

NATATION DE VITESSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
<b>COMPETENCE ATTENDUE</b>		Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10mn de récupération :								
<b>NIVEAU 4 :</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané, puis récupérer dans l'eau.		<ul style="list-style-type: none"> <li>un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ;</li> <li>un deuxième 50m « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m ;</li> <li>un troisième 50m « nage libre ».</li> </ul> <p>A l'arrivée de chacun des deux premiers 50m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit.</p> <p>Pour les deux premiers 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m :</p> <p><u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».</p> <p><u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».</p> <p><u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.</p> <p><u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin ».</p> <p>Pour le troisième 50m, réalisé en « nage libre », le candidat est néanmoins contraint de se déplacer en surface, à l'exception des phases de coulée consécutives au départ et au virage.</p>								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 Non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
14/20	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	1'12"	58"	7	56"	46"	11	49"	41"
		1.5	1'10"5	57"	7.5	55"	45"	11.5	48"5	40"5
		2	1'09"	56"	8	54"	44"	12	48"	40"
		2.5	1'07"5	55"	8.5	53"	43"5	12.5	47"5	39"5
		3	1'06"	54"	9	52"	43"	13	47"	39"
		3.5	1'05"5	53"	9.5	51"	42"5	13.5	46"5	38"5
		4	1'03"	52"	10	50"	42"	14	46"	38"
		4.5	1'01"5	51"	10.5	49"5	41"5			
		5	1'00"	50"						
		5.5	59"	49"						
		6	58"	48"						
		6.5	57"	47"						
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité de 1 point le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.								
04/20	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée.			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.			Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.		
		De 0 Point à 1 Point			De 1,5 Point à 2,5 Points			De 3 Points à 4 Points		
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 pt par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.								

NATATION DE VITESSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
COMPETENCE ATTENDUE		Le candidat nage une série de deux parcours chronométrés de 100m 3 nages entrecoupés d'environ 15 mn de récupération. Les nages sont choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon. A l'arrivée de chacun des deux parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit. Chaque prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m :								
<b>NIVEAU 5</b> Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées, puis récupérer de l'effort en nageant.		Chaque prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m : <u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». <u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». <u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale. <u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « battements dauphin » Les départs et virages sont soumis aux réglementations fédérales spécifiques à chaque nage. Pour le crawl les coulées consécutives au départ et aux virages n'excéderont pas 15 mètres.								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
14/20	Cumul des temps réalisés sur les deux 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	3'40	3'14	7	3'16	2.56	11	3'01	2.44
		1.5	3'38	3'12"5	7.5	3'14	2'54"5	11.5	2'59"5	2'42"5
		2	3'36	3.11	8	3'12	2.53	12	2'58	2.41
		2.5	3'34	3'09"5	8.5	3'10	2'51"5	12.5	2'56"5	2'39"5
		3	3'32	3.08	9	3'08	2.5	13	2'55	2.38
		3.5	3'30	3'06"5	9.5	3'06	2'48"5	13.5	2'53"5	2'36"5
		4	3'28	3.05	10	3'04	2.47	14	2'52	2.35
		4.5	3'26	3'03"5	10.5	3'02"5	2'45"5	11	3'01	2.44
		5	3'24	3.02						
		5.5	3'22	3'00"5						
		6	3'20	2.59						
		6.5	3'18	2'57"5						
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité d'1 point pour le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.								
04/20	Modes de récupération et de préparation	Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.	De 0 Point à 1 Point		L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.	De 2 Points à 3 Points		L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant plusieurs longueurs selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées favorisent le relâchement des groupes musculaires sollicités lors des phases d'effort. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.	De 3 Points à 4 Points	
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 point par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé								