

Compétences propres 1 CP1 – Natation de distance - Niveau 5

Natation de distance		Principes d'élaboration de l'épreuve									
<p>Niveau 5 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.</p>		<p>Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl à partir d'un départ plongé. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ; - Phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion. 									
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5									
14 pts	<p>Performance chronométrique <u>Exemple :</u> Une fille réalise 15 mn33 Sa note est de 7 / 14</p>	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	
		1 pt	19'00	17'00	5,5 pts	16'32	14'49	10 pts	14'32	13.10	
		1,5 pt	18'40	16'41	6 pts	16'16	14'36	10,5 pts	14.20	13.00	
		2 pts	18'24	16'26	6,5 pts	16'00	14'23	11 pts	14.08	12.50	
		2,5 pts	18'08	16'11	7 pts	15'44	14'10	11,5 pts	13.56	12.40	
		3 pts	17'52	15'56	7,5 pts	15'32	14'00	12 pts	13'44	12'30	
		3,5 pts	17'36	15'41	8 pts	15'20	13'50	12,5 pts	13.32	12.20	
		4 pts	17'20	15'28	8,5 pts	15.08	13.40	13 pts	13.30	12.10	
		4,5 pts	17'04	15'15	9 pts	14.56	13.30	13,5 pts	13.08	11.50	
		5 pts	16'48	15'02	9,5 pts	14.44	13.20	14 pts	12.56	11.40	
Bonus de 1pt si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 pts pour la performance chronométrique).											
6 pts	<p>Gestion de l'effort Temps réalisé sur la dernière tranche de 100mètres</p>	<p>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</p> <p style="text-align: center;">0 pt</p>			<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches.</p> <p style="text-align: center;">3 pts</p>						
	<p>Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière</p>	<p>Supérieur à 13 sec : 0 pt (11-13sec) : 0,5 pt (9-10sec) : 1 pt</p>			<p>(7- 8 sec) : 1,5 pts (5 - 6sec) : 2 pts</p>			<p>(0-4 sec) : 3 pts</p>			