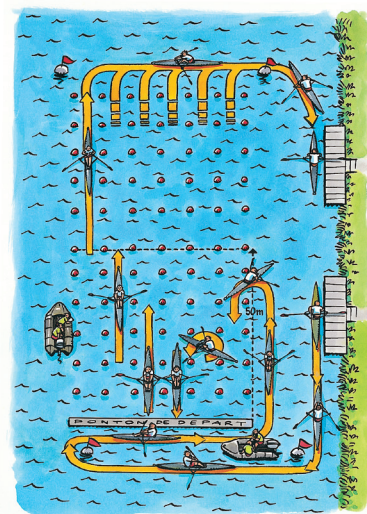


BREVET AVIRON D'OR COMPÉTITION

GRILLE D'ÉVALUATION TECHNIQUE

Pour valider le brevet aviron d'Or option compétition vous devez :

- Être en possession de votre **brevet d'aviron d'Or**
- Réussir les 6 épreuves d'habiletés techniques en skiff
- Obtenir à l'évaluation technique en skiff une note supérieure ou égale à 15
- Obtenir au questionnaire une note supérieure ou égale à 10



Habiletés techniques

- A l'appel de votre nom, vous rejoignez votre couloir
- Vous dirigez la pointe avant de votre bateau vers la ligne de départ
- Au signal, vous effectuez un demi-tour sur place
- Vous dénagez et venez vous placer en position de départ, dans un temps limité à 2min
- Au signal, vous effectuez un départ de course
- Vous parcourez 200m à cadence de course en respectant les critères d'évaluation technique

Évaluation technique

	Non acquis	En cours d'acquisition	Acquis	Maitrisé	Parfaitement maitrisé	TOTAL
Points attribués	1	2	3	4	5	
Inversion avant						
Appui						
Inversion arrière						
Retour						
Aisance et relachement						
	TOTAL					

Questionnaire

Total points _____ / 15

Nom _____ Prénom _____ N° de licence _____

Date de naissance _____ Structure _____

VALIDATION

Nom du cadre diplômé _____

Habiletés techniques :

6 épreuves validées

oui non

Evaluation technique : Total > ou égal à 15

épreuve validée

oui non

Questionnaire : Total > ou égal à 10

épreuve validée

oui non

Brevet Aviron d'Or option Compétition > Validé oui non

Date : _____

Signature et cachet du club