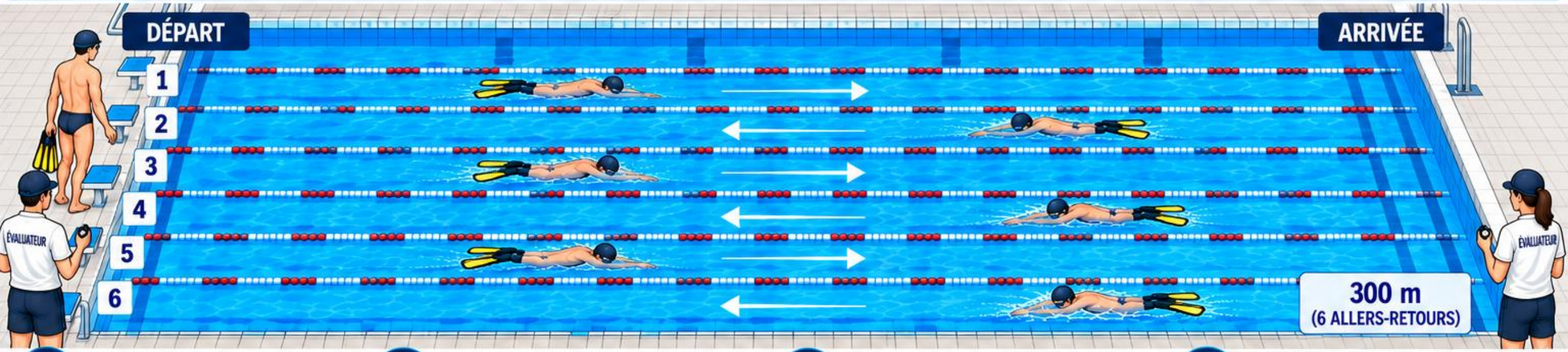
TESTS DE SAUVETAGE AQUATIQUE
300 M NAGE AVEC PALMES (6 ALLERS-RETOURS)

Le candidat réalise 6 allers-retours dans un bassin de 25 m (ou 3 allers-retours dans un bassin de 50 m), soit 300 mètres en nage ventrale, sans interruption.



1 MISE À DISPOSITION

Le candidat se tient à la disposition des évaluateurs au bord du bassin, palmes non chaussées.

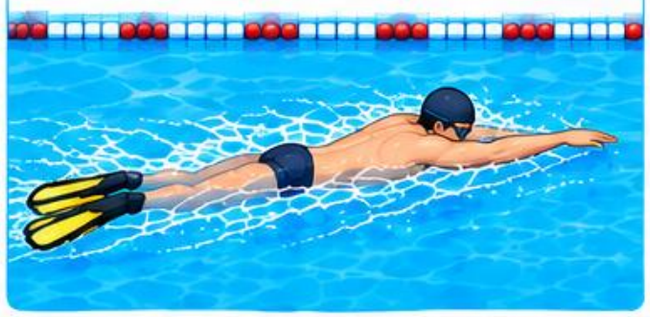
2 ÉQUIPEMENT HORS DE L'EAU

Au signal des évaluateurs, le candidat s'équipe des palmes de natation avant d'entrer dans l'eau.

Le chronomètre démarre.

3 NAGE VENTRALE

Le candidat entreprend l'épreuve en nage ventrale, sans interruption.



4 6 ALLERS-RETOURS = 300 M

Le candidat réalise 6 allers-retours (6 longueurs dans un bassin de 25 m ou 3 allers-retours dans un bassin de 50 m) sans interruption.

ÉQUIPEMENT

OBLIGATOIRE :

Maillot de bain + palmes de natation

AUTORISÉS :
Lunettes, masque et tuba

RÈGLE IMPORTANTE

En cas de perte d'un équipement, la distance parcourue sans cet équipement n'est pas comptabilisée.

300 MÈTRES EN CONTINU — TEMPS MAXIMUM : 4 MIN 30 S