

Ski de fond

POINTS A AFFECTER		ELEMENTS A EVALUER			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3		
					NOTE	FILLES	GARCONS	NOTE	FILLES	GARCONS	NOTE	FILLES	GARCONS
<b>COMPETENCES ATTENDUES :</b> Réaliser une performance chronométrée en style libre d'une durée de 15 à 25 mn, en maîtrisant l'allure (régularité) et en recherchant l'efficacité optimale par une utilisation des techniques adaptées au terrain		<b>PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE :</b> L'épreuve se déroule sur un parcours à réaliser plusieurs fois, départ toutes les minutes, sur les principes habituels d'une compétition de ski de fond.											
8/20		<b>PERFORMANCE :</b> Temps de la prestation exprimé en pourcentage du temps de l'ouvreur (coureur junior homme de niveau interrégional)			1	170 / 166 %	150 / 146 %	1	154 / 148 %	134 / 128 %	1	135 / 132 %	115 / 112 %
					2	165 / 161 %	145 / 141 %	2	147 / 141 %	127 / 121 %	2	131 / 128 %	111 / 108 %
					3	160 / 155 %	140 / 135 %	3	140 / 136 %	120 / 116 %	3	127 / 123 %	107 / 103 %
3/20		<b>GESTION DE LA REGULARITE :</b> Différence de temps entre le 1er et le 2e tour ou passages .Les temps intermédiaires ne sont pas annoncés et les candidats ne doivent pas porter de montre.			Ecart supérieur à 90 SEC : 0 PT Ecart compris entre 90 SEC et 75 SEC : 0,5 PT Ecart compris entre 74 SEC et 60 SEC : 1 PT			Ecart compris entre 59 SEC et 50 SEC : 1,5 PTS Ecart compris entre 49 SEC et 40 SEC : 2 PTS Ecart compris entre 39 SEC et 30 SEC : 2,5 PTS			Ecart inférieur à 30 : 3 PTS		
4/20		<b>COMPETENCES TECHNIQUES</b>			0 à 1,9			2 à 2,9			3 à 4		
					Problème d'organisation gestuelle, mauvaise coordination bras et jambes, double appui caractéristique sur les temps de glisse qui restent courts .Utilisation exclusive du pas de deux de base			Utilisation des mouvements de flexion et d'extension, maîtrise de l'équilibre en phase de glisse, relâchement du geste. Utilisation appropriée et bonne maîtrise des pas tournants, pas de un, pas de deux.			Maîtrise de la glisse et de trajectoires à vitesse élevée, dans toutes les conditions et sur tous les terrains. Les gestes sont fluides et bien enchaînés .Utilisation appropriée et très bonne maîtrise des pas tournants, pas de un, pas de deux et pas de deux combiné.		
5/20		<b>ENTRETIEN</b>			1 à 2,4			2,5 à 3,9			4 à 5		
		portant sur la connaissance de l'activité, la connaissance de l'environnement propre à la moyenne montagne enneigée et l'analyse de sa pratique personnelle.			Les connaissances sont superficielles, l'analyse anecdotique.			L'entretien révèle des connaissances partielles			La connaissance de l'activité et du milieu montagnard est solide, l'analyse technique pertinente		