

## GP-N4 - Épreuves N° 7a et 7b

Épreuve de descente, stabilisation et vidage de masque à 40 m

| NOM   |  | JURY 1 / JURY 2 | NOTE DESCENTE | NOTE STAB ET VDM      | TOTAL |   |   |   |   |   |
|---|--|-----------------|---------------|-----------------------|-------|---|---|---|---|---|
| NUMERO  |  |                 | /20           | /20                   | / 40  |   |   |   |   |   |
| Critères d'évaluations sur <u>épreuve technique</u>   |  |                 |               | Commentaires (si pbm) |       | A | B | C | D | E |
| BLEU - Maîtrise de la position et de l'équilibre<br>Verticalité de la trajectoire<br>Absence de vrille<br>Position verticale du corps   |  |                 |               |                       |       |   |   |   |   |   |
| BLEU – Maîtrise de la vitesse<br>Vitesse entre 20 et 30 m/min : 1 min 10 à 1 min 45 (entre 3 m et 38 m)<br>Constante avec possibilité de ralentir sur la fin<br>Retournement le plus proche de 40 m |  |                 |               |                       |       |   |   |   |   |   |
| STABILISATION<br>Temps pour se stabiliser<br>Moyens pour se stabiliser  |  |                 |               |                       |       |   |   |   |   |   |
| VDM –<br>Spontanéité<br>Régularité ventilatoire<br>Nombre de cycle (3 cycles demandés), absence crispation  |  |                 |               |                       |       |   |   |   |   |   |

ELIMINATOIRE :

- Épreuve non réalisée complètement
- Descente au-delà de 42 m
- vitesse d'exécution impactant la décompression
- vitesse descente trop importante impactant la sécurité ou comportement non sécuritaire