

EPREUVES CHALLENGE RENE HARTMANN



1) NAGE-PALMES: RELAIS 6 x 50 m

Equipement: Palmes. Départ du bloc.

2) APNEE: RELAIS 6 x 25 m

Equipement: Palmes et masque. Départ dans l'eau. Au cours de cette épreuve les concurrents doivent rester complètement immergés.

3) NAGE-PALMES-MASQUE-TUBA: RELAIS 4 x 50 m

Equipement: Palmes, masque et tuba. Départ dans l'eau: Masque sur le front, respiration uniquement sur tuba. Le concurrent doit tenir le visage complètement immergé et il doit respirer uniquement sur tuba. Ceci est également valable aux virages.

4) IMMERSION:RELAIS 4 x 50 m

Equipement: Palmes, masque et bouteille monobloc d'au moins 11 litres (volume en eau). Départ et relais par saut vertical du bloc. Au cours de l'épreuve les concurrents doivent rester complètement immergés.

5) APNEE: 25 m

Equipement: Palmes, masque et tuba. **Départ du bloc bord.** Equipement et vidage du masque durant l'apnée. Le concurrent doit lui-même placer à sa meilleure convenance ses palmes, son masque et son tuba sur le fond du bassin en apnée. Après s'être équipé au fond, et après avoir parcouru les 25 mètres en apnée, il revient à la surface masque et tuba complètement vide d'eau. Le temps est compté du signal de départ jusqu'au vidage du tuba à la surface après les 25 m d'apnée.

6) IMMERSION: RELAIS 6 x 50 m

Equipement: Palmes, masque, bloc (volume en eau 11 litres au moins) et détendeur. Départ et relais dans l'eau. Le bloc-bouteilles est placé au fond du bassin contre le mur côté départ, détendeur face à la direction opposée du départ. Au signal de départ le premier relayeur plonge, capelle la bouteille (l'opération du capelage doit être terminée – sous peine de disqualification – à la grille du fond du bassin) couvre en immersion complète un aller – retour, décapelle juste avant l'arrivée (l'opération du décapelage ne doit commencer qu'après avoir franchi la grille du fond) pose le bloc contre le mur (détendeur face à lui) et remonte. Ce n'est que lorsqu'il a émergé et touché le bord du bassin que le relayeur suivant part.