

| NATATION DE VITESSE   |  | PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE  |        |         |   |        |   |          |        |         |
|---|--|---|--------|---------|---|--------|---|----------|--------|---------|
| <b>COMPETENCE ATTENDUE</b>  |  | Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés par le jury, entrecoupés d'environ 10mn de récupération :  |        |         |   |        |   |          |        |         |
| <b>NIVEAU 4 :</b><br>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. |  | <ul style="list-style-type: none"> <li>un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos ou le papillon ;</li> <li>un deuxième 50m « 2 nages » qui obéit aux mêmes règles, mais dont au moins une des nages est différente de celles retenues pour le premier 50m ;</li> <li>un troisième 50m « nage libre ».</li> </ul> <p>A l'arrivée de chacun des deux premiers 50m, 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 25m :</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 50m, 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> |        |         |   |        |   |          |        |         |
| <b>Session 2020</b>   |  |   |        |         |   |        |   |          |        |         |
| POINTS A AFFECTER   | ELEMENTS A EVALUER                                   | 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             | 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.<br>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.<br><br><b>De 0 Point à 1 Point</b>  |        |         | Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il récupère sur quelques longueurs de manière relâchée.<br><br><b>De 1,5 Point à 2,5 Points</b> |        | 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 utilisés pour nager vite lors du prochain parcours.<br><br><b>De 3 Points à 4 Points</b> |          |        |         |
| 02/20   | Estimation de la performance chronométrique réalisée | 1 pt par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.   |        |         |   |        |   |          |        |         |