

BNSSA - Epreuve aquatique n°1 & 2

Vous trouverez ci-joint un découpage par tranches, des temps de l'épreuve n° 1 & 2.

L'objectif est de permettre un entraînement ciblé et constructif.

Les temps indiqués sur des bases de travail. Ils permettent d'avoir une marge sur le temps impartit.

- *Pour les "recyclables" le temps concédé est de 3mn pour l'épreuve n° 1. La base de travail reste la même, les récupérations et le remorquage peuvent se rallonger.*

○

TESTEZ-VOUS POUR DONNER DU SENS À VOTRE FORMATION

Epreuve n°1 - Temps 2'40"

1^{ère} Lg NL - 2^{ème} Lg apnée sur 15m - 3^{ème} Lg apnée sur 15m - 4^{ème} Lg remorquage sur 25m

	25 NL	Récup.	1 ^{ère} apnée	Récup.	2 ^{ème} apnée	Remorquage
Temps Intermédiaire	25"	05"	35" (Lg complète)	10"	35" (Lg complète)	40"
Cumul du Temps	25"	30"	1' 05"	1' 15"	1' 50"	2' 30"
Compte à Rebours	2' 15"	2' 10"	1' 35"	1' 25"	50"	10"

Objectifs : Optimiser la récupération

Optimiser le départ du mur et l'immersion pour les apnées

Epreuve n°2 - Temps 4'20"

200m en PMT - 50m remorquage mannequin PMT

	Equipement PMT	PMT 50m	PMT 100m	PMT 150m	PMT 200m	Remorquage 25 m	Remorquage 50 m
Temps Intermédiaire	15"	45"	45"	45"	45"	25"	25"
Cumul du Temps	15"	1' 00"	1' 45"	2' 30"	3' 15"	3' 40"	4' 05"
Compte à Rebours	4' 05"	3' 20"	2' 35"	1' 50"	1' 05"	40"	15"

Objectifs : Optimiser les 07 virages PMT (15" à 20" de gain possible)

Rester sur la même base durant le 200m PMT
Optimiser la prise de remorquage et le virage