

NATATION DE DISTANCE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE									
COMPETENCE ATTENDUE		<p>Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 500 mètres. Le jury relève les temps par tranches de 100 mètres et comptabilise les distances nagées en crawl.</p> <p>Le crawl est défini comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ;</li> <li>• phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion</li> </ul> <p>Pour être comptabilisées, les distances nagées en crawl doivent l'être par tranches de 25m, consécutives ou non.</p>									
<p><b>NIVEAU 4 :</b>            Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en s'économisant, de préférence en crawl, et en adoptant une expiration aquatique, afin de nager vite au terme de cet effort prolongé.</p>											
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4						
14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours.	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	
		1	15'15	13'50	6	12'00	10'45	9.5	10'37	9'24	
		1.5	14'50	13'25	6.5	11'48	10'30	10	10'26	9'14	
		2	14'25	13'00	7	11'36	10'18	10.5	10'15	9'04	
		2.5	14'00	12'40	7.5	11'24	10'06	11	10'05	8'56	
		3	13'40	12'20	8	11'12	9'54	11.5	19'55	8'48	
		3.5	13'20	12'00	8.5	11'00	9'44	12	9'45	8'40	
		4	13'00	11'45	9	10'48	9'34				
		4.5	12'45	11'30							
		5	12'30	11'15							
		5.5	12'15	11'00							
		Bonus de 1pt pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 pts pour le temps réalisé).									
			Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	Le temps réalisé sur la cinquième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à quatrième tranches. <b>0 Point</b>			Le temps réalisé sur la cinquième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à quatrième tranches. <b>2 Points</b>				
06/20	Modes de préparation à l'effort	Absence de mise en train. Mise en train succincte et/ou inadaptée. Le candidat nage quelques longueurs sans réelle notion de progressivité.  <b>de 0 à 0, 5 Point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve.  <b>de 1 à 1,5 Point</b>			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques (exemple : virages).  <b>2 Points</b>			
	Gestion de l'effort : Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	<b>Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 Point</b>			<b>Inférieur ou égal à 8 s : 1 Point</b> <b>Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 Point</b>			<b>Inférieur ou égal à 4 s : 2 Points</b>			
	Distance parcourue en crawl	<b>300m : 1 Point</b>			<b>400m : 1,5 Point</b>			<b>500m : 2 Points</b>			

NATATION DE DISTANCE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE									
COMPETENCE ATTENDUE		Le candidat nage effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres.									
<b>NIVEAU 5</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager longtemps en crawl, en s'économisant afin de pouvoir nager vite au terme de cet effort prolongé.		La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit : <ul style="list-style-type: none"> <li>- action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ;</li> <li>- phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.</li> </ul>									
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5									
14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	
		1	18'20	16'20	6	16'08	14'30	9.5	14'50	13'26	
		1.5	18'55	16'08	6.5	15'56	14'20	10	14'40	13'18	
		2	17'50	15'56	7	15'44	14'10	10.5	14'30	13'10	
		2.5	17'35	15'44	7.5	15'32	14'00	11	14'20	13'02	
		3	17'20	15'32	8	15'20	13'50	11.5	14'10	12'54	
		3.5	17'08	15'20	8.5	15'10	13'42	12	14'00	12'46	
		4	16'56	15'10	9	15'00	13'34				
		4.5	16'44	15'00							
		5	16'32	14'50							
5.5	16'20	14'40									
Bonus de 1pt pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 pts pour le temps réalisé).											
	Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches.			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches.						
		<b>0 Point</b>			<b>2 Points</b>						
06/20	Modes préparation à l'effort	La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles de l'épreuve.			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques.			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques.			
			<b>0,5 Point</b>			<b>de 1 Point à 1,5 Point</b>			<b>de 1,5 Point à 2 Points</b>		
	Gestion de l'effort : Ecart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	<b>Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 Point</b>			<b>Inférieur ou égal à 8 s : 1 Point Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 Point</b>			<b>Inférieur ou égal à 4 s : 2 Points</b>			
Virages	Les virages ralentissent la progression : <b>0 point</b> Les virages sont efficaces. Ils sont effectués par redressement : <b>0,5 Point</b>			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont présentes en début de parcours.			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes.				
					<b>de 1 à 1,5 Point</b>			<b>2 Points</b>			