Commission Technique Régionale
FFESSM Martinique - Guyane

Date: ……. Jurys : ……. Jurys : …….

Lieu : ……. Jurys : ……. Jurys : …….

GP-N4 - Epreuve N°3

Epreuve d'Apnée à 10 m

Temps /20 : 35 s = 0 36 à 40 =1 pt 41 à 45 = 2 pts 46 à 50 = 3 pts 51 à 55 = 4 pts 56 à 60 = 5 pts 60 et plus =6 pts							
Durée Apnée			Aisance à l'immersion (canard), descente verticale	Aisance à la remontée : verticalité, arrêt 3m, Tour d'horizon	Aisance au fond à 10 m Placement devant le jury, Communication numéro et signe Ok	Comportement à l'arrivée en surface Signe, formulation prénom et numéro	
N°	Temps	0 à 6 points	0 à 2 points	0 à 2 points	0 à 6 points	0 à 4 points	Note /20

L'epreuve se termine quand le candidat a annoncé clairement son nom ou prenom et a rejoint par ses propres moyens le bateau sans avoir eu de manifestation de samba ou syncope (30 secondes)

Eliminatoire : Profondeur de 10 m non atteinte , syncope

En dessous de 35 secondes la note est de 5/20

Version du 9 mars 2018 - Revue 2023