

ANNEXE I

MODALITÉS D'EXÉCUTION DES ÉPREUVES SPORTIVES

1.- EPREUVE DE COURSE DE DEMI-FOND.

Il s'agit d'une course de 3 000 mètres avec départ en ligne.

Les candidats sont en tenue de sport (chaussures à pointes autorisées). Les séries n'excèdent pas 20 coureurs. En fonction de la situation, les départs sont donnés simultanément et de manière collective ou échelonnés et de manière individuelle.

2.- EPREUVE DE COURSE DE VITESSE.

Il s'agit d'une course de 50 mètres, effectuée sur une piste et en couloir, le départ pouvant s'effectuer à l'aide de « starting-blocks », mis à disposition des candidats par l'organisation du concours. Si le candidat opte pour un départ sans « starting-blocks », il doit poser au moins une main derrière la ligne (position accroupie ou en trépied). Les candidats sont en tenue de sport (chaussures à pointes autorisées : 6 mm maximum).

Cette épreuve est effectuée par groupes comportant, autant que possible, un nombre de candidats identique.

Les commandements de départ sont : « À vos marques » - « Prêts » - Claquoir, coup de sifflet bref ou pistolet.

La note de 0/20 est attribuée pour cette épreuve en cas de faux départ et/ou en cas de sortie de couloir avant d'avoir franchi la ligne d'arrivée.

Les coureurs de la série non responsables du faux départ bénéficient d'une récupération de 3' avant de prendre un nouveau départ.

3.- EPREUVE DE DISTANCE A PARCOURIR EN NAGE LIBRE.

Il s'agit de nager en style libre, en piscine, une distance de 50 mètres, avec ou sans virage. Le candidat peut, à son choix, plonger ou sauter des plots de départ (interdiction de pousser sur le mur après avoir sauté). La coulée (immersion complète du nageur) ne doit pas excéder 15 mètres.

Les candidats sont en maillot de bain. Les seules tenues autorisées sont : slip de bain, boxer ou jammer pour les hommes ; maillot une pièce pour les femmes. Toute autre tenue est interdite. Les seuls équipements autorisés sont : bonnet de bain (obligatoire si la piscine l'impose), lunettes de natation, pince-nez et bouchons d'oreille.

Les séries comportent, autant que possible, un nombre de candidats identique.

En cas d'utilisation d'un bassin de 25 mètres, seul le plan vertical du mur doit être touché par une partie quelconque du corps lors du virage. Au commandement du starter (long coup de sifflet ou bip sonore), le nageur monte sur le plot de départ.

Au commandement « À vos marques », le candidat se place en position de départ avec au moins un pied à l'avant du plot de départ. La position des mains est indifférente. Lorsque tous les nageurs sont immobiles, le starter donne le signal de départ au sifflet ou au bip sonore. L'utilisation des plaques de chronométrage électroniques est autorisée. A défaut, un double chronométrage par nageur doit être effectué. Le starter a le rôle de juge-arbitre en cas de litige. En cas de faux-départ, de contact avec le sol du bassin, de changement de couloir, de traction sur les lignes d'eau et/ou

d'absence de contact avec le mur vertical lors du virage, le candidat se voit attribuer la note de 0/20 pour cette épreuve. Dans le cas d'un faux-départ, la course n'est pas interrompue.

4.- EPREUVE DE TRACTIONS/SUSPENSION A LA BARRE FIXE.

Avant le début de l'épreuve, les candidats se sachant dans l'impossibilité de réaliser une traction pour les femmes ou deux tractions pour les hommes expriment leur volonté d'effectuer un temps de suspension à la barre fixe.

Une fois la barre saisie, le candidat ne peut plus changer d'avis sur le type d'épreuve à exécuter. Les candidats n'ayant exprimé aucun souhait avant le début de l'épreuve sont réputés avoir opté pour le choix des tractions.

a.- Protocole des tractions :

Il s'agit d'exécuter un maximum de tractions, sans limite de temps.

Les pieds ne touchant plus le sol, la position de départ comprendra une saisie de la barre en pronation (position des pouces indifférente ou libre) largeur d'épaule, une extension complète des bras et un alignement des mains, épaules et bassin du candidat.

Le candidat exécute des flexions simultanées des bras et amène le menton au-dessus de la barre, puis revient à la position de départ (coudes déverrouillés et alignement).

Aucune partie du corps ne doit toucher le sol ou le mur. Un minimum de deux tractions pour les hommes et d'une traction pour les femmes est requis. Dans le cas contraire, le candidat se voit attribuer la note de 0/20.

b.- Protocole de la suspension à la barre fixe :

Le candidat a les mains en pronation largeur des épaules, menton au-dessus de la barre, bras groupés, jambes dans le prolongement du corps. Les pieds ne sont pas en contact avec le sol. Pour les candidats ayant choisi d'effectuer ce type d'épreuve, la note maximale obtenue est de 04/20 pour les hommes et de 08/20 pour les femmes, conformément aux barèmes prévus en annexe II.

5.- EPREUVE D'ABDOMINAUX.

Il s'agit de réaliser un relevé de buste.

La position de départ est d'être allongé sur le dos, mains au contact du sol derrière la tête, jambes fléchies, genoux écartés, plantes de pieds jointes. Le candidat doit, tout en maintenant les pieds joints, toucher le sol devant les pieds avec ses mains ; puis revenir à la position de départ. Il doit effectuer un maximum de répétitions en une minute.

6.- INTERRUPTION DES ÉPREUVES SPORTIVES.

Tout candidat qui interrompt les épreuves sportives peut être, sur décision du président de la commission des épreuves sportives du concours concerné, autorisé à passer ces épreuves avec une autre session, obligatoirement avant la fin des épreuves d'admission. Il doit alors réaliser la totalité des épreuves sur cette nouvelle série. Il ne conserve pas le bénéfice des épreuves déjà effectuées.