

REGLEMENT DES EPREUVES DE PLONGEE SPORTIVE EN PISCINE (P.S.P.)

Validé en CDN le 18 octobre 2015

Date de création : 5 décembre 2014

Date de mise à jour : 3 octobre 2015

Indice : C



SOMMAIRE

1 – ORGANISATIONS DES COMPETITIONS	3
1.1. CONDITIONS D'ACCES A LA COMPETITION	3
1.2. EQUIPEMENTS - MATERIELS	3
1.3. CATEGORIES D'AGE	4
2 – EPREUVES	5
2.1. 100 METRES IMMERSION	5
2.2. 200 OU 300 METRES DECAPELAGE	6
2.3. EMERSION D'UN OBJET (parachute)	8
2.4. OCTOPUS	9
2.5. COMBINE	10
2.6. RELAIS 4 x 50 M ou 100 M IMMERSION	12
2.7. SCAPHANDRE NOCTURNE	14

* * * *

1 – ORGANISATIONS DES COMPETITIONS

1.1. CONDITIONS D'ACCES A LA COMPETITION

Tout compétiteur devra être licencié à la FFESSM.

Niveaux de plongeurs :

Le niveau de plongeurs requis est le suivant :

- tout brevet FFESSM à partir du Niveau 1 : pour les + de 14 ans,
- brevet Plongeur d'Or FFESSM : pour les - de 14 ans.

Certificat médical :

Présenter un certificat médical de "**non contre indication à la pratique de la plongée sportive en piscine en compétition**" de moins d'un an, délivré par tout médecin.

Assurances :

Il est obligatoire de souscrire une Assurance complémentaire individuelle assistance.

Il sera demandé de présenter une attestation.

Les assurances : piscine, loisir 1, loisir 2, loisir 3 proposées par le cabinet LAFONT, couvrent l'activité PSP en France et à l'étranger.

1.2. EQUIPEMENTS - MATERIELS

Tous les équipements individuels doivent être des produits manufacturés spécifiques à la plongée (à l'exception des maillots de bains) et ne doivent présenter aucune modification.

Equipements obligatoires :

Les équipements obligatoires seront les suivants :

- Maillot de bain pour les hommes et maillot "une ou deux pièces" pour les femmes,
- Masque de plongée,
- Tuba pour l'épreuve du décapelage (tout type de tuba de plongée),
- Palmes de plongée (mono palmes interdites),
- Détendeur deux étages avec "octopus" et manomètre,
- Bouteilles de plongée :
 - * de 10 à 18 litres pour les + 16 ans,
 - * de 6 à 12 litres pour les – de 16 ans.

L'utilisation d'un air enrichi est absolument interdite (disqualification immédiate).

Equipements optionnels :

Les équipements optionnels pourront être les suivants :

- Gants, montre, cagoule, chaussons, bonnet de bain (en fonction de la réglementation de la piscine).
- Combinaison de plongée ou de nage - shorty - lycra.

1.3. CATEGORIES D'AGE

Pour les compétitions officielles (championnats départementaux, régionaux ou nationaux), les catégories d'âge seront les suivantes :

- **Hommes et Femmes** : **19 ans et +** **40 ans et +** **55 ans et +**
- **Garçons et Filles** : **10 ans à - 16 ans** **16 ans à - 19 ans**

Il sera tenu compte de l'année de naissance et non de la date anniversaire.

Pour plus de facilités, les appellations suivantes seront utilisées :

- Cadets : pour les – **16 ans**
- Juniors : pour les – **19 ans**
- Séniors : pour les **19 ans et +**
- Vétérans 1 (V1) : pour les **40 ans et +**
- Vétérans 2 (V2) : pour les **55 ans et +**

Les **V1 et V2** auront la possibilité de participer dans la catégorie **Séniors** s'ils le souhaitent.

Les **V2** auront la possibilité de participer dans la catégorie **V1** s'ils le souhaitent.

Lorsque les binômes ou les équipes de relais seront composés de plongeurs de catégories ou de sexes différents, ils seront classés comme indiqué ci-dessous :

- **Femmes avec Hommes** : **Catégorie Hommes**
- **Cadets avec Juniors** : **Juniors**
- **Juniors avec Séniors** : **Séniors**
- **V1 ou V2 avec séniors** : **Séniors**
- **V1 avec V2** : **V1**

* * * *

2 – EPREUVES

2.1. 100 METRES (ou 200m) IMMERSION

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique (ou nage en immersion), dans le meilleur temps possible, sur une distance de 100 m.

Description de l'épreuve :

* Première partie : Avant le Départ

- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement des pspeurs.

* Deuxième partie : Départ

- Au signal du départ, le pspeur plonge ou saute à l'eau, depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.
- Aucune partie du corps ou de l'équipement ne doit réapparaître.

* Troisième partie : Déplacement

- Sans qu'une partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le pspeur doit parcourir 100 m en immersion.
- Lors du virage, le pspeur doit effectuer un contact main ou (et) palme avec le mur (partie verticale).

* Quatrième partie : Arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque le pspeur touche, en immersion, le mur d'arrivée avec la main.
- Le pspeur fait surface.

* Cinquième partie : Vérification

- À l'arrivée, le juge vérifie que l'équipement des pspeurs est complet.

Disqualifications :

Le pspeur sera disqualifié dans les cas suivants :

- Déplacement en surface avant l'immersion.
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement ayant surface pendant le temps de l'épreuve.
- Ne pas toucher la partie verticale du mur lors des virages.
- Evoluer en dehors de son couloir.
- L'équipement n'étant pas complet à la fin de l'épreuve.

Le règlement sera identique pour les épreuves de 200 m, 400 m et 800 m immersion.

2.2. 200 OU 300 METRES DECAPELAGE (TRIAL - 200 ou 300 m)

La CMAS laisse le choix à l'organisateur entre 200 ou 300 mètres décapelage.

Description de l'épreuve :

* Première partie : Avant le Départ

- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement des pseurs (présence du tuba).

* Deuxième partie : Départ

- Au signal du départ, le pseur plonge ou saute à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.
- Aucune partie du corps ou de l'équipement ne doit réapparaître.

* Troisième partie : Déplacement

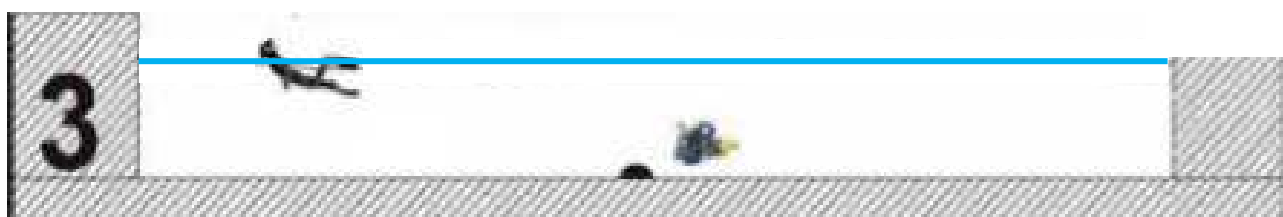
- Sans qu'une partie quelconque de son corps ou de son équipement ne soit visible de la surface, il se dirige vers la zone signalisée de la piscine (voir graphique).



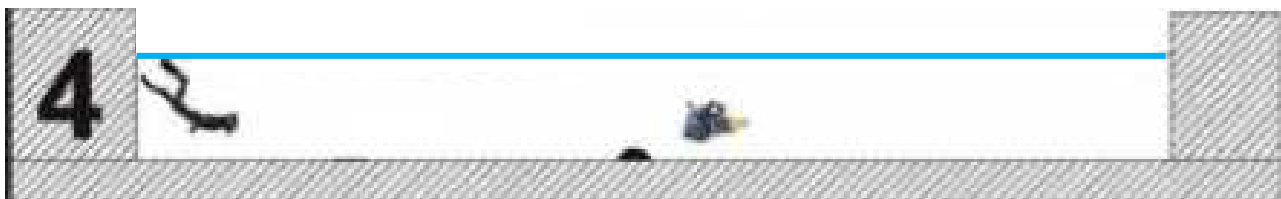
- La zone signalisée de la piscine est le lieu où se réalisent les manœuvres de décapelage des éléments de l'équipement : Stabilisateur et bouteille avec détendeur.
- Le pseur abandonne cet équipement à une distance supérieure ou égale à 12,5 mètres du mur de départ.



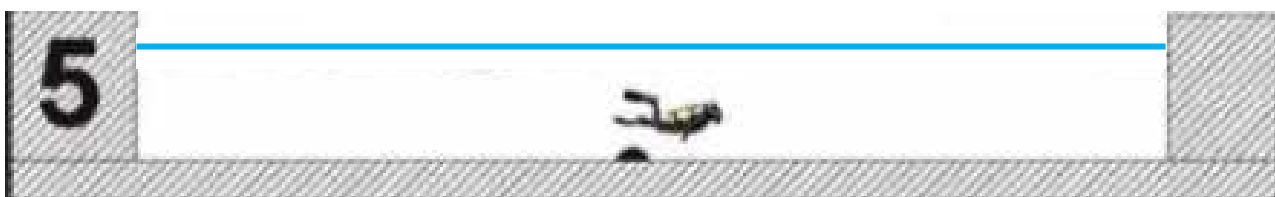
- À partir de là, il nage en immersion, sans qu'aucune partie du corps ou de l'équipement ne sorte, jusqu'à toucher le mur opposé au départ et finir le 25 m.
- Il remonte en surface et avec l'équipement léger (PMT), il nage pour finir les 100 m en respirant ou pas sur le tuba et touche le mur avec la main ou la palme à chaque virage. (25 m 1^{ère} partie et 75 m 2^{ème} partie).



- Il touche le mur, s'immerge à nouveau et en apnée, il nage jusqu'à la zone où le scaphandre a été abandonné et récupère son matériel.



- Il nage en immersion pour finir les 200 m ou 300 m en touchant le mur à chaque virage avec la main ou la palme.



* Quatrième partie : Arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque le plongeur en immersion touche le mur d'arrivée avec la main.
- Le plongeur fait surface.

* Cinquième partie : Vérification

- À l'arrivée, le juge vérifie que l'équipement des plongeurs est complet, (entre autre le tuba).
- Après avis du juge à l'arrivée, le juge principal valide ou non l'épreuve.

* Sixième partie : Classement

- Le classement est établi en fonction du meilleurs temps chronométré.

Pénalités :

Il n'y a pas de pénalités, l'épreuve est "faite" ou "non faite".

Disqualifications :

Le plongeur sera disqualifié dans les cas suivants :

- Epreuve non effectuée dans sa totalité.
- Déplacement en surface avant l'immersion.
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement ayant surface pendant les temps d'immersion.
- Ne pas toucher la partie verticale du mur lors des virages.
- Nager en surface sans l'équipement PMT ; le tuba devant être placé sur ou dans la sangle du masque, mais pas obligatoirement en bouche.
- Evoluer en dehors de son couloir.
- L'équipement n'étant pas complet à la fin de l'épreuve.

Rappel : Le décapelage ne doit pas être effectué sur un fond supérieur à 2 mètres.

2.3. EMERSION D'UN OBJET (parachute)

Cette épreuve s'effectue en bassin de 25 m ou de 50 m. Elle consiste en un déplacement subaquatique sur une distance de 23 m, puis en l'émergence d'un objet de 6 kg uniquement à l'aide d'un parachute, le plus rapidement possible.

L'organisateur place, au fond de la piscine et dans autant de couloirs qu'il y a de compétiteurs, des objets à émerger. Le poids est placé à 23 m du départ.

Description de l'épreuve :

* Première partie : Avant le Départ

- Dans la chambre d'appel, les juges contrôlent l'équipement et vérifient que chaque pspeur porte, accroché à l'avant de son stabilisateur, l'étui contenant la parachute et que celui-ci est bien fermé. (l'étui et le parachute sont fournis par l'organisateur).

* Deuxième partie : Départ

- Au signal du départ, le pspeur plonge ou saute à l'eau depuis ou à côté du plot et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.
- Au moment du départ, le parachute doit être dans son étui fermé.

* Troisième partie : Déplacement

- Sans qu'une partie du corps ou de l'équipement ne fasse surface, le pspeur se déplace, en immersion dans son couloir jusqu'à l'objet immergé.

* Quatrième partie : Emerision

- Le pspeur réalise les manœuvres nécessaires pour amarrer, puis soulever l'objet en injectant de l'air de son scaphandre dans le parachute.
- Le chronomètre s'arrête lorsque le parachute crève la surface dans le couloir attribué au plongeur.

* Cinquième partie : Vérification

Le juge vérifie que :

- Le parachute est stabilisé.
- L'équipement des pspeurs est complet.

* Sixième partie : Fin

- Après l'émergence de l'objet, le pspeur doit rester en surface dans son couloir et attendre que les autres pspeurs en aient terminé.



Disqualifications :

Le pspeur sera disqualifié dans les cas suivants :

- Déplacement en surface avant l'immersion.
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement ayant fait surface pendant le temps de l'épreuve.
- Evoluer en dehors de son couloir.
- Sortir le parachute de son sac avant de commencer l'immersion.

- Gonfler le parachute avant les 23 mètres.
- Emerger l'objet dans un autre couloir.
- Emerger avant le parachute, y compris pendant le gonflage.
- Utiliser d'autres moyens que le parachute pour remonter l'objet.
- L'ascension du parachute sans l'objet complet.

2.4. OCTOPUS

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique chronométré en binôme, au cours duquel les plongeurs utilisent une seule bouteille pour des distances de 50 ou 100 mètres.

Description de l'épreuve :

* Première partie : Pré-départ

- Les deux pspeurs (A et B) du binôme sont équipés de façon identique. Par sécurité, les deux blocs restent ouverts.

* Deuxième partie : Départ

- Au départ, les membres du binôme occupent un même couloir.
- Au signal de départ, les pspeurs plongent ou sautent à l'eau depuis ou à côté du plot en même temps et s'immergent sans exécuter de déplacement en surface. La prise de l'octopus se fait en immersion avant une ligne située à 12 m du départ.

* Troisième partie : Déplacement

- N'ayant aucune partie du corps ou d'équipement visible en surface, les pspeurs effectuent le déplacement, le plongeur B utilisant l'octopus du plongeur A, jusqu'à réaliser la distance requise.
- Au virage, un pspeur minimum doit toucher le mur (au moins avec la main ou la palme).
- La technique de prise de l'octopus est libre.

* Quatrième partie : Arrivée

- Le temps du binôme est celui du contact main/mur établi en immersion par le dernier pspeur avec la paroi d'arrivée.

* Cinquième partie : Vérification

- Une fois terminée le juge d'arrivée vérifie que les équipements des pspeurs sont complets.
- Si le juge d'arrivée approuve la vérification, le juge arbitre valide l'épreuve.

Disqualifications :

L'équipe sera disqualifiée dans les cas suivants :

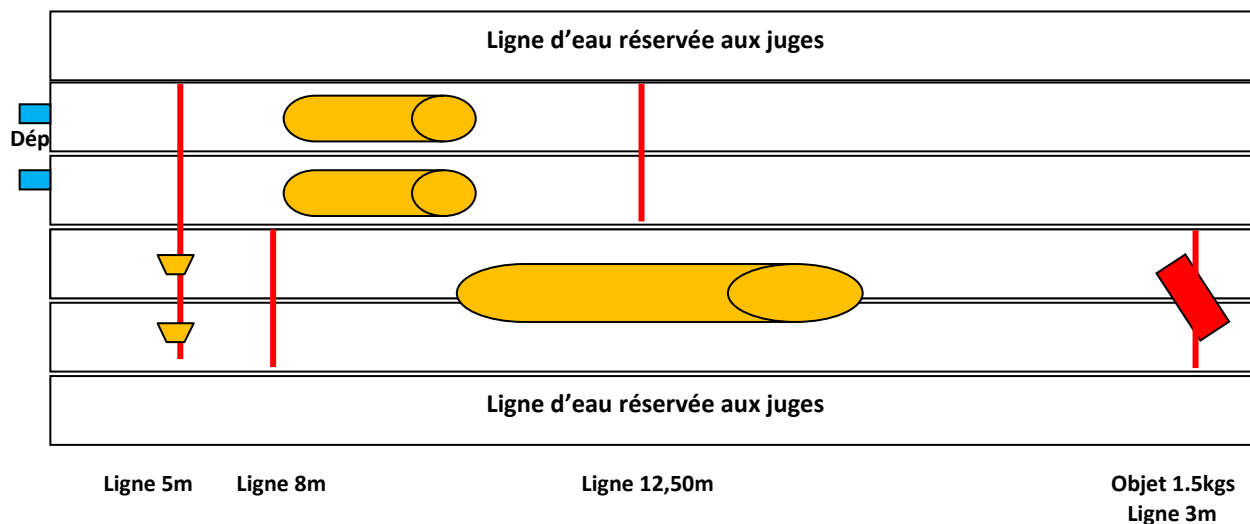
- Se déplacer en surface à la mise à l'eau dans la zone de plongée ou ne pas s'immerger de façon immédiate en entrant dans l'eau au départ.
- Montrer quelque partie du corps ou de l'équipement durant la phase de prise de l'octopus et de déplacement en immersion.
- Ne pas toucher la paroi dans les virages ou à l'arrivée.
- Evoluer en dehors de son couloir.
- Manipuler le détenteur de la bouteille B.
- L'équipement n'étant pas complet à la fin de l'épreuve.

2.5. COMBINE

Cette épreuve consiste à réaliser un parcours avec obstacles et diverses tâches à exécuter dans l'espace tridimensionnel du milieu subaquatique.

Installation du parcours :

Piscine de 25 m



* Les tunnels :

- Les tunnels sont constitués de cerceaux de 1 m de diamètre, immergés à 1 m de profondeur, distants de 0,5 m ; ils seront maintenus verticaux et parallèles les uns par rapport aux autres.
- L'entrée des tunnels se situe à 8 m du mur de départ.

* L'objet de 1,5 kg :

- Un mannequin peut être utilisé ou tout autre objet pesant 1,5 kg dans l'eau.

* Bacs pour la dépose du masque :

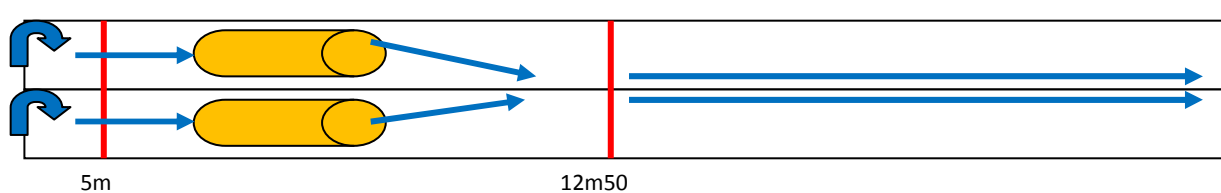
- Ils doivent être suffisamment lestés pour ne pas être déplacés par les mouvements du plongeur.

* Matérialiser les zones :

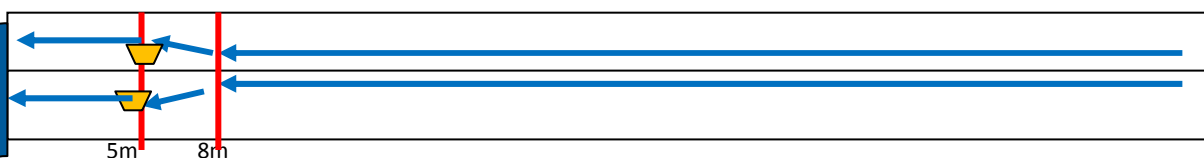
- Les zones doivent être signalées par des balises ou des plots placées sur le fond de la piscine. Ils doivent être suffisamment fixés pour ne pas être déplacés par les mouvements du plongeur.

Description de l'épreuve :

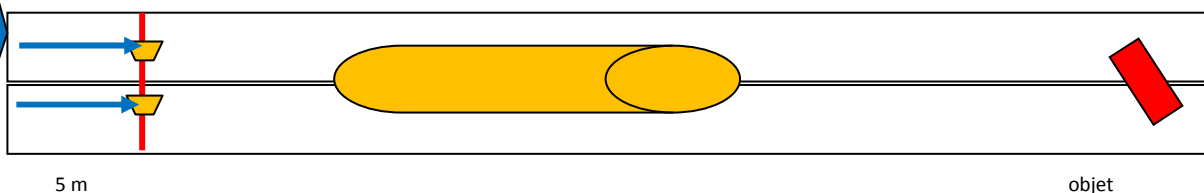
L'épreuve se décompose en 4 x 25 mètres, comme décrit ci-après. (2 x 50m dans un bassin de 50 m)

Schéma du premier "25 m" : tunnels et octopus

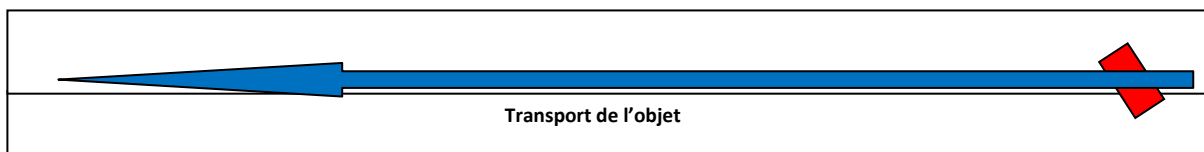
- 1 - Chaque pspieur s'immerge dans sa ligne d'eau. Sur ou à côté du plot en saut ou en plongeon.
- 2 - Passer dans un tunnel de 2 m de long, bouteille capelée, sans toucher les éléments qui le matérialisent avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement.
- 3 - A partir d'une ligne placée à 12,5 m, respiration du binôme sur une seule bouteille sans faire surface avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement. Utilisation de l'Octopus. Au virage, un des deux pspieurs, au minimum, touche le mur.

Schéma du deuxième "25 m" : octopus et masques

- 4 - Après le virage, le binôme continue de respirer sur une seule bouteille jusqu'à une zone matérialisée située à 8 m du mur de départ.
- 5 - Arrivés à cette zone, les pspieurs réutilisent leur propre équipement.
- 6 - Deux paniers se trouvent sur une ligne située à 5 m du mur. Les pspieurs y déposent leur masque (un masque par panier).

Schéma du troisième "25 m" : vidage de masque, décapelage, tunnel et capelage

- 7 - Les pspieurs exécutent un virage en immersion, les deux touchent le mur, contact main ou palme, reprennent chacun leur masque puis le remettent.
- 8 - Ils décapèlent et passent, l'un derrière l'autre, dans un tunnel de 5m, bouteille décapelée, aucune partie du corps ou de l'équipement ne doit toucher le tunnel.
- 9 - A la sortie du tunnel, ils recapèlent pour aller récupérer un objet de 1,5 kg immergé à 2 m du mur formant ainsi un trinôme. Un des pspieurs du trinôme constitué doit toucher le mur au 75 m, puis faire surface. Le trinôme doit rester constitué dès la prise de l'objet au fond jusqu'à l'arrivée.

Schéma du quatrième "25 m" : Objet

- 10 - Les deux pspieurs doivent rester en contact avec l'objet, jusqu'à l'arrivée.
- 11 - A l'arrivée, le chronomètre s'arrête lorsque l'un des deux pspieurs touche le mur. La tenue de l'objet n'est pas imposée. Le trinôme doit être constitué (dans le cas contraire : disqualification).

Pénalités :

Les pénalités seront appliquées dans les cas suivants :

- Passage dans les tunnels : toucher un cerceau avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement : **+ 5 secondes à chaque contact.**
- Exécuter des manœuvres en dehors des zones prévues : **+ 10 secondes à chaque infraction.**
- Lors du transport de l'objet, un membre du binôme ne reste pas en contact avec l'objet : **+ 5 secondes à chaque perte de contact,**

Disqualifications :

L'équipe sera disqualifiée dans les cas suivants :

- Lors du passage dans un tunnel, le pspeur détache un élément du tunnel ou s'il a besoin d'un juge pour le libérer.
- L'épreuve n'est pas exécutée dans sa totalité (si un compétiteur oublie une partie de l'épreuve, il peut revenir au départ de l'épreuve oubliée).
- Déplacement en surface avant l'immersion.
- Ne pas toucher le mur pendant les virages.
- Les deux masques sont dans le même panier.
- Faire surface lors du vidage de masque
- Respiration à 2 sur un même bloc : faire surface avec une quelconque partie du corps ou de l'équipement
- Faire surface lors du décapelage et du recapelage
- Lors du transport de l'objet, un pspeur perd le contact avec l'objet plus de 10 secondes.
- A l'arrivée le trinôme n'est pas constitué.

2.6. RELAIS 4 x 50 M ou 100 M IMMERSION

Cette épreuve consiste en un déplacement subaquatique (ou nage en immersion), d'un témoin par quatre pspeurs, dans le meilleur temps possible, sur une distance de 200 m ou 400 m.

Description de l'épreuve :

*** Première partie : Pré-Départ**

Le juge de départ donne le témoin au premier relayeur. Il devra le tenir à la main de façon visible.

*** Deuxième partie : Départ**

Au signal du départ donné, le premier pspeur saute ou plonge depuis ou à côté du plot plongeon ou un saut, et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.

*** Troisième partie : Déplacement**

N'ayant aucune partie du corps ou de l'équipement visible en surface, le premier relayeur effectue son déplacement jusqu'à compléter la distance requise.

Le pspeur effectue ses virages, établissant un contact physique avec les parois de façon claire (au moins avec la main ou la palme)

Lorsque le premier relayeur commence son déplacement en immersion, le second entre dans l'eau dans son couloir. Le relayé ne peut sortir de l'eau, ni le corps, ni la main tenant le témoin avant les 2 derniers mètres.

* Quatrième partie : Echange du témoin

La transmission du témoin peut se faire en surface ou en immersion. Le second, le troisième et le quatrième relayeur doivent maintenir un contact avec la partie verticale du mur jusqu'au passage de relais. Il reçoit le témoin et seulement après, lâche la paroi et commence son déplacement en immersion jusqu'à compléter la distance requise.

Le premier relayeur se place dans une ligne d'eau neutralisée, gilet gonflé sans s'accrocher à la ligne de nage. Les 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} relayeurs, chacun à leur tour, feront de même mais ils peuvent sortir de l'eau, s'ils le souhaitent côté mur de départ (sans traverser des lignes où des relais sont en train d'évoluer).

* Cinquième partie : Arrivée

A l'arrivée, le chrono s'arrête lorsque le pspieur touche la paroi d'arrivée avec la main en immersion. Le pspieur peut alors faire surface. Contrairement à ses équipiers, le dernier relayeur ne doit pas faire surface avant d'avoir touché le mur.

* Sixième partie : Vérification

A l'arrivée, le juge d'arrivée vérifie que le quatrième relayeur tient le témoin.

Si le juge d'arrivée approuve la vérification, le juge arbitre valide l'épreuve.

Disqualifications :

L'équipe sera disqualifiée dans les cas suivants :

- Se déplacer en surface dans la zone de mise à l'eau ou ne pas s'immerger de façon immédiate en entrant dans l'eau au départ.
- Montrer quelque partie du corps ou de l'équipement durant la phase de déplacement en immersion.
- Ne pas toucher la paroi dans les virages ou à l'arrivée.
- Evoluer en dehors de son couloir.
- L'équipement n'étant pas complet à la fin de l'épreuve.
- A l'arrivée, les relayeurs de l'équipe sautent à l'eau avant que toutes les autres équipes ne soient arrivées.

Témoin :

- Il peut être constitué d'un objet de flottabilité neutre ou négative.
- Il peut être lâché puis repris mais ne peut être lancé.

Le règlement sera identique pour le relais 4 x 200 m Immersion.

2.7. SCAPHANDRE NOCTURNE

Il s'agit d'une épreuve réalisée en absence totale de vision, dont le but est de trouver trois éléments placés sur le fond de la piscine, dans un temps maximum de 3 minutes.

Description de l'épreuve :

*** Première partie : Pré-Départ**

Dans la chambre d'appel, les Juges vérifient: l'opacité intégrale du masque du plongeur et la longueur du bout de ratissage, qui n'excédera jamais 5 mètres.

Le pspeur se met à l'eau en surface et met le masque opaque. Il attend dans le coin délimité de la paroi de départ, d'où il est emmené par le Juge jusqu'à la balise.

*** Deuxième partie : Départ**

En surface, le juge désoriente le pspeur, puis le met en contact avec la balise de descente. Le pspeur attend le signal de départ puis s'immerge.

Au signal, le chrono se déclenche.

*** Troisième partie : Ratissage**

Le pspeur descend à la verticale du bout pour arriver au fond, où il amarre son bout, utilisé pour le ratissage à la base du bout de la bouée.

Il entame le ratissage, à technique libre, jusqu'à trouver et ramasser les 3 éléments ou atteindre les 3 minutes mais le temps de décrochage et remontée n'est alors pas compris. A la fin de cette manœuvre, il décroche et garde sa corde de ratissage pour entamer l'émersion.

*** Quatrième partie : Arbitrage**

A chaque objet ramassé, le juge de surface lève le bras. Un temps intermédiaire est enregistré pour chaque objet récupéré.

*** Cinquième partie : Émersion**

Le plongeur remonte par le bout de la balise jusqu'à la surface.

Le plongeur dépassant les 3 minutes limites, est averti par le Juge afin qu'il cesse le ratissage.

*** Sixième partie : Vérification**

Avec le masque opaque ôté et les éléments récupérés, le plongeur se dirige vers la zone de vérification, où les Juges comptent le nombre d'éléments récupérés et vérifient l'équipement du plongeur.

***Septième partie : Classement**

Le classement est établi en fonction du nombre d'objet ramassé pendant les 3 minutes et du temps réalisés pour cela par les concurrents.

Disqualifications :

Le pspeur sera disqualifié dans les cas suivants :

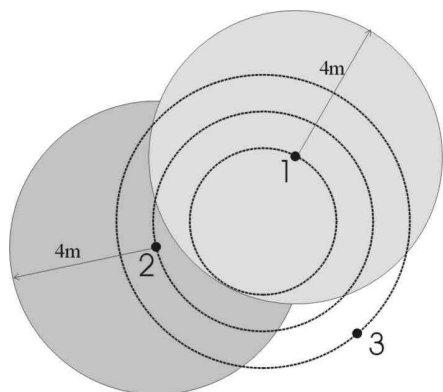
- Réaliser n'importe quelle manœuvre qui permettrait de voir.
- Sortir une quelconque partie du corps ou de l'équipement une fois l'immersion commencée.
- Ne pas descendre et/ou remonter par le bout de la balise.
- Ne pas porter la corde de ratissage pendant les phases de départ, d'émersion et de vérification.

Organisation matérielle

Les éléments sont disposés sur le fond à 2m, 3m et 4m du centre de la balise.

La distance entre les éléments doit être égale ou supérieure à 4 m.

Schéma II:
Distance des éléments entre eux



Le concurrent s'immerge avec un filin de 5m muni d'un mousqueton qu'il fixe à la base du support. Il part à la recherche des objets. Il porte à la taille un sac dans lequel il placera les objets trouvés.

Le juge de surface signale aux juges de chaise que le concurrent a trouvé un objet en levant un bras. L'organisateur doit prévoir une solution pour avertir les concurrents que les 3 minutes sont terminées. (Exemple : Un objet métallique pour frapper l'échelle)

Schéma IV : Organisation vue d'en haut

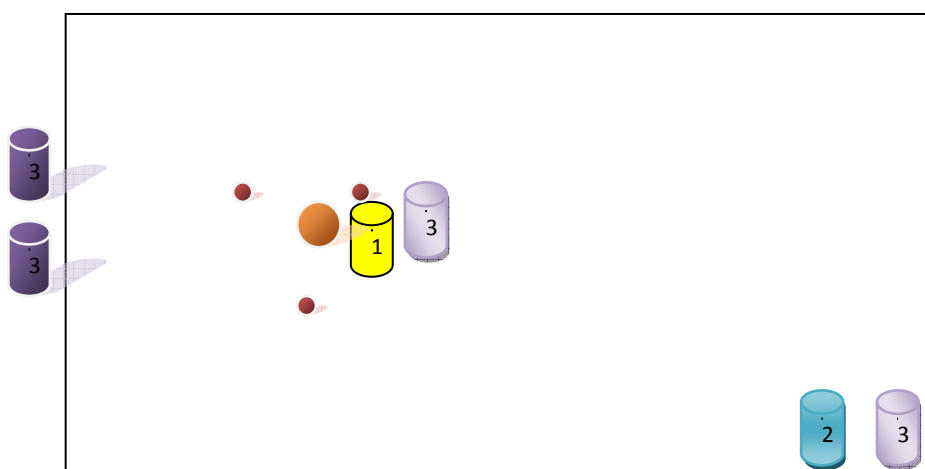
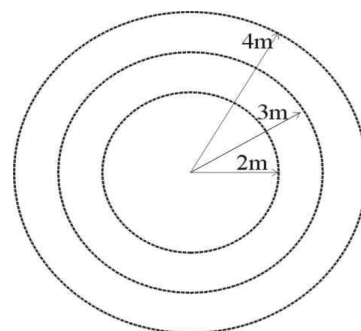


Schéma I :

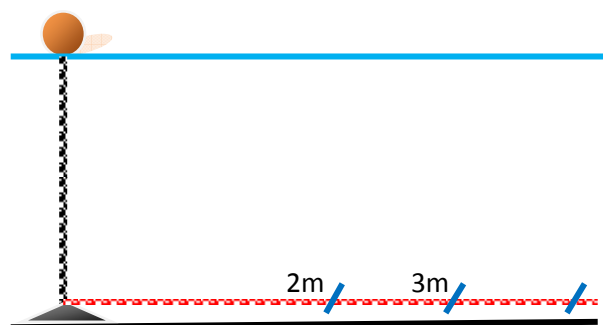
Distance des éléments au centre









La position des éléments est identique pour chaque pspieur.

Schéma III : Installation

L'installateur fixe une corde à la base du support. (Bout avec marques à 2m, 3m et 4m). Il place les 3 éléments. Puis il retire la corde. L'épreuve peut alors commencer.



-  Eléments
-  Balise
-  Concurrent au départ
-  Concurrent en attente
-  Juge aquatique
-  Juge de table