

## Natation de vitesse CAP/BEP

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<b>Niveau 3</b> Se préparer et nager vite en privilégiant le crawl, en adoptant une expiration aquatique.		Épreuve chronométrée de 100 m nage libre. La nage crawlée* est valorisée, d'autant plus en seconde partie du parcours. Le candidat annonce son projet de parcours en spécifiant les modes de nage auxquels il recourra pour chaque fraction de 25m. (crawl, brasse, dos). Au terme du parcours, le candidat annonce le temps qu'il estime avoir réalisé en indiquant un intervalle de temps de 5 secondes. Exemple : entre 1'40" et 1'45". <i>*la nage est reconnue « crawlée » si les actions des bras sont alternées avec retour aérien, et si les actions de jambes sont alternées de type battements.</i>											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)				Compétence de niveau 4 acquise (de 10 à 20 pts)							
6 points	Performance chronométrique réalisée indépendamment des modes de nage utilisés	1 pt		2 pts		3 pts		4 pts		5 pts		6 pts	
		Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Filles	Garçons	Fille
		La distance de 100 m est nagée.		La distance de 100 m est nagée sans arrêt.		Moins de 1 mn 50	Moins de 2 mn 15	Moins de 1 mn 40	Moins de 2 mn	Moins de 1 mn 35	Moins de 1 mn 50	Moins de 1 mn 30	Moins de 1 mn 40
4 points	Maîtrise respiratoire	1 pt		2 pts		3 pts				4 pts			
		Expiration aquatique sur plusieurs cycles de bras.		Expiration aquatique sur 25 m consécutifs.		Expiration aquatique sur 50m consécutifs.				Expiration aquatique sur la totalité du parcours.			
5 points	Distance totale nagée en crawl /3 pts	25 m : 0,5 pt				50 m : 1 pt 75 m : 2 pts				100 m : 3 pts			
	Distance nagée en crawl en fin de parcours /2 pts					Dernier 25 m : 1 pt				Dernier 50 m : 2 pts			
5 points	Degré de conformité du parcours au projet annoncé /3 pts	Une seule fraction de 25 m n'est pas conforme au projet annoncé : 1 pt				Chaque fraction de 25 m est nagée conformément au projet annoncé : 3 pts							
	Estimation de la performance chronométrée /2 pts					2 pts si le temps réalisé est compris dans la fourchette de temps de 5 secondes annoncée à l'arrivée.							