BREVET EAUX INTÉRIEURES - COMPÉTITION

CONDITIONS DE RÉUSSITE :

Le rameur doit valider les 4 points du parcours en skiff, obtenir au moins 15 points sur son évaluation technique et obtenir 12 points au questionnaire.

VALIDER UN NIVEAU PERMETTANT D'ABORDER LES PRINCIPALES RÈGLES, COMPORTEMENTS ET SAVOIR-FAIRE EN JEU SUR UNE RÉGATE

HABILITÉS TECHNIQUES

- 1. À L'APPEL, REJOINDRE LE COULOIR DE COURSE
- 2. AU SIGNAL, EFFECTUER UN DEMI-TOUR SUR PLACE
- 3. DÉNAGER ET VENIR SE PLACER EN POSITION DE DÉPART, DANS UN TEMPS LIMITÉ À 2 MINUTES
- 4. AU SIGNAL, EFFECTUER UN DÉPART DE COURSE

ÉVALUATION TECHNIQUE

- PARCOURIR 200 M À CADENCE DE COURSE EN RESPECTANT LES CRITÈRES D'ÉVALUATION TECHNIQUE

	Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis	Maîtrisé	Parfaitement maîtrisé	TOTAL
Points attribués	1	2	3	4	5	
Inversion avant						
Appui						
Inversion arrière						
Retour						
Aisance et relachement						
					TOTAL DES POINTS	

COPIE