

COURSE DE DEMI-FOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		<p>En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 800 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant.</p> <p>Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 400m et aux 600m..</p> <p>Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 800 m.</p> <p>Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 400m et 600m.</p>								
<b>NIVEAU 5</b> Pour produire la meilleure performance, sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.										
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
14/20	Temps cumulés pour les deux 800 m réalisés	<b>Note / 14</b>	<b>Temps Filles</b>	<b>Temps Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Temps Filles</b>	<b>Temps Garçons</b>	<b>Note /14</b>	<b>Temps Filles</b>	<b>Temps Garçons</b>
		0.7	9.03	7.28	7	6.26	5.19	11.2	5.49	4.43
		1.4	8.41	7.09	7.7	6.20	5.11	11.9	5.43	4.40
		2.1	8.20	6.51	8.4	6.13	5.03	12.6	5.37	4.37
		2.8	8.00	6.34	9.1	6.07	4.55	13.3	5.31	4.34
		3.5	7.41	6.19	9.8	6.01	4.51	14.0	5.25	4.31
		4.2	7.24	6.05	10.5	5.55	4.47			
		4.9	7.08	5.52						
		5.6	6.53	5.40						
6.3	6.39	5.29								
04/20	<b>Ecart aux projets :</b> - <b>Projet de performance sur 800m</b> - <b>Projet des temps de passage</b>	Écart de plus de 15 secondes			Écart compris entre 15 et 10 secondes			Écart inférieur à 10 secondes		
		<b>0 point</b>			<b>2 points</b>			<b>4 points</b>		
02/20	Récupération	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements)			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire.		
		<b>0 point</b>			<b>1 point</b>			<b>2 points</b>		