

Compétences propres 1 CP1 – Natation de distance - Niveau 5

Natation de distance

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. 																																																																																										
<p>Pts à affecter</p>	<p>Degrés d'acquisition du niveau 5</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Note /14</th> <th>Filles</th> <th>Garçons</th> <th>Note /14</th> <th>Filles</th> <th>Garçons</th> <th>Note /14</th> <th>Filles</th> <th>Garçons</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1 pt</td> <td>19'00</td> <td>17'00</td> <td>5,5 pts</td> <td>16'32</td> <td>14'49</td> <td>10 pts</td> <td>14'32</td> <td>13'10</td> </tr> <tr> <td>1,5 pt</td> <td>18'40</td> <td>16'41</td> <td>6 pts</td> <td>16'16</td> <td>14'36</td> <td>10,5 pts</td> <td>14'20</td> <td>13'00</td> </tr> <tr> <td>2 pts</td> <td>18'24</td> <td>16'26</td> <td>6,5 pts</td> <td>16'00</td> <td>14'23</td> <td>11 pts</td> <td>14'08</td> <td>12'50</td> </tr> <tr> <td>2,5 pts</td> <td>18'08</td> <td>16'11</td> <td>7 pts</td> <td>15'44</td> <td>14'10</td> <td>11,5 pts</td> <td>13'56</td> <td>12'40</td> </tr> <tr> <td>3 pts</td> <td>17'52</td> <td>15'56</td> <td>7,5 pts</td> <td>15'32</td> <td>14'00</td> <td>12 pts</td> <td>13'44</td> <td>12'30</td> </tr> <tr> <td>3,5 pts</td> <td>17'36</td> <td>15'41</td> <td>8 pts</td> <td>15'20</td> <td>13'50</td> <td>12,5 pts</td> <td>13'32</td> <td>12'20</td> </tr> <tr> <td>4 pts</td> <td>17'20</td> <td>15'28</td> <td>8,5 pts</td> <td>15'08</td> <td>13'40</td> <td>13 pts</td> <td>13'30</td> <td>12'10</td> </tr> <tr> <td>4,5 pts</td> <td>17'04</td> <td>15'15</td> <td>9 pts</td> <td>14'56</td> <td>13'30</td> <td>13,5 pts</td> <td>13'08</td> <td>11'50</td> </tr> <tr> <td>5 pts</td> <td>16'48</td> <td>15'02</td> <td>9,5 pts</td> <td>14'44</td> <td>13'20</td> <td>14 pts</td> <td>12'56</td> <td>11'40</td> </tr> </tbody> </table> <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>	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /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	13'30	12'10	4,5 pts	17'04	15'15	9 pts	14'56	13'30	13,5 pts	13'08	11'50	5 pts	16'48	15'02	9,5 pts	14'44	13'20	14 pts	12'56	11'40
Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /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	13'30	12'10																																																																																			
4,5 pts	17'04	15'15	9 pts	14'56	13'30	13,5 pts	13'08	11'50																																																																																			
5 pts	16'48	15'02	9,5 pts	14'44	13'20	14 pts	12'56	11'40																																																																																			
<p>14 pts Performance chronométrique Exemple : Une fille réalise 15 mn33 Sa note est de 7 / 14</p>	<p>Gestion de l'effort Temps réalisé sur la dernière tranche de 100mètres</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>6 pts 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 pt</p> <p>(7- 8 sec) : 1,5 pts (5 - 6sec) : 2 pts</p> <p>(0-4 sec) : 3 pts</p>																																																																																										