/2-11/8)	100 IM - same parameters as Week 2 Goal – Faster than Week 2 with less total strokes	75 IM – Faster! Legal turns

SEMAINE	DÉFI	MODIFICATION (PARA)
1 (28/9-4/10)	200 m battements – chronométré, style au choix, avec ou sans planche – un seul coup de bras permis avant un virage, battements réguliers au dos permis (battements papillon au dos non permis)	Séquence de flottaison (habileté seulement)
2 (5/10-11/10)	100 m QNI – chronométré, départ à partir d'une poussée du mur, virages légaux. Compter le nombre de tractions et soumettre le temps et le nombre total de tractions.	75 m TNI – chronométré, virages légaux
3 (12/10-18/10)	400 m battements – chronométré, style au choix, avec ou sans planche – un seul coup de bras permis avant un virage, battements réguliers au dos permis (battements papillon au dos non permis)	150 m dos – nage régulière, chronométré, virages légaux
4 (19/10-25/10)	300 m tractions – chronométré, pull buoy requis, style au choix, aucune plaquette permise aux mains	4 x 15 m dos avec virage – chronométré à partir d'une distance de 5 m du mur, puis sur 10 m après le virage (5 m/virage/10 m) (Soumettre le temps moyen.)
5 (26/10-1/11)	200 m battements – chronométré, objectif : NAGER PLUS VITE Mêmes paramètres que ci-dessus	Séquence de flottaison (habileté seulement)
6 (2/11-8/11)	100 m QNI – mêmes paramètres qu'à la semaine 2, objectif : nager plus vite qu'à la semaine 2 en moins de tractions	75 m TNI – nager plus vite! avec virages légaux