



COURSE DE DEMI-FOND

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<p>NIVEAU 4 : Pour produire la meilleure performance, se préparer et récupérer efficacement de l'effort sur une série de courses dont l'allure est anticipée</p>		<p>En demi-fond, chaque candidat réalise 3 courses de 300 m (récupération 10 mn maximum entre chaque course), chronométrées par un enseignant à la seconde. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 150 m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 300 m. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 300 m. Le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) compte pour 60 % de la note de l'épreuve. La préparation et l'écart au projet (somme des 2 écarts temps visés / temps réalisés) comptent pour 30%.</p>								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 0 à 9 pts			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20					
		Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon	Note /14	Tps fille	Tps garçon
14/20	Temps cumulé pour les trois 300 m réalisés (barème différencié garçons-filles)	0,9	13'45	13'12	7,2	8'52	8'27	11,7	6'29	6'06
		1,8	12'50	12'30	8,1	8'20	7'57	12,6	6'07	5'44
		2,7	12'03	11'45	9	7'50	7'27	13,3	5'45	5'22
		3,6	11'10	11'03	9,9	7'20	6'57	14	5'26	5'03
		4,5	10'54	10'21	10,8	6'54	6'31			
		5,4	10'09	9'40						
		6,3	9'30	9'06						
02/20	Préparation et récupération	<p>1pt</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche) Mobilisations articulaires incomplètes 			<p>1,5 pt</p> <ul style="list-style-type: none"> Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 300 m Mise en train progressive Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve Récupération active immédiatement après l'effort (marche) 			<p>2 pts</p> <ul style="list-style-type: none"> Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1^{er} départ Mise en train progressive et continue. Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. Récupération intégrant une mise en activité pour le 2nd et 3^{ème} 300m 		
04/20	Écart au projet (barème mixte)	Note /4	Écarts en seconde Barème mixte		Note /4	Écarts en seconde Barème mixte		Note /4	Écarts en seconde Barème mixte	
		0.4	20		2	9		3.2	4	
		0.8	16		2.4	7		3.6	3	
		1.2	13		2.8	5		4	2	
		1.6	11							