

**Etape 6**

**MARCHE : épreuve ponctuelle adaptée Baccalauréat**

3 x 1200M de marche avec 10' maximum de récupération

**PERFORMANCE = temps cumulé des 3X1200m :  
note sur 12 points**

L'épreuve est réalisée sans montre ni chronomètre individuel.

Le temps de passage est communiqué à chaque tour.

Km/h	Filles	NOTE sur 12	Garçons	Km/h
9	24'	12	22'44	9,5
8,5	25'25	11	24'	9
8	27'	10	24'41	8,75
7,75	27'52	9	25'25	8,5
7,5	28'48	8	27'	8
7	30'51	7	27'52	7,75
6,75	32'	6	28'48	7,5
6,5	33'14	5	29'48	7,25
6	36'	4	30'51	7
5,75	37'34	3	32'	6,75
5,5	39'16	2	33'14	6,5
5,25	41'09	1	36'	6
5	43'12 et +	0,5	39'16 et +	5,5

**ECART par rapport au PROJET : note sur 8 points**

L'écart (différence projet / réalisation) est égal à la somme des écarts/  
en valeur absolue, des 3 X 1200m.

note/8	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5	5	5,5	6	6,5	7	7,5	8
écart / projet en s	20''	19''	18''	17''	16''	15''	14''	13''	12''	11''	10''	9''	8''	7''	6''

**Gestion de l'échauffement et de la récupération par rapport au handicap :**

Le temps de récupération est déterminé par le candidat avec un maximum de 10' entre chaque marche.