

## Compétences propres 1 CP1 – Natation de distance - Niveau 5

Natation de distance		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. 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>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14 pts	<p><b>Performance chronométrique</b> <u>Exemple :</u> Une fille réalise 15 mn33 Sa note est de 7 / 14</p>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Filles</b>	<b>Garçons</b>
		<b>1 pt</b>	19'00	17'00	<b>5,5 pts</b>	16'32	14'49	<b>10 pts</b>	14'32	13.10
		<b>1,5 pt</b>	18'40	16'41	<b>6 pts</b>	16'16	14'36	<b>10,5 pts</b>	14.20	13.00
		<b>2 pts</b>	18'24	16'26	<b>6,5 pts</b>	16'00	14'23	<b>11 pts</b>	14.08	12.50
		<b>2,5 pts</b>	18'08	16'11	<b>7 pts</b>	15'44	14'10	<b>11,5 pts</b>	13.56	12.40
		<b>3 pts</b>	17'52	15'56	<b>7,5 pts</b>	15'32	14'00	<b>12 pts</b>	13'44	12'30
		<b>3,5 pts</b>	17'36	15'41	<b>8 pts</b>	15'20	13'50	<b>12,5 pts</b>	13.32	12.20
		<b>4 pts</b>	17'20	15'28	<b>8,5 pts</b>	15'08	13'40	<b>13 pts</b>	13.30	12.10
		<b>4,5 pts</b>	17'04	15'15	<b>9 pts</b>	14'56	13'30	<b>13,5 pts</b>	13.08	11.50
		<b>5 pts</b>	16'48	15'02	<b>9,5 pts</b>	14'44	13'20	<b>14 pts</b>	12.56	11.40
Bonus de 1pt si la performance est réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 14 pts pour la performance chronométrique).										
6 pts	<p><b>Gestion de l'effort</b> 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</p> <p style="text-align: center;"><b>0 pt</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 style="text-align: center;"><b>3 pts</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 sec : 0 pt</b> <b>(11-13sec) : 0,5 pt</b> <b>(9-10sec) : 1 pt</b></p>			<p><b>( 7- 8 sec) : 1,5 pts</b> <b>(5 - 6sec) : 2 pts</b></p>			<p><b>(0-4 sec) : 3 pts</b></p>		