


<p><b>Niveau 3</b> Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.</p>	<p>Le candidat réalise 3 courses (C1, C2, C3) de 500 m (récupération de 10 mn maximum entre chaque 500 m) chronométrées par un enseignant à la seconde. Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-dessous. Il peut réguler sa stratégie soit entre C1 et C2, soit entre C2 et C3. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m. Le temps cumulé compte pour 70 % de la note. L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 15 %. Le respect et la régulation de la stratégie de course comptent pour 15 %.</p>																																																																																																																														
<p><b>Points à affecter</b></p>	<p><b>Compétence de niveau 3 en cours</b> d'acquisition (de 0 à 9 pts)</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>Note /14</th> <th>Temps filles</th> <th>Temps garçons</th> <th>Note /14</th> <th>Temps filles</th> <th>Temps garçons</th> <th>Note /14</th> <th>Temps filles</th> <th>Temps garçons</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>0.5</td> <td>12.20</td> <td>9.20</td> <td>7</td> <td>8.15</td> <td>6.10</td> <td>11</td> <td>6.42</td> <td>5.13</td> </tr> <tr> <td>1</td> <td>12.00</td> <td>9.00</td> <td>7.5</td> <td>8.02</td> <td>6.03</td> <td>11.5</td> <td>6.37</td> <td>5.09</td> </tr> <tr> <td>1.5</td> <td>11.40</td> <td>8.40</td> <td>8</td> <td>7.50</td> <td>5.55</td> <td>12</td> <td>6.31</td> <td>5.05</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>11.20</td> <td>8.20</td> <td>8.5</td> <td>7.37</td> <td>5.48</td> <td>12.5</td> <td>6.26</td> <td>5.01</td> </tr> <tr> <td>2.5</td> <td>11.00</td> <td>8.00</td> <td>9</td> <td>7.25</td> <td>5.40</td> <td>13</td> <td>6.21</td> <td>4.56</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>10.40</td> <td>7.40</td> <td>9.5</td> <td>7.12</td> <td>5.33</td> <td>13.5</td> <td>6.16</td> <td>4.52</td> </tr> <tr> <td>3.5</td> <td>10.20</td> <td>7.20</td> <td>10</td> <td>7.00</td> <td>5.25</td> <td>14</td> <td>6.11</td> <td>4.48</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>10.02</td> <td>7.10</td> <td>10.5</td> <td>6.47</td> <td>5.17</td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>4.5</td> <td>9.44</td> <td>7.00</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>9.26</td> <td>6.50</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>5.5</td> <td>9.08</td> <td>6.40</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>8.50</td> <td>6.30</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>6.5</td> <td>8.32</td> <td>6.20</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </tbody> </table> <p><b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b> (barème différencié garçons - filles)</p> <p>Exemple : une fille réalise 7 mn 01 Sa note est 9.5 /14</p>	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	0.5	12.20	9.20	7	8.15	6.10	11	6.42	5.13	1	12.00	9.00	7.5	8.02	6.03	11.5	6.37	5.09	1.5	11.40	8.40	8	7.50	5.55	12	6.31	5.05	2	11.20	8.20	8.5	7.37	5.48	12.5	6.26	5.01	2.5	11.00	8.00	9	7.25	5.40	13	6.21	4.56	3	10.40	7.40	9.5	7.12	5.33	13.5	6.16	4.52	3.5	10.20	7.20	10	7.00	5.25	14	6.11	4.48	4	10.02	7.10	10.5	6.47	5.17				4.5	9.44	7.00							5	9.26	6.50							5.5	9.08	6.40							6	8.50	6.30							6.5	8.32	6.20						
Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons																																																																																																																							
0.5	12.20	9.20	7	8.15	6.10	11	6.42	5.13																																																																																																																							
1	12.00	9.00	7.5	8.02	6.03	11.5	6.37	5.09																																																																																																																							
1.5	11.40	8.40	8	7.50	5.55	12	6.31	5.05																																																																																																																							
2	11.20	8.20	8.5	7.37	5.48	12.5	6.26	5.01																																																																																																																							
2.5	11.00	8.00	9	7.25	5.40	13	6.21	4.56																																																																																																																							
3	10.40	7.40	9.5	7.12	5.33	13.5	6.16	4.52																																																																																																																							
3.5	10.20	7.20	10	7.00	5.25	14	6.11	4.48																																																																																																																							
4	10.02	7.10	10.5	6.47	5.17																																																																																																																										
4.5	9.44	7.00																																																																																																																													
5	9.26	6.50																																																																																																																													
5.5	9.08	6.40																																																																																																																													
6	8.50	6.30																																																																																																																													
6.5	8.32	6.20																																																																																																																													
<p><b>03 points</b></p>	<p><b>Stratégie de course</b> Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée une fois à l'issue de la course 1 ou 2 En cas d'annonce de deux courses de vitesse différente un écart de 1 seconde est nécessaire En cas d'annonce de deux courses de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré</p> <p>Stratégies proposées. Elles ne sont pas hiérarchisées entre elles</p> <p><b>Respect et régulation de la stratégie de course annoncée</b></p> <p>Exemple : Schéma choisi = </p> <p>Stratégie de course = deuxième course moins rapide que la première, troisième course à la même vitesse que la deuxième</p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>0 pt</th> <th>1 pt</th> <th>2 pts</th> <th>2,5 pts</th> <th>3 pts</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée</td> <td>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation)</td> <td>Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation)</td> <td>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation)</td> <td>La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation)</td> </tr> </tbody> </table>	0 pt	1 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts	Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation)	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation)	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation)	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation)																																																																																																																				
0 pt	1 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts																																																																																																																											
Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (avec une régulation)	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 est respectée (sans régulation)	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation)	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation)																																																																																																																											
<p><b>03 points</b></p>	<p><b>Préparation et récupération</b></p> <table border="1"> <thead> <tr> <th>0 à 1 pt</th> <th>1.25 à 2.25 pts</th> <th>2.5 à 3 pts</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement inadapté ou peu adapté au type d'effort qui va suivre.</li> <li>• Aucune récupération après l'effort.</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement progressif et adapté.</li> <li>• Récupération après l'effort (a minima marche active).</li> </ul> </td> <td> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement progressif avec repérage d'allures.</li> <li>• Récupération active immédiatement après l'effort.</li> </ul> </td> </tr> </tbody> </table>	0 à 1 pt	1.25 à 2.25 pts	2.5 à 3 pts	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement inadapté ou peu adapté au type d'effort qui va suivre.</li> <li>• Aucune récupération après l'effort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement progressif et adapté.</li> <li>• Récupération après l'effort (a minima marche active).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement progressif avec repérage d'allures.</li> <li>• Récupération active immédiatement après l'effort.</li> </ul>																																																																																																																								
0 à 1 pt	1.25 à 2.25 pts	2.5 à 3 pts																																																																																																																													
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement inadapté ou peu adapté au type d'effort qui va suivre.</li> <li>• Aucune récupération après l'effort.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement progressif et adapté.</li> <li>• Récupération après l'effort (a minima marche active).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Échauffement progressif avec repérage d'allures.</li> <li>• Récupération active immédiatement après l'effort.</li> </ul>																																																																																																																													