

PERFORMANCE CHRONOMETREE <i>TPS MOYEN DES 3 PARCOURS DE 50M</i>				COMPETENCES ATTENDUES <i>Nager vite une série de trois 50 mètres, puis nager de façon économique pour récupérer de l'effort et se préparer au parcours suivant</i>			
	<i>Garçons</i>	<i>filles</i>	Barème /14 pts	<u>REGLEMENT DE L EPREUVE :</u>			
Niveau 4	38"	46"	14	<p><i>Une pénalité</i> d'1 point pour chaque manquement au règlement sera retirée</p> <p>Parcours 1 : 50m 2 nages au choix (brasse, crawl,dos ou papillon) Parcours 2 : 50 m 2 nages dont au moins une différente du parcours 1 Parcours 3 : 50m nage libre (en surface) (le départ peut se faire dans l'eau)</p> <p><i>La nage choisie est effectuée sur la totalité du 25m et en respectant les exigences techniques suivantes :</i> <i>Crawl :</i> retour aérien des bras vers l'avant et battements des jambes(action alternée) <i>Brasse :</i> retour aquatique des bras, ciseaux des jambes(action simultanée) <i>Dos :</i> actions des bras et des jambes en position dorsale <i>Papillon :</i> retour aérien des bras vers l'avant et battements dauphins(actions simultanées) <i>Les pénalités seront annoncées au nageur à l'issue de chaque parcours</i></p>			
	39'	47"	13				
	40"	48"	12				
	41"	49"	11				
	42"	50"	10				
	43"	52"	9				
	44"	54"	8				
	46"	56"	7				
47"	57"	6					
Niveau 4 non atteint	50"	1'00"	5				
	52"	1'03"	4				
	54"	1'06"	3				
	56"	1'09"	2				
	58"	1'12"	1				
RECUPERATION ACTIVE ET PREPARATION <i>(Dans l'eau obligatoirement ,matériel autorisé)</i>				Barème /4pts	ESTIMATION DE SA PERFORMANCE <i>(A la fin des deux premiers 50M)</i>	Barème /2pts	
Niveau 4	Plus de 150m, en nage économique,et préparation au 50m suivant			4	La performance réalisée est dans la fourchette de temps de 2 secondes de la performance annoncée	1pt	
	Plus de 100 m,en nage économique			3			
	100m minimum,en décontraction, de manière relachée			2			
Niveau 4 non acquis	Entre 50 et 100m			1 0	La performance réalisée n'est pas dans la fourchette de temps de 2 secondes de la performance annoncée	0 pt	
	Déplacements peu économiques Nage inappropriée						

EPREUVE DE NATATION

BAC EPS

LEGT A.ROUSSIN