BREVET EAUX INTÉRIEURES - COUPLE

CONDITIONS DE RÉUSSITE :
Le rameur doit valider 22 points de la grille technique en skiff.

VALIDER UN NIVEAU TECHNIQUE EN SKIFF

AMPLITUDE AVANT

- LES TIBIAS SONT VERTICAUX
- LE TRONC EST PRÈS DES CUISSES
- LES BRAS SONT ALLONGÉS
- LES PALETTES SONT TOUJOURS EN MOUVEMENT

ATTAQUE

- LES PALETTES SONT IMMERGÉES PAR UNE OUVERTURE DE L'ANGLE BRAS-TRONC
- LES DEUX JAMBES POUSSENT INSTANTANÉMENT
- LE TRONC A UNE OUVERTURE LIMITÉE
- LA CHAÎNE BRAS, AVANT-BRAS, MAIN EST ALIGNÉE ET PROCHE DE L'HORIZONTALE
- LES PALETTES SONT CORRECTEMENT IMMERGÉES

APPUI

- LES DEUX JAMBES POUSSENT SIMULTANÉMENT ET DE MANIÈRE CONTINUE
- LE TRONC S'OUVRE RÉGULIÈREMENT PENDANT TOUTE LA PHASE D'APPUI
- LES BRAS INTERVIENNENT DYNAMIQUEMENT DÈS QUE LES MAINS PASSENT LES GENOUX
- LES POIGNÉES DES AVIRONS ONT UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE
- LES JAMBES SONT EN EXTENSION

AMPLITUDE ARRIÈRE

- LA LIGNE DES ÉPAULES EST EN ARRIÈRE DU BASSIN
- LES AVANT-BRAS SONT HORIZONTAUX
- LES PALETTES SONT ENCORE IMMERGÉES
- LE TRONC RESTE EN SOUTIEN
- LES PALETTES SONT SORTIES DE L'EAU PAR UN ABAISSEMENT DES POIGNÉES

DÉGAGÉ

- LES PALETTES SORTENT DE L'EAU VERTICALEMENT
- LES PALETTES SONT MISES À PLAT

REPLACEMENT

- LES BRAS SONT REPLACÉS
- LE TRONC SE POSITIONNE PROGRESSIVEMENT APRÈS LE REPLACEMENT DES BRAS
- LES JAMBES FLÉCHISSENT À VITESSE RÉGULIÈRE ET CONTRÔLÉE
- LE TRONC ATTEINT SA POSITION OPTIMALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- LES PALETTES ONT UNE TRAJECTOIRE HORIZONTALE ET PROCHE DE L'EAU
- LES PALETTES SONT EN POSITION VERTICALE AVANT LA FIN DU REPLACEMENT
- LA VITESSE DE REPLACEMENT EST ADAPTÉE À LA CADENCE
- LES MAINS TIENNENT LES AVIRONS À L'EXTRÉMITÉ DES POIGNÉES

TENUE DES AVIRONS

- LE POUCE DE CHAQUE MAIN EST POSITIONNÉ EN BOUT DE POIGNÉE
- LE CROISEMENT DES MAINS S'EFFECTUE LA MAIN GAUCHE AU DESSUS DE LA MAIN DROITE
- LE CROISEMENT DES MAINS S'EFFECTUE LA MAIN GAUCHE DEVANT LA MAIN DROITE

COPIE