

Compétences attendues :		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 1 Nager longtemps et vite sur un parcours imposant des changements de nage ventrale et/ou dorsale, alternée et/ ou simultanée (à partir d'un projet de parcours personnel)</p> <p>Niveau 2 Nager longtemps et vite, dans plusieurs des 4 nages sportives, (au moins 3) en respectant l'essentiel des contraintes réglementaires, à partir d'un projet de parcours personnel</p>		<p>Epreuve chronométrée d'une distance de 250 m en adoptant plusieurs des 4 modes de déplacements suivants :</p> <ul style="list-style-type: none"> - ventral alterné, ventral simultané (déplacement en position allongée sur le ventre par action alternée ou simultanée des bras et des jambes) - dorsal alterné, dorsal simultané (déplacement en position allongée sur le dos par action alternée ou simultanée des bras et des jambes) <p>Règle 1 : obligation d'avoir un mode de déplacement ventral et dorsal Règle 2 : les changements de mode de déplacement ne sont pas limités mais ne peuvent s'opérer qu'à l'issue de chaque 25 m Règle 3 : Avant le début de l'épreuve l'élève communique au jury son projet de performance et de parcours personnel (distribution des nages sur le parcours)</p> <p>Le virage est aménagé : Signal sonore par un membre du jury, 2 cycles de bras avant le mur. Si le candidat ne peut pas plonger (incapacité attestée par certificat médical) il pourra exécuter un départ dans l'eau. 2 secondes seront alors retranchées de son temps chronométré.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 1 non atteint			Niveau 1			Niveau 2		
12/20	Performance chronométrique	N / 12	FILLES	GARCONS	N / 12	FILLES	GARCONS	N / 12	FILLES	GARCONS
		1	9'30	9'00	6	7'10	6'40	11	5'40	5'10
		2	9'00	8'30	7	6'50	6'20			
		3	8'30	8'00	8	6'30	6'00			
		4	8'00	7'30	9	6'10	5'40			
	5	7'30	7'00	10	5'50	5'20				
Modes de déplacement	Quelle que soit la performance, la note ne peut dépasser 06/12 si l'épreuve est nagée dans des modes de déplacements non autorisés ou si des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent. Quelle que soit la performance, la note ne peut dépasser 10/12 si l'épreuve n'est nagée que dans 2 nages différentes									
05/20	Distance totale nagée en crawl	25 m	50 m	75 m	100 m	125 m	150 m	175 m	125 m crawl + 25 m papillon : 4	
		0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	100 m crawl + 50 m papillon : 5	
03/20	Conformité du projet annoncé (Performance et distribution des nages)	Non-conformité Performance ou distribution des nages 0			Conformité acceptable Performance ou distribution des nages 1, 1,5			Conformité quasi-totale Performance et distribution des nages 2, 3		