

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<p>NIVEAU 2 Ce niveau atteste d'un bon développement des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement des temps de récupération et à se rapprocher efficacement de son projet.</p> <p>NIVEAU 3 Ce niveau atteste d'un bon développement "combiné efficient" des ressources énergétiques, de la capacité à gérer correctement des temps de récupération et à réaliser son projet.</p>		<p>Chaque candidat (e) réalise trois courses de 500 m (récupération entre 1'30 et 1'45 maximum, à compter de l'arrivée du premier coureur du groupe. La prestation physique, (temps cumulé des 3x500m) est notée sur 12 points.</p> <p>Les candidats (e) courent sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m lors de la 1^o série. Avant l'épreuve, le candidat (e) indique au jury le temps cumulé prévu pour le 1500m à l'issue de l'échauffement. L'écart au projet est noté sur 3 points.</p> <p>À partir de la prestation physique réalisée, l'entretien dure environ 10 minutes et porte sur la connaissance de l'activité choisie (analyse de sa performance, connaissances techniques et réglementaires, connaissances sur la préparation et l'entraînement d'une épreuve athlétique et des connaissances sur la culture athlétique.) L'entretien est noté sur 5 points.</p>								
		NIVEAU 2 NON ATTEINT			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3		
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Note /12	Filles	Garçons	Note /12	Filles	Garçons	Note /12	Filles	Garçons
12/15	Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés (le temps par 500 m est calculé à titre indicatif)	1	5'48/1'56	4'48/1'36	6	5'27/1'49	4'27/1'29	10	5'06/1'42	4'15/1'25
		2	5'45/1'55	4'45/1'33	7	5'24/1'48	4'24/1'28	11	5'0/1'40	4'09/1'23
		3	5'42/1'54	4'42/1'34	8	5'18/1'46	4'21/1'27	12	4'54/1'38	4'03/1'21
		4	5'39/1'53	4'39/1'33	9	5'12/1'44	4'18/1'26			
		5	5'33/1'51	4'33/1'31						
03/15	Écart au projet (barème mixte)	1 point si l'écart est compris entre 6"1 et 8"0.			2 points si l'écart est compris entre 2"1 et 4"0.			3 points si l'écart est inférieur ou égal à 2"0.		

**Course de
demi-fond
3x500 m**

COMMENTAIRES : Le jury recherche la composition des groupes la plus homogène possible.