

Natation de vitesse

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs modes de nage, dorsal, ventral alterné et simultané, puis récupérer dans l'eau.</p>		<p>Le candidat nage une série de trois 50 m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10 mn de récupération :</p> <ul style="list-style-type: none"> • un premier 50 m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ; • un deuxième 50 m « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50 m ; • un troisième 50 m « nage libre ». <p>À l'arrivée de chacun des deux premiers 50 m, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé. Le recours à tout matériel individuel ou collectif susceptible de lui apporter une aide est interdit.</p> <p>Pour les deux premiers 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25 m :</p> <p><u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».</p> <p><u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».</p> <p><u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.</p> <p><u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin ».</p> <p>Pour le troisième 50 m, réalisé en « nage libre », le candidat est néanmoins contraint de se déplacer en surface, à l'exception des phases de coulée consécutives au départ et au virage.</p>								
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
14/20	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	1'12"	58"	7	56"	46"	11	49"	41"
		1.5	1'10"5	57"	7.5	55"	45"	11.5	48"5	40"5
		2	1'09"	56"	8	54"	44"	12	48"	40"
		2.5	1'07"5	55"	8.5	53"	43"5	12.5	47"5	39"5
		3	1'06"	54"	9	52"	43"	13	47"	39"
		3.5	1'05"5	53"	9.5	51"	42"5	13.5	46"5	38"5
		4	1'03"	52"	10	50"	42"	14	46"	38"
		4.5	1'01"5	51"	10.5	49"5	41"5			
		5	1'00"	50"						
		5.5	59"	49"						
		6	58"	48"						
		6.5	57"	47"						
	Caractère réglementaire de la prestation	<p>Une pénalité de 1 point le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques s'accumulent.</p> <p>Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.</p>								
04/20	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée.		Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.			Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite.			
		De 0 point à 1 point		De 1,5 point à 2,5 points			De 3 points à 4 points			
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 point par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.								