

NATATION DE DISTANCE		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue										
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.		Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl. 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 : - 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								
14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		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. 0 point			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. 2 points					
06/20	Modes de 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. 0,5 point			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. de 1 point à 1,5 point			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. de 1,5 point à 2 points		
	Gestion de l'effort : Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 m à l'exception de la première et de la dernière	Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 point			Inférieur ou égal à 8 s : 1 point Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 point			Inférieur ou égal à 4 s : 2 points		
	Virages	Virages ralentissent la progression : 0 points Les virages sont efficaces. Ils sont effectués par redressement : 0,5 point			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont présentes en début de parcours. de 1 à 1,5 point			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes. 2 points		