

Éducation Physique et Sportive

OPTION FACULTATIVE – 800 mètres CRAWL

Conditions de l'épreuve

- Réaliser la meilleure performance sur un **800 m crawl**
- Performance à réaliser en tenant compte des règlements de la FINA (style de nage, départs et virages)

Pré requis

- Être capable de ne réaliser le 800 m QUE dans la nage « crawl » : nage ventrale en bras alternés avec retour aérien, jambes type battements, tête plus souvent dans l'eau que hors de l'eau.
- Aucune reprise d'appui ne sera admise pendant l'épreuve.

Attention : Cette épreuve de durée nécessite une préparation importante.

Toute l'épreuve doit être nagée exclusivement en crawl
sous peine de disqualification

Modalités d'évaluation

La note sur 20 points est attribuée en fonction :

- De la performance réalisée (12 points)
- Temps du dernier 100 m (2 points)
- Gestion de l'effort (1 point)
- Efficacité des virages (1 point)
- De l'entretien (4 points)

Entretien / 4 points

Durée maximum : **15 minutes**

- Préparation à l'effort (échauffement) et à l'épreuve (plan d'entraînement)
- Gestion de l'épreuve du jour en fonction des temps réalisés à chaque 100 m.
- Discussion sur le vécu sportif du candidat (spécialité, connaissances réglementaires et culturelles de la natation)

Tableaux de performance / 12 points

| GARÇONS | Temps | 16'20 | 16'08 | 15'56 | 15'44 | 15'32 | 15'20 | 15'10 | 15' | 14'50 | 14'40 | 14'30 | 14'20 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 800 m crawl | NOTE | 1 | 1.5 | 2 | 2.5 | 3 | 3.5 | 4 | 4.5 | 5 | 5.5 | 6 | 6.5 |
| FILLES | Temps | 18'20 | 18'55 | 17'50 | 17'35 | 17'20 | 17'08 | 16'56 | 16'44 | 16'32 | 16'20 | 16'08 | 15'56 |

| GARÇONS | Temps | 14'10 | 14' | 13'50 | 13'42 | 13'34 | 13'26 | 13'18 | 13'10 | 13'02 | 12'54 | 12'46 |
|-------------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|-------|
| 800 m crawl | NOTE | 7 | 7.5 | 8 | 8.5 | 9 | 9.5 | 10 | 10.5 | 11 | 11.5 | 12 |
| FILLES | Temps | 15'44 | 15'32 | 15'20 | 15'10 | 15' | 14'50 | 14'40 | 14'30 | 14'20 | 14'10 | 14' |

**à titre indicatif, document non contractuel*

Temps réalisé sur le dernier 100 m / 2 points

Si le dernier 100 m est plus rapide que les précédents = **2 points**

Gestion de l'effort / 1 point

L'idée est de vérifier la régularité du candidat au cours de l'épreuve : mesure de l'écart de temps entre le 100 m le + rapide et le 100 m le + lent (sans le 1er et dernier 100m) :
Ecart inférieur ou égal à 4 secondes = **1 point**

Efficacité des virages / 1 point

virages qui ralentissent la progression = **0 pt**
virages efficaces (+/- 5 m) + corps aligné = **0,5 pt**
virages efficaces le + souvent en culbute = **1 pt**

Entretien / 4 points

Préparation à l'effort (échauffement) et à l'épreuve (plan d'entraînement) = **2 points**
Gestion de l'épreuve du jour en fonction des temps réalisés à chaque 100 m = **1 point**
Discussion sur le vécu sportif du candidat (spécialité, connaissances réglementaires et culturelles de la natation) = **1 point.**