

COMPETENCES ATTENDUES		OPTION NATATION 200m 4 nages								
<p><b>NIVEAU 1</b> Nager sur un parcours de 200m 4N, à partir d'un projet de temps personnel, en respectant les contraintes réglementaires FFN /FINA. L'analyse se situe au niveau réglementaire et technique.</p> <p><b>NIVEAU 2</b> Nager vite sur un parcours de 200m 4N, à partir d'un projet de temps personnel, en respectant les contraintes réglementaires FFN /FINA et en optimisant les phases de virages et coulées. L'analyse de la pratique est descriptive.</p> <p><b>NIVEAU 3</b> Nager vite sur un parcours de 200m 4N, à partir d'un projet de temps personnel fiable, en respectant les contraintes réglementaires FFN /FINA et en optimisant les phases de virages et coulées. L'analyse de la pratique est argumentée scientifiquement.</p>		<p><b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE.</b></p> <p>Épreuve chronométrée d'une distance de 200 mètres 4 nages respectant les contraintes réglementaires officielles.</p> <p><u>Règle 1</u> : le plongeon est obligatoire et éliminatoire pour la prestation physique.</p> <p><u>Règle 2</u> : une erreur réglementaire est pénalisante (-1 point). Deux erreurs réglementaires sont disqualifiantes (0 en performance).</p> <p><u>Règle 3</u> : avant le début de l'épreuve l'élève communique au jury son projet de performance.</p>								
Point à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3		
		GARÇONS	Note sur 10 points	FILLES	GARÇONS	Note sur 10 points	FILLES	GARÇONS	Note sur 10 points	FILLES
10 pts	Performance chronométrique				3'21	4 pts	3'30	2'57	8 pts	3'07
					3'18	4,5 pts	3'27	2'54	8,5 pts	3'04
		3'39	1 pt	3'48	3'15	5 pts	3'24	2'50	9 pts	3'01
		3'36	1,5 pts	3'45	3'12	5,5 pts	3'21	2'46	9,5 pts	2'58
		3'33	2 pts	3'42	3'09	6 pts	3'19	2'42	10 pts	2'55
		3'30	2,5 pts	3'39	3'06	6,5 pts	3'16			
		3'27	3 pts	3'36	3'03	7 pts	3'13			
		3'24	3,5 pts	3'33	3'00	7,5 pts	3'10			
	Respect réglementaire	Une erreur réglementaire : -1 point en performance Deux erreurs réglementaires : Disqualification (0 en performance)								
04 pts	Qualité des virages et reprises de nage	<b>Papillon/papillon</b> : Coulée <sup>(1)</sup> avec ondulations (1 point) <b>Dos/dos</b> : Culbute avec passage ventral et présence d'une coulée. (1 point) <b>Brasse/brasse</b> : Présence d'une coulée avec reprise de nage <sup>(2)</sup> (1 point) <b>Crawl/crawl</b> : virage culbute avec présence d'une coulée. (1 point)					(1) Les coulées : position allongée, profilée avec actions des jambes  (2) La reprise de nage en brasse : Le mouvement complet doit être réalisé en apnée avec un mouvement de bras allant jusqu'aux cuisses et un ciseau de jambes. Le nageur ressort au moment du 2 <sup>e</sup> mouvement de bras.			
01 pt	Ecart au projet de temps annoncé	Entre 5 et 8 secondes						Entre 0 et 4 secondes		
		0.5 point						1 point		
05 pts	Entretien	1 à 1.5 points			2 à 3.5 points			4 à 5 points		
		L'analyse reste au niveau réglementaire et technique			Analyse descriptive de sa pratique			Analyse précise de sa pratique avec justifications scientifiques		

COMPETENCES ATTENDUES		OPTION NATATION 200m 4 nages								
<p><b>NIVEAU 1</b> Nager sur un parcours de 200m 4N, à partir d'un projet de temps personnel, en respectant les contraintes réglementaires FFN /FINA. L'analyse se situe au niveau réglementaire et technique.</p> <p><b>NIVEAU 2</b> Nager vite sur un parcours de 200m 4N, à partir d'un projet de temps personnel, en respectant les contraintes réglementaires FFN /FINA et en optimisant les phases de virages et coulées. L'analyse de la pratique est descriptive.</p> <p><b>NIVEAU 3</b> Nager vite sur un parcours de 200m 4N, à partir d'un projet de temps personnel fiable, en respectant les contraintes réglementaires FFN /FINA et en optimisant les phases de virages et coulées. L'analyse de la pratique est argumentée scientifiquement.</p>		<p><b>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE.</b></p> <p>Épreuve chronométrée d'une distance de 200 mètres 4 nages respectant les contraintes réglementaires officielles.</p> <p><u>Règle 1</u> : le plongeon est obligatoire et éliminatoire pour la prestation physique.</p> <p><u>Règle 2</u> : une erreur réglementaire est pénalisante (-1 point). Deux erreurs réglementaires sont disqualifiantes (0 en performance).</p> <p><u>Règle 3</u> : avant le début de l'épreuve l'élève communique au jury son projet de performance.</p>								
Point à affecter	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3		
		GARÇONS	Note sur 10 points	FILLES	GARÇONS	Note sur 10 points	FILLES	GARÇONS	Note sur 10 points	FILLES
10 pts	Performance chronométrique				3'21	4 pts	3'30	2'57	8 pts	3'07
					3'18	4,5 pts	3'27	2'54	8,5 pts	3'04
		3'39	1 pt	3'48	3'15	5 pts	3'24	2'50	9 pts	3'01
		3'36	1,5 pts	3'45	3'12	5,5 pts	3'21	2'46	9,5 pts	2'58
		3'33	2 pts	3'42	3'09	6 pts	3'19	2'42	10 pts	2'55
		3'30	2,5 pts	3'39	3'06	6,5 pts	3'16			
		3'27	3 pts	3'36	3'03	7 pts	3'13			
		3'24	3,5 pts	3'33	3'00	7,5 pts	3'10			
	Respect réglementaire	Une erreur réglementaire : -1 point en performance Deux erreurs réglementaires : Disqualification (0 en performance)								
04 pts	Qualité des virages et reprises de nage	<b>Papillon/papillon</b> : Coulée <sup>(1)</sup> avec ondulations (1 point) <b>Dos/dos</b> : Culbute avec passage ventral et présence d'une coulée. (1 point) <b>Brasse/brasse</b> : Présence d'une coulée avec reprise de nage <sup>(2)</sup> (1 point) <b>Crawl/crawl</b> : virage culbute avec présence d'une coulée. (1 point)					(1) Les coulées : position allongée, profilée avec actions des jambes  (2) La reprise de nage en brasse : Le mouvement complet doit être réalisé en apnée avec un mouvement de bras allant jusqu'aux cuisses et un ciseau de jambes. Le nageur ressort au moment du 2 <sup>e</sup> mouvement de bras.			
01 pt	Ecart au projet de temps annoncé	Entre 5 et 8 secondes						Entre 0 et 4 secondes		
		0.5 point						1 point		
05 pts	Entretien	1 à 1.5 points			2 à 3.5 points			4 à 5 points		
		L'analyse reste au niveau réglementaire et technique			Analyse descriptive de sa pratique			Analyse précise de sa pratique avec justifications scientifiques		

