

**EPREUVE : Nager 3 x 50m avec 10 minutes de récupération entre chaque sprint.****Les 50 m sont composés différemment et chronométrés :**

Le 1° en 2 Nages – Le 2° en 2 nages mais avec une nage différente de celles du 1° 50m – Le 3° est Nage Libre.

Règles : Nages selon définition FFN : papillon, dos, brasse, crawl. Changement de Nage au 25 m. Pour NL : déplacement en surface.

La récupération est notée sur 4 pts. La moyenne des 3 temps donne une note de performance sur 14 pts. L'estimation du temps réalisé de deux 50m est notée sur 2 pts.

**PERFORMANCE CHRONOMETRIQUE / 14 pts :**

	Niveau 4 non acquis						Degré d'acquisition du niveau 4							
Notes	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
Filles	1'12	1'09	1'06	1'03	1'	58"	56"	54"	52"	50"	49"	48"	47"	46"
Garçons	58"	56"	54"	52"	50"	48"	46"	44"	43"	42"	41"	40"	39"	38"

Conditions de réalisation : Une pénalité de 1pt est appliquée à chaque manquement au règlement et 2 points ensuite pour tout faute.

**Mode de récupération et de préparation / 4 pts:**

Notes	Niveau 4 non acquis	Degré d'acquisition du niveau 4	
Nage	Inexistante -Inadaptée - peu économique - < à 50m 0 à 1.25	Economique- technique adaptée – à sec et dans eau - distance : 100m et + 1.5 à 2.75	Stretching + Récupération active + préparation technique aux nages suivantes 3 à 4

**Estimation de la performance chronométrique réalisée / 2 pts:**

Note / 2	1 point par temps estimé approchant de 2 secondes ou moins le temps réalisé.
----------	--