

Epreuves ponctuelles d'EPS

Baccalauréat
général et
technologique

EPREUVE OBLIGATOIRE

NATATION de DISTANCE
(800 m crawl)

Natation de
distance

Définition de l'épreuve

Le candidat effectue un parcours continu, chronométré de 800 mètres en crawl. La prestation est considérée comme réglementaire, si l'on observe une action alternée et un retour aérien des bras vers l'avant, et si l'action alternée des jambes est de type « battements ». Les temps sont relevés par le jury, par tranche de 100 mètres.

Déroulement de l'épreuve

Matériel nécessaire au candidat : un maillot de bain et un bonnet. Les lunettes sont autorisées.

Temps d'échauffement : 20 minutes.

Organisation de l'évaluation : Le candidat dispose du petit bassin pour l'échauffement. Le mode de préparation à l'effort est pris en compte dans l'évaluation. Le candidat prend le départ dans son couloir aux ordres du starter. Le jury observe sa course, note sa prestation chronométrique par 100m et sa prestation chronométrique finale. A l'issue du 800 m, le candidat est interrogé par son jury sur la préparation de cette épreuve, l'échauffement, et la réglementation.

Epreuves ponctuelles d'EPS

Baccalauréats	EPREUVE OBLIGATOIRE	Natation de distance
	NATATION de DISTANCE (800 m crawl)	

Ce qui est évalué

Mode de préparation à l'effort							/2
	0,5	De 1 à 1,5		De 1,5 à 2			
Echauffement	Préparation progressive	Préparation progressive. Utilisation de techniques	de repères	Préparation progressive et mobilisation des articulations			
Performance chronométrique							/12
Points	De 1 à 2,5	De 3 à 4,5	De 5 à 6,5	De 7 à 8,5	De 9 à 10,5	De 11 à 12	
Filles	18'20 à 17'35	17'20 à 16'44	16'32 à 15'56	15'44 à 15'10	14'50 à 14'30	14'20 à 14'00	
Garçons	16'20 à 15'44	15'32 à 15'00	14'50 à 14'20	14'10 à 13'42	13'26 à 13'10	13'02 à 12'46	
Gestion de l'effort							/4
Ecart entre les 100m (à l'exception du 1 ^{er} et du dernier)	Inférieur ou égal à 10'' /0,5 point	Inférieur ou égal à 8'' /1 point Inférieur ou égal à 6'' /1,5 point		Inférieur ou égal à 4 '' /2 points		/2	
Temps du dernier 100m	Le temps réalisé au 8 ^{ème} 100 m est supérieur ou égal à celui d'au moins un des 100 m / 0 point		Le temps réalisé sur le 8 ^{ème} 100 m est strictement inférieur aux autres 100 m / 2 points			/2	
TOTAL							/20

La note d'épreuve physique sur 20 points est ramenée sur 16 points afin de prendre en compte la note d'entretien sur 4 points.

ENTRETIEN	- Préparation de l'épreuve : 2 points - Echauffement : 1 point - Règlementation : 1 point	/4
TOTAL / 20		