

Nouveau règlement 1/01/2021

Fiche mémo du 1er degré

1er degré = A + B + C + 1 option Dx + E
Choix d'option avant le début des épreuves

A-Assouplissement

Bonjour...



marche en laisse 20 m



demi-tour



B-Natation

Nage 10 minutes



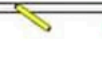
C-Manchon donné par le plongeur

Plongeur à 20 mètres



donne le manchon

D1-Manchon lancé du bateau



25 mètres

D2-Manchon donné du bateau



25 mètres

D3-Bout 1 m donné du bateau



25 mètres

E-Impression générale

