

Épreuve académique de NATATION ADAPTÉE - CAPBEP

L'élève doit fournir obligatoirement un certificat médical attestant de son aptitude à participer à l'épreuve et détaillant éventuellement les recommandations à respecter.

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE														
NIVEAU 3 Nager pendant 12 minutes, sans s'arrêter et à allure régulière. Annoncer un projet personnel et chercher à le respecter.		Nager la plus grande distance dans un temps limité à 12mn en utilisant librement toutes les techniques de nage. Après l'échauffement , le candidat indique au jury la distance qu'il envisage de réaliser à 12,50m près. La régularité est calculée en comparant les temps effectifs de chaque 100m au temps moyen. Le jury prend le temps de passage du candidat à chaque 100m nagé et définit le temps moyen en divisant le temps cumulé par le nombre de 100m nagés. [Exemple : pour 450m nagés, le jury prend le temps de passage à 100m, 200m, 300m et 400m.] Pour l'intensité , la dernière longueur sera accordée dès le 15 ^{ème} mètre franchi. Un arrêt est comptabilisé à partir de 5 secondes passées sans se déplacer. L'écart au projet correspond à la différence entre la distance prévue et celle réalisée. Une seule tentative sera accordée à chaque candidat. L'utilisation des palmes sera autorisée si une déficience au niveau du train supérieur est certifiée par l'autorité médicale scolaire.														
		POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE N3 EN COURS D'ACQUISITION				COMPÉTENCE DE N3 ACQUISE								
06 / 20	RÉGULARITÉ Somme des écarts entre le temps moyen calculé et le nombre de 100m nagés.	Note				Note				Note						
		3	40"			4.5	20"			6	10"					
		2	1'			3.5	30"			5	15"					
		1	1'30													
		0.5	Ecart supérieur 2'													
10 / 20	INTENSITÉ – VITESSE DE NAGE	Note	DISTANCES				Note	DISTANCES				Note	DISTANCES			
			Filles		Garçons			Filles		Garçons			Filles		Garçons	
		4	- 350m ou - 425m P		- 400m ou - 475m P		6.5	425m ou 525m P		500m ou 625m P		10	+ 550m ou 675m P		+ 650m ou 775m P	
		3	1 arrêt même si 12 minutes de nage				6	400m ou 475m P		450m ou 550m P		9	- 550m ou 650m P		- 650m ou 750m P	
		2	2 arrêts même si 12 minutes de nage				5.5	375m ou 450m P		425m ou 525m P		8	500m ou 600m P		575m ou 675m P	
1	+ de 2 arrêts et 12 minutes de nage				5	350m ou 425m P		400m ou 475m P		7.5	450m ou 550m P		550m ou 650m P			
04 / 20	ECART AU PROJET Ecart entre la distance prévue et celle réalisée	2	Erreur de ± 75m				3	Erreur de ± 25m				4	Distance annoncée réalisée			
		1	Erreur de ± 100m				2.5	Erreur de ± 50m				3.5	Erreur de ± 12.50m			

EXEMPLE POUR UNE CANDIDATE :

Temps moyen : 2'30		Temps cumulé		100	2'15	200	4'45	300	7'20	400	10'	500		600		700		800	
PREVU	450 m	Temps par 100m		2'15		2'30		2'35		2'40									
REALISÉ	425 m	Temps moyen		2'30		2'30		2'30		2'30									
ECART	25 m	ECART		15"		0		5"		10"									
NOTATION	REGULARITE			3.5 / 6		INTENSITE			6.5 / 10		PROJET		3 / 4		TOTAL			13 / 20	
	15 + 0 + 5 + 10 = 30					425					450 – 425 = 25				4.5 + 5.5 + 3 =				