



300 m décapelage

Ou 200m (La CMAS laisse le choix à l'organisateur)

Première partie : Avant le Départ

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

Deuxième partie : Départ

- Au signal du départ, le plongeur saute à l'eau "en saut droit" et s'immerge immédiatement sans exécuter de déplacement en surface.
- Aucune partie du corps 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.

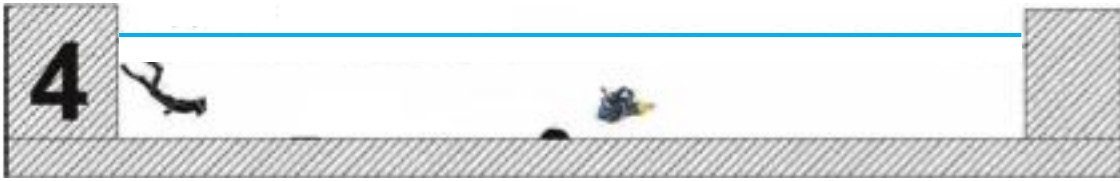
- Le plongeur abandonne cet équipement à une distance supérieure ou égale à 12,5 mètres du mur de départ.



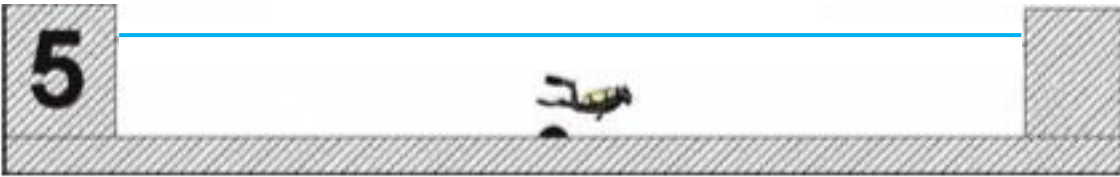
- À partir de là, et rapidement, il nage en immersion, sans ne sortir aucune partie du corps ou de l'équipement, jusqu'à toucher le mur opposé au départ et finir le 25 m.
- Il remonte en surface et avec l'équipement léger (PMT et ceinture de plombs de 2 kg minimum), il nage pour finir les 100 m. (25 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 recapele son matériel.



- Il nage en immersion pour finir le 200 ou le 300m.



Quatrième partie : Arrivée

- Le chronomètre s'arrête lorsque le plongeur touche le mur d'arrivée.
- Le plongeur fait surface.

Cinquième partie : Vérification

À l'arrivée, le juge vérifie que :

- L'équipement des plongeurs est complet, (Tuba)
- Le manomètre indique plus de 50 bars dans la bouteille.

Après avis du juge à l'arrivée, le juge principal valide ou non l'épreuve.

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

Sixième partie : Classement

Le classement est établi « aux temps ».

Disqualification : « épreuve non faite »

- Déplacement en surface avant l'immersion.
- Une partie quelconque du corps ou de l'équipement a fait surface pendant les temps d'immersion.
- Ne pas toucher la partie verticale du mur lors des virages.
- Nager en surface sans l'équipement PMT et la ceinture de plomb de 2kg minimum
- Sortir de son couloir.
- À l'arrivée, le manomètre indique moins de 50 bars.
- L'équipement n'est pas complet à la fin de l'épreuve.