BREVET D'AVIRON NIVEAU 3

Type d'embarcation :
Obligatoirement un skiff.

Conditions de réussite :
Le rameur doit valider au moins 10 ateliers du parcours dont obligatoirement les 6 ateliers éliminatoires (en rouge) et obtenir au moins 22 points sur l'évaluation technique (note sur 32).

Compétences évaluées sur le parcours technique :
1. Régler votre barre de pieds.
2. Embarquer sans aide.
3. Avancer en ligne droite.
4. Ramer 200 m à cadence 16 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer :
   un cycle toutes les 4 secondes.
5. Ramer 200 m à cadence 24 en effectuant au moins 10 coups consécutifs sans plumer :
   un cycle toutes les 2.5 secondes.
6. Effectuer un slalom.
7. Scier.
8. Faire demi-tour sur bâbord, sur place :
   ramer de la main gauche et dénager de la main droite.
9. Faire demi-tour sur tribord, sur place :
   ramer de la main droite et dénager de la main gauche.
10. Reculer en ligne droite.
11. Toucher une bouée avec la pointe arrière.
12. Apponter sans aide.
13. Descendre de votre bateau sans aide.

Préparation du brevet d'aviron niveau 3 en plusieurs séances avec un éducateur :
1. Prise d'une vidéo de référence afin de déterminer les points du mouvement d'aviron à améliorer lors des séances suivantes.
2. Séances de perfectionnement : le nombre sera déterminé en fonction des points à travailler.
3. Passage de l'épreuve : parcours technique, puis prise d'une vidéo afin d'évaluer la technique du mouvement.