

<p>Compétences attendues :</p> <p>Niveau 1 Savoir gérer son effort et son énergie pour nager longtemps régulièrement et sans arrêt dans un temps donné en 2 nages maximum dont au moins une ventrale.</p> <p>Niveau 2 Savoir gérer son effort et son énergie de façon optimale pour nager longtemps, régulièrement et en ligne droite, la plus grande distance possible en un temps donné dans une seule nage ventrale L'expiration aquatique est régulière et maîtrisée.</p>		<p>Principes d'élaboration de l'épreuve</p> <p>L'épreuve se déroulera dans un bassin de 25 m Epreuve de 10 minutes départ plongé ou glissé dans l'eau 2 modes de déplacement sont autorisés parmi les suivants : ventral alternatif, ventral simultané, dorsal alternatif, dorsal simultané <i>avec obligatoirement une nage ventrale</i> 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 et performance envisagée) Règle 1 : les changements de nages se feront uniquement à l'issue des 25 m après le virage. Règle 2 : La note finale sera diminuée de 2 points si des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent, ou si des changements de nage s'opèrent hors règlement.</p> <p>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	Eléments à évaluer	Niveau 1 non atteint			Niveau 1			Niveau 2		
		N / 12	FILLES	GARCONS	N / 12	FILLES	GARCONS	N / 12	FILLES	GARCONS
12/20	Performance	1	- de 10' 00	- de 10'00	6	225 m	275 m	11	350 m	400 m
		2	10' 00	10' 00	7	250 m	300 m			
	Modes de déplacement	3	150 m	200 m	8	275 m	325 m			
		4	175 m	225 m	9	300 m	350 m			
		5	200 m	250m	10	325 m	375 m			
		<p>Quelle que soit la performance, la note ne peut dépasser 05/12 si l'épreuve est nagée dans plus de 2 modes de déplacement. Quelle que soit la performance, la note ne peut dépasser 10/12 si l'épreuve n'est pas nagée dans un seul mode de déplacement La note finale sera diminuée de 2 points si des arrêts prolongés ou répétitifs se produisent, ou si des changements de nages s'opèrent hors règlement.</p>								
06/20	Qualité du déplacement	Nage en zigzags, touche plusieurs fois la ligne d'eau Ralentissement marqué lors des virages			Ne nage pas toujours au centre du couloir Tendance à obliquer Faible poussée lors des virages mais pertes de temps limitées lors des virages			Nage au centre de son couloir Virages efficaces, sans perte de temps.		
	Changements de modes de déplacements	0			0,5			1		
	Maîtrise respiratoire	Plus de 3 changements de nage 3 changements de nages			0 0,5			2 changements de nages 1		
		Pas d'expiration aquatique			Expiration aquatique irrégulière			Expiration aquatique durant toute l'épreuve		
		0			1			2		
02/20	Conformité du projet annoncé (Performance et distribution des nages)	Non-conformité Performance et / ou distribution des nages 0 - 0,5			Conformité acceptable Performance et / ou distribution des nages 1			Conformité quasi-totale Performance 2		