NATATION DE DISTANCE	PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE
COMPETENCE ATTENDUE **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.	Le candidat nage effectue un parcours continu chronométré de 800 mètres en crawl. Les temps sont relevés par le jury par tranche de 100 mètres. La prestation est considérée comme réglementaire si la nage est effectuée comme sui t : - 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.

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
14/20	Temps réalisé sur l'intégralité du parcours	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons	Note /14	Filles	Garçons
		1	18'20	16'20	6	16'08	14'30	9.5	14'50	13'26
		1.5	18'55	16'08	6.5	15'56	14'20	10	14'40	13'18
		2	17'50	15'56	7	15'44	14'10	10.5	14'30	13'10
		2.5	17'35	15'44	7.5	15'32	14'00	11	14'20	13'02
		3	17'20	15'32	8	15'20	13'50	11.5	14'10	12'54
		3.5	17'08	15'20	8.5	15'10	13'42	12	14'00	12'46
		4	16'56	15'10	9	15'00	13'34			
		4.5	16'44	15'00						
		5	16'32	14'50						
		5.5	16'20	14'40						
		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 huitième et dernière tranche de 100 mètres est supérieur ou égal à celui d'au moins une des deuxième à septième tranches. **0 Point**			Le temps réalisé sur la huitième et dernière tranche de 100 mètres est strictement inférieur à celui de chacune des deuxième à septième tranches. **2 Points**					
06/20	Modes préparation à l'effort	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 de l'épreuve. **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 varie les modes de nage et utilise progressivement des allures qui se rapprochent progressivement de celles prévue pour l'épreuve. La préparation inclut une prise de repères techniques. **de 1 Point 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 prévue pour l'épreuve. La préparation inclut des mobilisations articulaires spécifiques et une prise de repères techniques. **de 1,5 Point à 2 Points**		
	Gestion de l'effort : Ecart 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**		
	Virages	Les virages ralentissent la progression : **0 point** Les virages sont efficaces. Ils sont effectués par redressement : **0,5 Point**			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont présentes en début de parcours. **de 1 à 1,5 Point**			Les virages sont efficaces. Les culbutes sont le plus souvent présentes. **2 Points**		