

Compétence attendue de niveau 5		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE																		
<p>Prévoir et conduire son déplacement en optimisant sa vitesse pour réaliser la meilleure performance possible en ski nordique sur un parcours varié et vallonné.</p>		<p>L'épreuve est constituée d'une prestation physique et d'un entretien.</p> <p>1. La prestation physique : le candidat doit réaliser 7,5 km en 5 tours de 1,5 km pour les filles et 10 km en 5 tours de 2 km pour les garçons, en skating sur un parcours varié et vallonné en recherchant une régularité sur les 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} tours. Le candidat doit se présenter avec un équipement adapté à l'épreuve.</p> <p><u>Calcul de la régularité :</u> Le 1^{er} et le 5^{ème} tour n'entrent pas dans la prise en compte de la régularité. Le temps du 2^{ème} tour servira de temps de base et les 3^{ème} et 4^{ème} tours devront être réalisés avec plus ou moins 10 secondes pour les filles et plus ou moins 14 secondes pour les garçons.</p> <p>L'évaluation porte :</p> <ul style="list-style-type: none"> - pour 13 points sur la performance réalisée sur les 5 tours en fonction du barème établi sur le temps de l'ouvreur (départ 2 minutes avant les candidats) - pour 3 points sur la régularité entre les 2^{ème}, 3^{ème} et 4^{ème} tours <p>2. L'entretien : au cours d'un entretien de 15 minutes, le jury apprécie le niveau de connaissances et de réflexion du candidat dans le domaine du ski nordique.</p>																		
		Points à affecter		Eléments à évaluer																
		<p>0 20</p> <p style="text-align: center;">Degré d'acquisition du niveau 5 de compétence</p>																		
13	Performance Prestation physique : Temps de base	+ 10'	+ 09'	+ 08'	+ 7'	+ 6'	+ 5'30	+ 5'	+ 4'30	+ 4'	+ 3'30	+ 3'	+ 2'40	+ 2'20	+ 2'	+ 1'40	+ 1'20	+ 1'	+ 40''	+ 20''
	Points	1	2	3	4	5	6	7	7.5	8	8.5	9	9.5	10	10.5	11	11.5	12	12.5	13
3	Régularité sur les 2 ^{ème} , 3 ^{ème} et 4 ^{ème} tours	1 tour régulier = 1,5 points									2 tours réguliers = 3 points									
4	Entretien	<ul style="list-style-type: none"> - Réflexion du candidat sur sa prestation physique - Connaissances de l'activité (techniques, tactiques) - Connaissances réglementaires et sécuritaires - Connaissances scientifiques en lien avec la pratique (préparation physique, filières, principes d'échauffement) 																		

Commentaires :

La note sur 13 est attribuée après l'arrivée de l'ouvreur.

Les transferts vers les lieux d'épreuve se font sous la responsabilité des candidats.

Des conditions météo défavorables ou une qualité de neige dangereuse pourront amener le jury à transformer l'épreuve sans la dénaturer.