

Compétences propres 1 CP1 – Course de demi-fond – Niveau 4

Course de demi-fond		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 4 Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée.</p>		<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 mètres) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2) Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 20 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 10 %</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degré d'acquisition du niveau 4					
		Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons
14/20	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés	0.7	10.50	8.05	7	7.20	5.14	11.2	5.55	4.29
		1.4	10.20	7.38	7.7	7.03	5.05	11.9	5.47	4.24
		2.1	9.50	7.11	8.4	6.47	4.56	12.6	5.41	4.19
		2.8	9.24	6.49	9.1	6.31	4.48	13.3	5.35	4.15
		3.5	8.59	6.28	9.8	6.17	4.40	14.0	5.30	4.10
		4.2	8.37	6.10	10.5	6.03	4.34			
		4.9	8.15	5.53						
		5.6	7.56	5.37						
		6.3	7.38	5.24						
04/20	<p>Stratégie de course Le candidat annonce avant son départ le temps estimé de C1 et sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée exclusivement à l'issue de la course 1.</p>	<p>Les schémas représentent graphiquement les variations de vitesse d'une course à l'autre (plus vite, moins vite, vitesse égale). Ils correspondent à une stratégie de course. Exemple :  Schéma choisi = Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p>								
	Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles									
	<p>Respect du temps annoncé pour C1 = 1 pt (Ecart < 3 sec = 1 pt ; Ecart > 3 = 0 pt)</p> <p>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</p>	Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée 0 pt	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation) : 1 pt	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation) : 2 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) : 2,5 pts	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation) : 3 pts				
02/20	Préparation et récupération	<p>Mise en train désordonnée. Mobilisations articulaires incomplètes. Activité irrégulière pendant les phases de récupération. 0 pt</p>			<p>Mise en train progressive. Utilise des allures de son 500m. Mobilisations articulaires ciblées. Récupération active immédiatement après l'effort. 1 pt</p>			<p>Mise en train progressive et continue. Mobilisations articulaires complètes et adaptées à l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2^{ème} et le 3^{ème} 500m. 2 pts</p>		

Compétences propres 1 CP1 - Course de demi-fond – Niveau 5

Course de demi-fond		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 5 Pour produire la meilleure performance, sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.</p>		<p>En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 800 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leur sont communiqués aux 400 m et aux 600 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 800 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 400 m et 600 m.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14/20	Temps cumulés pour les deux 800 m réalisés	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons
		0.7	9.03	7.28	7	6.26	5.19	11.2	5.49	4.43
		1.4	8.41	7.09	7.7	6.20	5.11	11.9	5.43	4.40
		2.1	8.20	6.51	8.4	6.13	5.03	12.6	5.37	4.37
		2.8	8.00	6.34	9.1	6.07	4.55	13.3	5.31	4.34
		3.5	7.41	6.19	9.8	6.01	4.51	14.0	5.25	4.31
		4.2	7.24	6.05	10.5	5.55	4.47			
		4.9	7.08	5.52						
		5.6	6.53	5.40						
6.3	6.39	5.29								
04/20	<p>Écart aux projets :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projet de performance sur 800 m - Projet des temps de passage 	Écart de plus de 15 secondes			Écart compris entre 15 et 10 secondes			Écart inférieur à 10 secondes		
		0 pt			2 pts			4 pts		
02/20	Récupération	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements)			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire.		
		0 pt			1 pt			2 pts		

COURSE DE HAIES		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		En course de haies chaque candidat réalise une course de 200 m plat (un seul essai) et une course de 200 mètres haies (récupération de 20 à 30 min entre les 2 parcours). L'ordre des courses est laissé à l'appréciation du jury, mais les temps ne seront pas communiqués à l'issue de la première course. Le candidat part avec ou sans blocs de départ (au choix du candidat si les conditions le permettent) mais le départ est commandé. Le départ est donné par les candidats formés qui se relaient pour assurer dans la même action des commandements réglementaires sonores pour les coureurs et visuels pour les chronométreurs. Le 200 mètres haies comprend 8 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1ère haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée, 30 m. Hauteur des haies : 76 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. Les candidats en difficulté peuvent choisir des haies de 0,64 pour les filles et de 0,74 pour les garçons, dans ce cas la note de performance obtenue est minorée de 2 points. En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute, etc.), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire. Comme pour toutes les activités athlétiques, la performance indiquée sur le barème doit avoir été atteinte pour obtenir les points correspondants. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.								
Niveau 4 Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la perte de vitesse liée au franchissement des obstacles.										
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	La performance de la course de haies	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons
		0,5	≥51"5	44"4	5	42"5	34,4	8	37,1	31,2
		1	50"5	43"7	5,5	41"6	33,6	8,5	36,1	30,6
		1,5	49"5	42,2	6	40"6	33,9	9	35,2	30,1
		2	48"5	41	6,5	39"7	33,1	9,5	34,4	29,6
		2,5	47"5	40,1	7	38,8	32,5	10	33,6	29
		3	46"5	39	7,5	37,9	31,8			
		3,5	45"4	38,1						
		4	44"4	37,1						
		4,5	43"4	36,3						
04/20	La performance cumulée des deux courses (plat + haies)	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons
		0,5	≥ 90"5	77"	2	76"5	64"0	3,5	64"	56"
		1	86"5	72"2	2,5	72"0	61"0	4	62"	54"
		1,5	81"0	67"5	3	68"5	58"5			
02/20	Régularité des foulées inter haies	Le nombre de foulées inter haies varie de plus de 3 appuis (différence entre le plus grand et le plus petit nombre d'appuis utilisés entre les haies). 0.5 point			L'organisation des foulées inter obstacle varie au plus de 1 à 2 appuis. 1 point		Le nombre d'appuis inter haies varie au plus d'un appui. 2 points			
		Différence des temps ≥ 8"1	La différence des temps est comprise entre 8"0 et 7"0	La différence des temps est comprise entre 7"0 et 6"0	La différence des temps est comprise entre 5"9 et 5"	La différence des temps est comprise entre 5"0 et 4"4	La différence des temps est comprise entre 4"3et 3"7	La différence des temps est comprise entre 3"6 et 2"9	Inférieure ou égale 2"8	
04/20	L'efficacité du franchissement (différence des temps haies/temps plat)	0,5 point	1 point	1.5 point	2 points	2.5 points	3 points	3.5 points	4 points	

COURSE DE HAIES		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		En course de haies chaque candidat réalise un 250 m plat (un seul essai) puis une course de 250 mètres haies (récupération de 20 à 30 minutes entre les 2 courses). Le candidat part avec ou sans blocs de départ (au choix de celui-ci si les conditions le permettent) mais le départ est commandé. Le départ est donné par les candidats formés qui se relaient pour assurer dans la même action des commandements réglementaires, à la fois sonores pour les coureurs et visuels pour les professeurs qui chronomètrent.								
Niveau 5 Pour produire la meilleure performance, se préparer et réaliser une course longue de haies, en limitant la baisse de vitesse sur la totalité du parcours.		Le 250 mètres haies comprend 10 haies espacées de 20 m. Distance entre le départ et la 1ère haie : 30 m ; distance entre la dernière haie et l'arrivée, 40 m. Hauteur des haies : 76 cm pour les filles, 84 cm pour les garçons. À l'issue du 250 m haies le candidat annonce aux chronomètres le temps qu'il pense avoir fait. En cas de nullité d'une des deux courses (faux départ, chute...), le jury accordera au candidat un seul essai supplémentaire. Les équipes d'EPS ont libre choix pour établir des barèmes affichant des performances intermédiaires.								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La performance de la course de haies	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons	Notes /10	Filles	Garçons
		0,5	≥ 55	≥ 53"5	5	49,2	42"1	8	44,3	37"3
		1	54,5	52"0	5,5	48,4	41"3	8,5	43,5	36"5
		1,5	54	50"5	6	47,5	40"5	9	42,8	35"7
		2	53,5	49"0	6,5	46,7	39"7	9,5	42,0	34"9
		2,5	52,9	47"7	7	45,9	38"9	10	41,3	34"5
		3	52,2	46"3	7,5	45,1	38"1			
		3,5	51,7	45"0						
		4	50,9	43"9						
4,5	50,1	42"9								
04/20	La performance cumulée des deux courses (plat + haies)	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons	Notes /4	Filles	Garçons
		0,5	≥ 100"	97"	2	92"2	78"0	3,5	82"1	68"9
		1	95"2	90"0	2,5	88"8	75"0	4	78"8"	65"8
1,5	94"7	84"0	3	85"5	80"8					
02/20	Échauffement	Échauffement inadapté au type d'effort qui va suivre. La mise en train va d'une mise en œuvre superficielle à un échauffement qui reste général.			L'échauffement passe progressivement du général au spécifique en prenant en compte les aspects cardio-respiratoires, musculaires et articulaires. Le candidat prend en compte les deux courses.			L'échauffement prend en compte les deux courses, correspond à ce qui a été enseigné et inclut du travail d'allure sur le plat et sur les haies.		
		de 0 à 0,75 point			de 0,75 à 1,5 point			de 1,5 à 2 points		
04/20	Écart entre temps estimé à l'arrivée et temps réalisé (haies)	Sup ou égal à 4,5"	Inf à 4"5 et sup ou égal à 4"	Inf à 4"0 et sup ou égal à 3"5	Inf à 3"5 et sup ou égal à 3"	Inf à 3"0 et sup ou égal à 2"5	Inf à 2"5 et sup ou égal à 2"	Inf à 2" et sup ou égal à 1"5	Inf à 1"5 et sup ou égal à 1"	Inf à 1"
		0 point	0,25 point	0,50 point	0,75 point	1 point	1,25 point	1,5 point	1,75 point	2 points
10/20	L'efficacité du franchissement (différence des temps haies/temps plat)	Diff ≥ 9"	La différence des temps est comprise entre, 9" et 8"1	La différence des temps est comprise entre 8" et 7"1	La différence des temps est comprise entre 7" et 6"1		La différence des temps est comprise entre 6" et 5"1	La différence des temps est comprise entre 5"0 et 4"1	La différence des temps est comprise entre 4"0 et 3"1	La différence des temps est ≤ 3"
		0 point	0,25 point	0,75 point	1 point		1,25 point	1,5 point	1,75 point	2 points

COURSE DE RELAIS - VITESSE		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		Chaque élève réalise d'abord un 50 mètres. Départ réglementaire commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). Les équipes de relais (non mixtes) effectuent chacune 2 courses de 4 x 50 mètres. Le départ s'effectue dans les mêmes conditions que le 50 m individuel. Lors de la première course les postes des coureurs sont tirés au sort. Sur les deux courses de 4 x 50 m, chaque coureur devra assumer le rôle de « receveur-donneur » c'est-à-dire être passé en position 2 ou 3. Exemple : 1ère course de 4 x 50 m, ordre de passage : A-B-C-D, 2ème course de 4 x 50 m, ordre de passage : B-A-D-C Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Pour la course qu'ils doivent recommencer les élèves ne marquent aucun point de maîtrise des transmissions. Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission). Les élèves courent en confrontation de deux quatuors dans deux couloirs imposés qu'ils échangeront lors de la seconde course. Tout en restant à proximité de la ligne d'arrivée, chaque évaluateur aidé par des repères verticaux placés en entrées et sorties de zones s'oriente pour observer les transmissions d'une équipe. Les évaluateurs se replacent ensuite au niveau de la ligne d'arrivée et chronomètrent chacun les deux groupes. Chaque élève est noté selon les critères suivants :								
Niveau 4 Pour produire la meilleure performance, optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés										
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	Temps cumulés des 2 fois 4 x 50 m	Note /10	Temps filles	Temps Garçons	Note /10	Temps filles	Temps Garçons	Note /10	Temps filles	Temps Garçons
		0,25	≥75"8	≥ 62"0	5	69"4	58"	8	65"2	54"8
		0,50	75"7	61"5	5,5	68"7	57"6	8,5	64"6	54"2
		01	75"0	61"2	6	68"0	57"2	9	64"0	53"6
		01,5	74"3	60"8	6,5	67"3	56"6	9,5	63"4	53"0
		02	73"6	60"4	7	66"6	56"	10	≤ 62"8	≤ 52"4
		02,5	72"9	60"	7,5	65"9	55"4			
		03	72"2	59"6						
		03,5	71"5	59"2						
		04	70"8	58"8						
04,5	70"1	58"4								
04/20	Performance individuelle sur 50 m	Note /4	Temps filles	Temps Garçons	Note /4	Temps filles	Temps Garçons	Note /4	Temps filles	Temps Garçons
		0,1	≥10"2	9"0	2	8"8	7"4	3,2	8"2	6"8
		0,2	9"8	8"6	2,2	8"7	7"3	3,4	8"1	6"7
		0,4	9"6	8"3	2,4	8"6	7"2	3,6	8"0	6"6
		0,6	9"5	8"1	2,6	8"5	7"1	3,8	7"9	6"5
		0,8	9"4	8"0	2,8	8"4	7"0	4	≤ 7"8	≤ 6"4
		1	9"3	7"9	3	8"3	6"9			
		1,2	9"2	7"8						
		1,4	9"1	7"7						
		1,6	9"0	7"6						
1,8	8"9	7"5								
04/20	Efficacité de la transmission Différence entre la somme des temps de chacun sur 50 m plat et le meilleur temps réalisé en relais (somme des tps individuels moins tps du relais)	Note	Écart en secondes		Note	Écart en secondes		Note	Écart en secondes	
02/20	Maîtrise des transmissions et des codes de communication	0,0	Tps relais > Tps cumulés de plus de 1%		2	= ou > à 3%		3,2	= ou > à 6 %	
		0,4	Tps relais > Tps cumulés de 0 à 1%		2,4	= ou > à 4 %		3,6	= ou > à 7%	
		0,8	Gain < 1%		2,8	= ou > à 5%		4	= ou > à 8 %	
		1,2	= ou > à 1%							
		1,6	= ou > à 2 %							
			Transmission hors zone 0 point	Très net ralentissement du receveur ou « tampon » 0,25 point par course		Ralentissement modéré du receveur 0,50 point par course			Synchronisation des vitesses des coureurs 1 point par course	

COURSE DE RELAIS-VITESSE		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		Les équipes de relais effectuent chacune 2 parcours de 4 x 50 mètres. Départ (réglementaire) commandé (en starting-blocks ou en trépieds). Lors de la 2ème tentative les coureurs changent obligatoirement de place pour que chacun occupe au moins une fois les postes centraux 2 et 3 de « receveur-donneur ».								
Niveau 5 Pour produire la meilleure performance, s'organiser collectivement pour limiter la perte de vitesse du témoin grâce à la recherche d'une transmission valide et assurée à vitesse de course la plus élevée possible dans une zone de transmission réduite		Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Cependant pour la course qu'ils doivent recommencer les élèves ne marquent aucun point de maîtrise des transmissions. Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission). Chaque élève est noté selon les critères suivants :								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure des deux performances sur le parcours relais.	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons
		0,5	37"2	31"1	5	34"0	28"3	8	31"0	25"3
		1	37"1	31"	5,5	33"5	27"8	8,5	30"5	24"8
		1,5	36"8	30"7	6	33"0	27"3	9	30"0	24"3
		2	36"2	30"4	6,5	32"5	26"8	9,5	29"5	23"8
		2,5	35"8	30"1	7	32"0	26"3	10	29"0	23"3
		3	35"4	29"8	7,5	31"5	25"8			
		3,5	35"2	29"5						
		4	34"8	29"1						
		4,5	34"4	28"7						
04/20	Temps cumulés des 2 fois 4 x 50 m	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons
		0,1	≥ 73"7	≥ 61"3	1,50	67"6	57"2	3	64"0	53"6
		0,2	73"6	61"2	1,75	67"00	56"6	3,25	63"4	53"0
		0,3	72"4	60"6	2	66"4	56"00	3,50	62"8	52"4
		0,4	71"4	60"0	2,25	65"8	55"4	3,75	62"2	51"8
		0,5	70"6	59"2	2,50	65"2	54"8	4	61"6	51"2
		0,6	70"00	58"8	2,75	64"6	54"2			
		0,75	69"4	58"4						
		1	68"8	58"						
		1,25	68"2	57"6						
04/20	Efficacité individuelle de la transmission (l'attention est portée sur le receveur qui a la responsabilité de partir au bon moment)	Transmission hors zone 0 point	Net ralentissement du receveur ou « tampon » 0,50 point par course		Léger ralentissement du receveur 1 point par course		Synchronisation des vitesses des coureurs 2 points par course			
02/20	Pertinence de l'organisation considérée comme la plus efficace (avant les courses, l'équipe indique l'ordre des coureurs où elle pense être la plus efficace)	L'organisation indiquée n'a pas été la plus rapide et la différence est supérieure à 3 /10 de seconde 0 point			L'organisation indiquée n'a pas été la plus rapide mais la différence entre les deux courses est inférieure ou égale à 3/10 de seconde 1 point		L'équipe se connaît bien et l'organisation indiquée est bien la plus efficace 2 points			

Compétences propres 1 CP1 – Lancer du disque – Niveau 4

Lancer du disque		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de vol, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation) Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1.500 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	La meilleure performance réalisée	Note /10	Distances filles	Distances garçons	Note /10	Distances filles	Distances garçons	Note /10	Distances filles	Distances garçons
		0.5	8.60	11.20	5.0	12.90	20.00	8.0	18.50	28.00
		1.0	8.90	12.20	5.5	13.50	21.50	8.5	19.60	29.50
		1.5	9.20	12.80	6.0	14.10	23.00	9.0	20.80	31.00
		2.0	9.50	13.40	6.5	15.20	24.50	9.5	22.00	32.50
		2.5	10.00	14.00	7.0	16.30	25.00	10	23.00	34.00
		3.0	10.50	15.20	7.5	17.40	26.50			
		3.5	11.10	16.40						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances filles	Distances garçons	Note /4	Distances filles	Distances garçons	Note /4	Distances filles	Distances garçons
		0.2	7.80	9.00	2.0	12.30	17.60	3.2	17.40	25.00
		0.4	8.00	10.00	2.2	12.90	18.80	3.4	18.50	26.50
		0.6	8.20	11.00	2.4	13.50	20.00	3.6	19.60	28.00
		0.8	8.90	12.20	2.6	14.10	21.50	3.8	20.80	29.50
		1.0	9.50	12.80	2.8	15.20	23.00	4.0	22.00	31.00
		1.2	10.00	13.40	3.0	16.30	24.50			
		1.4	10.50	14.00						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers.	Supérieur. à 20%			Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 10%			Inférieur ou égal à 5%		
		0 pt			1 pt			2 pts		
		Supérieur à 10% et Inférieur ou égal à 20%								
04/20	L'utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile ou peu utile dans l'action du lanceur			La prise d'élan par une volte existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer		
		de 0 à 1.5 pt			de 1.75 à 3 pts			de 3.25 à 4 pts		

Compétences propres 1 CP1 – Lancer du disque – Niveau 5

Lancer du disque		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 5 Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation) Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1.5 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure performance réalisée	Note /10	Distances filles	Distances garçons	Note /10	Distances filles	Distances garçons	Note /10	Distances filles	Distances garçons
		0.5	9.50	12.80	5.0	15.20	23.00	8.0	22.00	31.00
		1.0	10.00	13.40	5.5	16.30	24.50	8.5	23.00	32.50
		1.5	10.50	14.00	6.0	17.40	25.00	9.0	24.00	34.00
		2.0	11.10	15.20	6.5	18.50	26.50	9.5	25.00	35.50
		2.5	11.70	16.40	7.0	19.60	28.00	10	26.00	37.00
		3.0	12.30	17.60	7.5	20.80	29.50			
		3.5	12.90	18.80						
		4.0	13.50	20.00						
4.5	14.10	21.50								
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances filles	Distances garçons	Note /4	Distances filles	Distances garçons	Note /4	Distances filles	Distances garçons
		0.2	9.00	11.00	2.0	13.50	20.00	3.2	19.60	28.00
		0.4	9.30	12.20	2.2	14.10	21.50	3.4	20.80	29.50
		0.6	9.50	12.80	2.4	15.20	23.00	3.6	22.00	31.00
		0.8	10.00	13.40	2.6	16.30	24.50	3.8	23.00	32.50
		1.0	10.50	14.00	2.8	17.40	25.00	4.0	24.00	34.00
		1.2	11.10	15.20	3.0	18.50	26.50			
		1.4	11.70	16.40						
		1.6	12.30	17.60						
1.8	12.90	18.80								
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers	Supérieur à 20%			Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 10%			Inférieur ou égal à 5%		
		0 pt			1 pt			2 pts		
04/20	L'utilisation de l'élan	Supérieur à 10% et Inférieur ou égal à 20%			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer.			La prise d'élan relève d'un compromis optimal entre vitesse et efficacité.		
		0.5 pt			de 1.75 à 3 pts			de 3.25 à 4 pts		
		de 0 à 1.5 pts								

Compétences propres 1 CP1 – Lancer du javelot – Niveau 4

Lancer du javelot		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 4 Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum) Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
		Note /10	Distances filles	Distances garçons	Note /10	Distances filles	Distances garçons	Note /10	Distances filles	Distances garçons
10/20	La meilleure performance réalisée	0.5	6.50	11.00	5.0	10.90	20.45	8.0	17.00	29.75
		1.0	6.60	11.50	5.5	11.90	21.95	8.5	18.10	31.35
		1.5	6.80	11.75	6.0	12.80	23.45	9.0	19.10	33.10
		2.0	7.00	12.00	6.5	13.90	24.95	9.5	20.20	34.80
		2.5	7.50	13.35	7.0	14.90	26.55	10.0	21.30	36.50
		3.0	7.70	14.70	7.5	15.90	28.55			
		3.5	8.00	16.15						
		4.0	8.80	17.55						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	4.5	9.90	19.00						
		Note /4	Distances filles	Distances garçons	Note /4	Distances filles	Distances garçons	Note /4	Distances filles	Distances garçons
		0.2	5.80	10.00	2.0	9.90	17.50	3.2	16.00	26.50
		0.4	5.90	10.50	2.2	10.90	19.00	3.4	17.00	28.50
		0.6	6.00	11.00	2.4	11.90	20.40	3.6	18.10	29.70
		0.8	6.50	11.50	2.6	12.90	21.90	3.8	19.20	31.30
		1.0	7.00	11.70	2.8	13.90	23.40	4.0	20.20	33.00
		1.2	7.50	12.00	3.0	14.90	24.90			
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	1.4	7.75	13.30						
		1.6	8.00	14.70						
		1.8	8.80	16.10						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	Sup. À 20% = 0 pt			Sup.à 5 % et inf. Ou égal à 10 % = 1 pt			Inf. Ou égal à 5% = 2 pts		
		Sup. À 10% et inf. Ou égal à 20% = 0.5 pt								
04/20	Utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile ou peu utile dans l'action du lanceur. de 0 à 1.5 pt			La prise d'élan est coordonnée, mais manque d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace. de 1.75 à 3 pts			La prise d'élan est ample, rythmée et équilibrée. Mises en tension des chaînes musculaires et prise d'avance des appuis. de 3.25 à 4 pts		

Compétences propres 1 CP1 - Lancer du javelot – Niveau 5

Lancer du javelot		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 5 Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum) Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure performance réalisée	Note /10	Distances filles	Distances garçons	Note /10	Distances filles	Distances garçons	Note /10	Distances filles	Distances garçons
		0.5	7.30	12.00	5.0	13.90	25.00	8.0	23.60	39.80
		1.0	7.50	13.30	5.5	14.90	27.50	8.5	25.50	42.00
		1.5	7.70	14.70	6.0	16.00	30.00	9.0	27.40	44.30
		2.0	8.00	16.10	6.5	17.90	32.50	9.5	29.30	46.50
		2.5	8.80	17.50	7.0	19.80	35.00	10.0	31.20	48.20
		3.0	9.90	19.00	7.5	21.70	37.50			
		3.5	10.90	20.50						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances filles	Distances garçons	Note /4	Distances filles	Distances garçons	Note /4	Distances filles	Distances garçons
		0.2	6.30	11.00	2.0	11.90	20.50	3.2	19.80	32.50
		0.4	6.50	11.50	2.2	12.80	21.90	3.4	21.70	35.00
		0.6	7.00	11.70	2.4	13.90	23.50	3.6	23.60	37.50
		0.8	7.50	12.00	2.6	14.90	25.00	3.8	25.50	39.80
		1.0	7.70	13.30	2.8	16.00	27.50	4.0	27.40	42.00
		1.2	8.00	14.70	3.0	17.90	30.00			
		1.4	8.80	16.10						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	Supérieur à 20% = 0 pt			Sup. À 5% et inf. Ou égal à 10% = 1 pt			Inf. Ou égal à 5% = 2 pts		
		Sup. à 10 % et inf. ou égal à 20 % = 0.5 pt								
04/20	Compromis vitesse / efficacité	Perte de vitesse ou peu de vitesse avant le lancer. Altération de l'axe du javelot et des postures en phase finale. Le corps se redresse pendant les pas croisés. de 0 à 1.5 pt			Course d'élan progressivement accélérée. Ralentissement pendant la phase finale. Phases d'élan structurées et coordonnées. Le jeu des étirements-renvoi se fait de manière aléatoire. de 1.75 à 3 pts			Vitesse optimale en phase finale, les différentes mises en tension s'enchaînent harmonieusement. de 3.25 à 4 pts		

Compétences propres 1 CP1 – Saut en hauteur – Niveau 4

Saut en hauteur		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance avec un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol en recherchant lors de la phase d'appel, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>		<p>Le candidat dispose de 8 essais maximum dont il choisit la répartition tout au long du concours selon les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le nombre d'essai à une même hauteur est libre ; - en cas de réussite, sa tentative suivante s'effectue obligatoirement à une hauteur supérieure. - en cas d'échec, il peut soit tenter à nouveau la même hauteur, soit réserver ses essais ultérieurs pour des hauteurs supérieures. <p>La montée de barre s'organise selon les échelons définis par le barème de notation de la meilleure performance. L'appel 1 pied est obligatoire. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la meilleure hauteur.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	La meilleure performance	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons
		0.5	76	112	5.0	109	139	8.0	127	157
		1.0	79	115	5.5	112	142	8.5	130	160
		1.5	88	118	6.0	115	145	9.0	133	163
		2.0	91	121	6.5	118	148	9.5	136	166
		2.5	94	124	7.0	121	151	10.0	139	169
		3.0	97	127	7.5	124	154			
		3.5	100	130						
04/20	La moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons
		0.2	77	100	2.0	103	127	3.2	121	149
		0.4	80	103	2.2	106	130	3.4	124	153
		0.6	83	106	2.4	109	134	3.6	127	157
		0.8	86	109	2.6	112	137	3.8	130	161
		1.0	89	112	2.8	115	141	4.0	134	165
		1.2	92	115	3.0	118	145			
		1.4	95	118						
02/20	Gestion du concours	Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 6 cm			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 3 cm et inférieur ou égal à 6cm			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : inférieur ou égal à 3cm		
		0.5 pt			1 pt			2 pts		
04/20	L'utilisation du trajet (au sol) et de la trajectoire (corps en l'air)	La Course est aléatoire et mal étalonnée Liaison course - appel inexistante Pas ou peu de prise d'avance des appuis Mobilisation inexistante ou peu efficace des segments libres. Position assise du sauteur			Course étalonnée et curviligne L'appel est stabilisé avec une prise d'avance des appuis. Mobilisation sans fixation des segments libres. Le bassin s'ouvre au franchissement			La course d'élan est stabilisée, étalonnée et rythmée La prise d'avance des appuis permet à la chaîne d'impulsion d'être efficace. Bonne coordination et fixation des segments libres.		
		de 0 à 1.5 pt			de 1.75 à 3 pts			de 3.25 à 4 pts		

Compétences propres 1 CP1 - Saut en hauteur – Niveau 5

Saut en hauteur		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 5 : Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.</p>		<p>Le candidat dispose de 8 essais maximum dont il choisit la répartition tout au long du concours selon les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le nombre d'essai à une même hauteur est libre ; - en cas de réussite, sa tentative suivante s'effectue obligatoirement à une hauteur supérieure. - en cas d'échec, il peut soit tenter à nouveau la même hauteur, soit réserver ses essais ultérieurs pour des hauteurs supérieures. <p>La montée de barre s'organise selon les échelons définis par le barème de notation de la meilleure performance. L'appel 1 pied est obligatoire. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la meilleure hauteur.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure performance	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons
		0.5	86	109	5.0	112	137	8.0	130	161
		1.0	89	112	5.5	115	141	8.5	134	165
		1.5	92	115	6.0	118	145	9.0	137	169
		2.0	95	118	6.5	121	149	9.5	141	172
		2.5	97	121	7.0	124	153	10.0	145	175
		3.0	100	124	7.5	127	157			
		3.5	103	127						
		4.0	106	130						
04/20	La moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons
		0.2	83	106	2.0	109	134	3.2	127	157
		0.4	86	109	2.2	112	137	3.4	130	161
		0.6	89	112	2.4	115	141	3.6	134	165
		0.8	92	115	2.6	118	145	3.8	137	169
		1.0	95	118	2.8	121	149	4.0	141	171
		1.2	97	121	3.0	124	153			
		1.4	100	124						
		1.6	103	127						
02/20	Gestion du concours	Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 3 cm et inférieur ou égale à 6 cm			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée est égale à 3cm			Aucun écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée.		
		0.5 pt			1 pt			2 pts		
04/20	L'utilisation du trajet (au sol) et de la trajectoire (corps en l'air)	La prise d'élan est peu ou mal rythmée.			La prise d'élan est rythmée, avec utilisation de la mise en tension des chaînes musculaires.			La prise d'élan est rythmée et accélérée à l'impulsion, avec utilisation maximale de la mise en tension des chaînes musculaires par la mobilisation des segments libres.		
		de 0 à 1.5 pt			de 1.75 à 3 pts			de 3.25 à 4 pts		

PENTABOND		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		<p>Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum.</p> <p>Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.</p> <p>Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées.</p> <p>Cas de nullité :</p> <ul style="list-style-type: none"> - lorsque le 1er bond n'est pas un cloche-pied ; - quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au-delà du bord du sautoir ou début du sable). 								
Niveau 4 Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.										
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	La meilleure performance	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons
		0.5	6.87	8.00	5.0	10.14	12.53	8.0	12.22	15.28
		1.0	7.00	8.50	5.5	10.49	13.00	8.5	12.54	15.73
		1.5	7.42	9.05	6.0	10.86	13.47	9.0	12.87	16.15
		2.0	7.83	9.55	6.5	11.20	13.93	9.5	13.17	16.58
		2.5	8.22	10.07	7.0	11.55	14.39	10	13.50	17.00
		3.0	8.62	10.57	7.5	11.88	14.85			
		3.5	9.00	11.06						
		4.0	9.39	11.56						
		4.5	9.76	12.05						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons
		0.2	6.30	7.50	2.0	9.39	11.56	3.2	11.55	14.39
		0.4	6.50	7.75	2.2	9.76	12.05	3.4	11.88	14.85
		0.6	6.87	8.00	2.4	10.14	12.53	3.6	12.22	15.28
		0.8	7.00	8.50	2.6	10.49	13.00	3.8	12.54	15.73
		1.0	7.42	9.05	2.8	10.86	13.47	4.0	12.87	16.15
		1.2	7.83	9.55	3.0	11.20	13.93			
		1.4	8.22	10.07						
		1.6	8.62	10.57						
		1.8	9.00	11.06						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs sauts et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs sauts	Sup. ou égal à 0.60 m = 0 point Inf. à 0.60 m et Sup. ou égal à 0.40 m = 0.5 point			Inf. à 0.40 m et sup. ou égal à 0.30 m = 1 point			Inf. à 0.30 m et sup. ou égal à 0.20 m = 1.5 point Inf. à 0.20 m = 2 points		
04/20	Régularité des bonds et coordination	Bonds irréguliers Appuis prolongés La vitesse décroît de 0 à 1 point			Enchaînement de bonds. Rythme régulier Appuis réactifs Rebonds effectifs de 1.25 à 2 points			Ensemble des bonds équilibrés Rythme régulier Appuis dynamiques Maintien d'une vitesse optimale de 2.25 à 4 points		

PENTABOND		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées. Cas de nullité : - lorsque le 1er bond n'est pas un cloche-pied ; - quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au-delà du bord du sautoir ou début du sable).								
Niveau 5 Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion sur l'ensemble du saut.										
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure performance	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons	Note /10	Distances Filles	Distances Garçons
		0.5	7.23	8.70	5.0	11.28	14.28	8.0	14.40	17.90
		1.0	7.68	9.32	5.5	11.80	14.90	8.5	14.85	18.35
		1.5	8.13	9.94	6.0	12.32	15.52	9.0	15.30	18.80
		2.0	8.58	10.56	6.5	12.84	16.14	9.5	15.75	19.25
		2.5	9.03	11.18	7.0	13.36	16.76	10	16.20	19.70
		3.0	9.48	11.80	7.5	13.88	17.38			
		3.5	9.93	12.42						
		4.0	10.38	13.04						
		4.5	10.83	13.66						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons	Note /4	Distances Filles	Distances Garçons
		0.2	6.30	8.00	2.0	9.93	12.42	3.2	12.84	16.14
		0.4	6.50	8.18	2.2	10.38	13.04	3.4	13.36	16.76
		0.6	6.87	8.43	2.4	10.83	13.66	3.6	13.88	17.38
		0.8	7.23	8.70	2.6	11.28	14.28	3.8	14.40	17.90
		1.0	7.68	9.32	2.8	11.80	14.90	4.0	14.85	18.35
		1.2	8.13	9.94	3.0	12.32	15.52			
		1.4	8.58	10.56						
		1.6	9.03	11.18						
		1.8	9.48	11.80						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs sauts et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs sauts	Sup. ou égal à 0.60 m = 0 point Inf. à 0.60 m et sup. ou égal à 0.40 m = 0.5 point			Inf. à 0.40 m et sup. ou égal à 0.30 m = 1 point			Inf. à 0.30 m et sup. ou égal à 0.20 m = 2.5 points Inf. à 0.20 m = 2 points		
04/20	Compromis vitesse-efficacité	Vitesse chute avant l'impulsion course d'élan irrégulière place de l'impulsion aléatoire / planche de 0 à 1 point			Course d'élan rythmée et accélérée L'impulsion sur ou proche (un pied) de la planche de 1.25 à 2 points			Vitesse optimale à l'impulsion Efficacité de la chaîne d'impulsion Alignement corporel et utilisation des segments libres de 2.25 à 4 points		

NATATION DE VITESSE		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		<p>Le candidat nage une série de trois 50 m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10 min 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 50m ; - 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> <ul style="list-style-type: none"> - Crawl : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». - Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». - Dos : action des bras et des jambes en position dorsale. - Papillon : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes « battements dauphin ». <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>								
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.										
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
14/20	Temps moyen enregistré sur les trois 50 m	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	Une pénalité de 1 point pour le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques se cumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.								
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. La récupération intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours.			
		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 si l'écart entre temps réalisé et temps estimé est inférieur ou égal à 2 secondes (par 50 m).								

NATATION DE VITESSE		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		Le candidat nage une série de deux parcours chronométrés de 100 m 3 nages entrecoupés d'environ 15 min de récupération. Les nages sont choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon. A l'arrivée de chacun des deux parcours, 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. Chaque prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25 m : - Crawl : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ». - Brasse : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ». - Dos : action des bras et des jambes en position dorsale. - Papillon : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « battements dauphin » Les départs et virages sont soumis aux réglementations fédérales spécifiques à chaque nage. Pour le crawl les coulées consécutives au départ et aux virages n'excéderont pas 15 mètres.								
Niveau 5 Pour produire la meilleure performance, se préparer et nager vite en enchaînant judicieusement plusieurs des quatre nages codifiées, puis récupérer de l'effort en nageant.										
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14/20	Cumul des temps réalisés sur les deux parcours	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	3'40	3'14	7	3'16	2.56	11	3'01	2.44
		1.5	3'38	3'12"5	7.5	3'14	2'54"5	11.5	2'59"5	2'42"5
		2	3'36	3.11	8	3'12	2.53	12	2'58	2.41
		2.5	3'34	3'09"5	8.5	3'10	2'51"5	12.5	2'56"5	2'39"5
		3	3'32	3.08	9	3'08	2.5	13	2'55	2.38
		3.5	3'30	3'06"5	9.5	3'06	2'48"5	13.5	2'53"5	2'36"5
		4	3'28	3.05	10	3'04	2.47	14	2'52	2.35
		4.5	3'26	3'03"5	10.5	3'02"5	2'45"5	11	3'01	2.44
		5	3'24	3.02						
		5.5	3'22	3'00"5						
		6	3'20	2.59						
		6.5	3'18	2'57"5						
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité d'1 point pour le premier manquement réglementaire. Une pénalité de 2 points pour chaque manquement suivant. Les pénalités pour manquements identiques se cumulent. Le candidat est informé de la raison de chaque pénalité à l'issue du parcours chronométré.								
04/20	Modes de récupération et de préparation	Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée. De 0 point à 1 point			L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours. De 2 points à 3 points			L'intervalle de temps entre chaque course est principalement exploité pour une récupération active. Le candidat récupère en nageant plusieurs longueurs selon des modes de nage économiques. Les techniques utilisées favorisent le relâchement des groupes musculaires sollicités lors des phases d'effort. La récupération permet de maintenir un niveau d'activation. Elle intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours. De 3 points à 4 points		
02/20	Estimation de la performance chronométrique réalisée	+ 1 point si l'écart entre temps réalisé et temps estimé est inférieur ou égal à 2 secondes (par 50 m).								

NATATION DE DISTANCE		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		<p>Le candidat effectue un parcours continu chronométré de 500 mètres. Le jury relève les temps par tranches de 100 mètres et comptabilise les distances nagées en crawl.</p> <p>Le crawl est défini 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'émersion <p>Pour être comptabilisées, les distances nagées en crawl doivent l'être par tranches de 25 m, consécutives ou non.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer									
14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours.	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
		Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	15'15	13'50	6	12'00	10'45	9.5	10'37	9'24
		1.5	14'50	13'25	6.5	11'48	10'30	10	10'26	9'14
		2	14'25	13'00	7	11'36	10'18	10.5	10'15	9'04
		2.5	14'00	12'40	7.5	11'24	10'06	11	10'05	8'56
		3	13'40	12'20	8	11'12	9'54	11.5	19'55	8'48
		3.5	13'20	12'00	8.5	11'00	9'44	12	9'45	8'40
		4	13'00	11'45	9	10'48	9'34			
		4.5	12'45	11'30						
		5	12'30	11'15						
		5.5	12'15	11'00						
		Bonus de 1pt pour performance réalisée dans un bassin de 50 mètres (dans la limite de 12 pts pour le temps réalisé).								
	Temps réalisé sur la dernière tranche de 100 mètres	Le temps réalisé sur la cinquième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à quatrième tranches. 0 point			Le temps réalisé sur la cinquième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à quatrième tranches. 2 points					
06/20	Modes de préparation à l'effort	Absence de mise en train. Mise en train succincte et/ou inadaptée. Le candidat nage quelques longueurs sans réelle notion de progressivité. de 0 à 0, 5 point			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. de 1 à 1,5 point			La préparation est progressive. Sa durée est suffisante pour obtenir une activation cardio-respiratoire et circulatoire en relation avec l'effort projeté. Le candidat varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent de celles prévues pour l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques (exemple : virages). 2 points		
	Gestion de l'effort : Écart entre les temps extrêmes réalisés par tranche de 100 mètres à l'exception de la première et de la dernière	Inférieur ou égal à 10 s : 0,5 point			Inférieur ou égal à 8 s : 1 point Inférieur ou égal à 6 s : 1,5 point			Inférieur ou égal à 4 s : 2 points		
	Distance parcourue en crawl	300m : 1 point			400m : 1,5 point			500m : 2 points		

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'émersion. 								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14 pts	<p>Performance chronométrique <u>Exemple :</u> Une fille réalise 15 mn33 Sa note est de 7 / 14</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
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>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</p> <p style="text-align: center;">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.</p> <p style="text-align: center;">3 pts</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>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>		