**Ce diplôme d’aviron se passe obligatoirement en skiff**



**COMPETENCES A ACQUERIR**

 **savoir embarquer et débarquer sans aide Régler votre barre de pieds**

**Aisance sur le bateau**

* + **Embarquement sans aide (éliminatoire)**
  + **Régler sa barre de pieds (éliminatoire)**
  + **Effectuer un slalom**
  + **Scier**
  + **Faire demi-tour bâbord sur place**
  + **Faire demi-tour tribord sur place**
  + **Toucher une bouée avec la pointe arrière**
  + **Toucher une bouée avec la pointe avant**
* **Savoir se diriger**
  + **Avancer en ligne droite**
  + **Reculer en ligne droite sur 100 m (éliminatoire)**
  + **Ramer au moins 200m à cadence 24 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer (éliminatoire)**
  + **Ramer au moins 200m à cadence 16 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer (éliminatoire)**
* **Accoster sans aide (éliminatoire)**
* **Descendre du bateau sans aide (éliminatoire)**