

NATATION

CONTROLE PONCTUEL OPTION EPS(II)

Nager vite / 5Pts : Un 100m chronométré dans l'un des styles de nage au choix : papillon, dos, brasse, crawl, 4 nages.

Note	papillon		dos		brasse		crawl		4 nages		<p>Projet :</p> <p>Avant l'épreuve, le candidat précise le style de nage choisi ainsi que le temps envisagé dans le cadre de son projet personnel.</p> <p>Nage :</p> <p>Temps prévu :</p> <p>Temps réalisé :</p> <p>Ecart :</p> <p style="text-align: right;">Vitesse : / 5 Pts</p>
	F	G	F	G	F	G	F	G	F	G	
5	1'13	1'03	1'15	1'06	1'24	1'13	1'06	1'00	1'20	1'14	
4,5	1'16	1'06	1'18	1'09	1'27	1'16	1'09	1'03	1'23	1'17	
4	1'19	1'09	1'21	1'12	1'30	1'19	1'12	1'06	1'26	1'20	
3,5	1'22	1'12	1'24	1'15	1'33	1'22	1'15	1'09	1'29	1'23	
3	1'25	1'15	1'27	1'18	1'36	1'25	1'18	1'12	1'32	1'26	
2,5	1'28	1'18	1'30	1'21	1'39	1'28	1'21	1'15	1'35	1'29	
2	1'31	1'21	1'33	1'24	1'42	1'31	1'24	1'18	1'38	1'32	
1,5	1'34	1'24	1'36	1'27	1'45	1'33	1'27	1'21	1'41	1'35	
1	1'37	1'27	1'39	1'30	1'48	1'36	1'30	1'24	1'44	1'38	

Evaluation duProjet / 5 Pts :

« Projet durée »	« Projet vitesse »
Aucun des paramètres n'est respecté = 0 Pt	Au delà de 5 secondes d'écart = 0 Pt
Un seul des paramètres(distances ou styles de nage est respecté) = 2 Pts	De 5 à 3 secondes d'écart = 1 Pt
Les deux paramètres sont respectés = 3 Pts	Moins de 3 sec d'écart = 2 Pts

Entretien / 5 Pts : d'une durée maximale de 15 minutes, sur aspects techniques, entraînement, règlements, etc.... ; **/ 5 Pts**

(durée/10 + vitesse/5 + projet/5) × 3/4 = /15 Points + Entretien / 5 = Note finale / 20 Points