

**Natation de distance**

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 5 :</b> 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.</p> <p>La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme suit :</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements » ;</li> <li>- phases d'immersion du visage plus longues que les phases d'émersion.</li> </ul>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition de niveau 5								
14 points	<p><b>Performance chronométrique</b></p> <p>Exemple : Une fille réalise 15 mn 33. Sa note est de 7/14</p>	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons	N/14	Filles	Garçons
		1 point	19.00	17.00	5,5 points	16.32	14.49	10 points	14.32	13.10
		1,5 point	18.40	16.41	6 points	16.16	14.36	10,5 points	14.20	13.00
		2 points	18.24	16.26	6,5 points	16.00	14.23	11 points	14.08	12.50
		2,5 points	18.08	16.11	7 points	15.44	14.10	11,5 points	13.56	12.40
		3 points	17.52	15.56	7,5 points	15.32	14.00	12 points	13.44	12.30
		3,5 points	17.36	15.41	8 points	15.20	13.50	12,5 points	13.32	12.20
		4 points	17.20	15.28	8,5 points	15.08	13.40	13 points	13.20	12.10
		4,5 points	17.04	15.15	9 points	14.56	13.30	13,5 points	13.08	11.55
		5 points	16.48	15.02	9,5 points	14.44	13.20	14 points	12.56	11.40
<p>Bonus de 1 point si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 points pour la performance chronométrique).</p>										
6 points	<p><b>Gestion de l'effort :</b> 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.</p> <p><b>0 point</b></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.</p> <p><b>3 points</b></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><b>Supérieur à 13 secondes : 0 point</b> <b>Entre 11 et 13 secondes : 0,5 point</b> <b>Entre 9 et 10 secondes : 1 point</b></p>			<p><b>Entre 7 et 8 secondes : 1,5 point</b> <b>Entre 5 et 6 secondes : 2 points</b></p>			<p><b>Entre 0 et 4 secondes : 3 points</b></p>		