

NATATION DE VITESSE		Bac Pro PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
<b>COMPETENCES ATTENDUES</b>		<p>Le candidat nage une série de trois 50m chronométrés, entrecoupés d'environ 10mn de récupération au cours desquelles le candidat peut choisir de rester dans l'eau.            Un premier 50m « 2 nages » choisies parmi le crawl, la brasse, le dos, ou le papillon.            Un second 50m « 2 nages » dont au moins une est différente des deux retenues pour le 1<sup>er</sup> 50m.            Un troisième 50m « nage libre ».</p> <p>A l'arrivée de chaque 50m chronométré, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 3 secondes. Exemple : entre 50 et 53 secondes.</p> <p>Pour le premier et le second 50m, la prestation est considérée comme réglementaire si les nages choisies sont effectuées comme suit, par fraction de 25m.  <u>Crawl</u> : action alternée et retour aérien des bras vers l'avant, action alternée des jambes de type « battements ».  <u>Brasse</u> : action simultanée et retour aquatique des bras vers l'avant, action simultanée des jambes de type « ciseaux ».  <u>Dos</u> : action des bras et des jambes en position dorsale.  <u>Papillon</u> : action simultanée et retour aérien des bras vers l'avant, action simultanée des jambes.            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>POINTS A AFFECTER</b>	<b>ELEMENTS A EVALUER</b>	<b>Compétence de NIVEAU 4 en cours d'acquisition</b>			<b>Compétence de NIVEAU 4 acquise</b>					
<b>13/20</b>	Temps moyen enregistré sur les trois 50m	<b>Filles</b>	<b>Points</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>	<b>Points</b>	<b>Garçons</b>	<b>Filles</b>	<b>Points</b>	<b>Garçons</b>
		75''	1 Pt	60''	58''	7 Pts	48''	50''	11 Pts	42''
		72''	2 Pts	58''	56''	8 Pts	46''	49''	12 Pts	41''
		69''	3 Pts	56''	54''	9 Pts	44''	48''	13 Pts	40''
		66''	4 Pts	54''	52''	10 Pts	43''			
		63''	5 Pts	52''						
		60''	6 Pts	50''						
	Caractère réglementaire de la prestation	Une pénalité d'un point pour chaque manquement au cadre réglementaire. Dans ce cas, le candidat est informé de la raison de chaque pénalité, à l'issue du parcours chronométré								
<b>04/20</b>	Modes de récupération et de préparation	Récupération formelle, inadaptée.  <b>De 0 Pt</b> à <b>1 Pt</b>			Le candidat réalise quelques mouvements de décontraction et expire profondément dans l'eau. Il se déplace sur quelques mètres de manière relâchée. <b>De 1Pt</b> à <b>2Pts</b>			Le candidat récupère en nageant i selon des modes de nage très économiques. Les techniques utilisées se différencient nettement de celles mobilisées pour nager vite. intègre une séquence préparatoire, destinée à retrouver les repères techniques propres aux nages utilisées pour nager vite lors du prochain parcours  <b>De 3 Pts</b> à <b>4 Pts</b>		
<b>03/20</b>	Estimation de la performance chronométrique réalisée	1 pt par temps réalisé compris dans la fourchette de temps estimé à chaque arrivée.								

<b>Candidat Garçon :</b>	
Il réalise 44'' sur son premier 50m et estime son temps entre 45'' et 48''	<b>0 Pt</b>
Il réalise 45'' sur son second 50m et estime son temps entre 45'' et 48''	<b>1 Pt</b>
Il réalise 47'' sur son troisième 50m et estime son temps entre 49'' et 52''	<b>0 Pt</b>
En performance il obtient $(44 + 45 + 47) / 3 = 45.2$	<b>8.0 / 13 Pts</b>
Mode de récupération	<b>2.0 / 4 Pts</b>
Estimation de la performance $(0 + 1 + 0)$	
	<b>NOTE 11.00 / 20</b>

<b>Candidate Filles :</b>	
Elle réalise 54'' sur son premier 50m et estime son temps entre 52'' et 55''	<b>1 Pt</b>
Elle réalise 55'' sur son second 50m et estime son temps entre 51 et 54''	<b>0 Pt</b>
Elle réalise 55'' sur son troisième 50m et estime son temps entre 52'' et 55''	<b>1 Pt</b>
En performance il obtient $(54 + 55 + 55) / 3 = 54.66$	<b>8.0 / 13 Pts</b>
Mode de récupération	<b>2.0 / 4 Pts</b>
Estimation de la performance $(1 + 1 + 0)$	
	<b>NOTE 12.00 / 20</b>