

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 (2 ou 3 nages) - 5 changements maxi - au moins 125 m dans sa nage</p> <p>Niveau 2 Nager longtemps et vite, en 3 nages, avec une expiration aquatique régulière dans les 2 nages ventrales. - 4 changements maxi - 200 m dans sa nage</p>		<p>Epreuve chronométrée d'une distance de 250 m en privilégiant la nage la plus adaptée pour optimiser sa performance. et en adoptant au moins 2 et au mieux 3 déplacements parmi les quatre modes de déplacement suivants - 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) 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 : Repérer sa nage la plus efficace Règle 4 : 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) 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		
		N / 12	FILLES	GARCONS	N / 12	FILLES	GARCONS	N / 12	FILLES	GARCONS
12/20	Performance chronométrique									
			8' 30	7' 45	6	7' 15	6' 30			
			8' 15	7' 30	7	7' 00	6' 15	11	6' 00	5' 15
			8' 00	7' 15	8	6' 45	6' 00	12	5' 45	5' 00
			7' 45	7' 00	9	6' 30	5' 45			
	7' 30	6' 45	10	6' 15	5' 30					
	Distance nagée dans chacun des trois 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. Quelle que soit la performance, la note ne peut dépasser 10/12 si l'épreuve n'est pas nagée dans trois modes de déplacements différents. 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.								
06/20	Distance totale nagée dans sa nage la plus efficace	- de 75 m	75 m	100 m	125 m	150 m	175 m	200 m		
		0	0,5	1	1,5	2	2,5	3		
	Changements de modes de déplacements	+ de 6 changements : 0 6 changements : 0,25			5 changements : 0,5			4 changements : 0,75 3 changements : 1 2 changements : 1,5		
Maîtrise respiratoire	Pas d'expiration aquatique : 0 Expiration aquatique irrégulière : 0,5			Expiration aquatique régulière dans une nage ventrale : 1			Expiration aquatique régulière dans les deux nages ventrales : 1,5			
02/20	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			Conformité quasi-totale Performance et distribution des nages 2		