

Natation de distance épreuve facultative (Référentiel rénové 2018)

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>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.</p>		<p>Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl à partir d'un départ plongé. 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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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'émergence. 								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition de niveau 5								
14 points	<p>Performance chronométrique</p> <p>Exemple : Une fille réalise 15mn33 Sa note est de 7 / 14</p>	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons
		1 pt	19.00	17.00	5,5 pts	16.32	14.49	10 pts	14.32	13.10
		1,5 pt	18.40	16.41	6 Pts	16.16	14.36	10,5 pts	14.20	13.00
		2 pts	18.24	16.26	6,5 Pts	16.00	14.23	11 pts	14.08	12.50
		2,5 pts	18.08	16.11	7 Pts	15.44	14.10	11,5 pts	13.56	12.40
		3 pts	17.52	15.56	7,5 Pts	15.32	14.00	12 pts	13.44	12.30
		3,5 pts	17.36	15.41	8 pts	15.20	13.50	12,5 pts	13.32	12.20
		4 pts	17.20	15.28	8,5 pts	15.08	13.40	13 pts	13.20	12.10
		4,5 pts	17.04	15.15	9 pts	14.56	13.30	13,5 pts	13.08	11.55
		5 pts	16.48	15.02	9,5 pts	14.44	13.20	14 pts	12.56	11.40
<p>Bonus de 1pt si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 pts pour la performance chronométrique).</p>										
6 points	<p>Gestion de l'effort : Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres</p>	<p>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 pt</p>			<p>Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. 3 pts</p>					
	<p>Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière</p>	<p>Supérieur à 13 sec 0 pt (11-13sec): 0,5 pt (9-10sec) : 1 point</p>			<p>(7- 8 sec) : 1,5 pt (5 - 6sec) : 2 pt</p>			<p>(0-4 sec) : 3 pt</p>		