

Evaluation par indicateur de compétence

Niveau de compétence/ Note	Apnée	Plongeon Canard	Nage subaquatique	Remorquage	Courseur intra bandeau																
4 ; 16-20	Les deux apnées sont achevées <u>sans</u> variation de fréquence au plan technique et inspiratoire	La vitesse est maintenue, la tête s'immerge en premier et le corps accélère sa descente sous l'effet de l'émersion du train inférieur	La distance implique un nombre < ou = à 5 brassées	Le remorquage est effectué en rétropédalage , tête du mannequin hors de l'eau à allure constante et sans déséquilibre	<table border="1"> <tr> <td>4</td> <td><2'15</td> </tr> <tr> <td>3,5</td> <td>2'15<t<2'40</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>2'40<t<3'05</td> </tr> <tr> <td>2,5</td> <td>3'05<T<3'30</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>3'30<t<3'55</td> </tr> <tr> <td>1,5</td> <td>3'55<t<4'20</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>4'20<t<4'45</td> </tr> <tr> <td>0,5</td> <td>>4'45</td> </tr> </table>	4	<2'15	3,5	2'15<t<2'40	3	2'40<t<3'05	2,5	3'05<T<3'30	2	3'30<t<3'55	1,5	3'55<t<4'20	1	4'20<t<4'45	0,5	>4'45
4	<2'15																				
3,5	2'15<t<2'40																				
3	2'40<t<3'05																				
2,5	3'05<T<3'30																				
2	3'30<t<3'55																				
1,5	3'55<t<4'20																				
1	4'20<t<4'45																				
0,5	>4'45																				
3 ; 11-15	Les deux apnées sont achevées, la seconde implique une augmentation de la fréquence	Un ralentissement est visible, la tête descend la première sans utiliser le train inférieur pour s'immerger	La distance implique un nombre de brassées compris entre 6 et 8	Le mannequin est remorqué tête hors de l'eau d'abord en rétropédalage puis en jambes de brasses																	
2 ; 6-10	Une apnée sur les deux est achevée en totalité	Un ralentissement est nécessaire, les épaules descendent avant la tête	La distance implique un nombre de brassées compris entre 8-10	Le mannequin est remorqué mais passe momentanément la tête sous l'eau moins de 3 fois																	
1 ; 1-5	Aucune apnée n'est réalisée dans la totalité	Un arrêt est visible et le bassin s'immerge avant le reste du corps	La distance implique un nombre de brassées > a 10	Le mannequin est abandonné avant la fin du remorquage ou remorqué tête face au fond.																	