

COURSE DE DEMI-FOND

A) Nature de l'épreuve

Le candidat réalise 3 courses de 500 mètres, avec 10 minutes de récupération entre chaque course. Le temps de passage aux 250 mètres est annoncé (montre interdite).

Après l'échauffement, le candidat écrit sur une fiche le temps visé sur le premier 500m.

Après cette course, le candidat note sur la fiche le temps qu'il souhaite réaliser sur le deuxième 500m.

Il effectue le troisième 500m sans indiquer de temps.

Notation :

- Le temps cumulé (somme des 3 temps) donne une note de performance sur 14 points.
- L'écart au projet (en valeur absolue) réalisé sur les deux premières courses compte pour 03 points.
- L'échauffement et la gestion de la récupération sont évalués sur 03 points.

A) Critères d'évaluation de la performance / 14 points

Filles

14	13,3	12,6	11,9	11,2	10,5	9,8	9,1	8,4	7,7	7	6,3	5,6
5'30	5'35	5'41	5'47	5'55	6'03	6'17	6'31	6'47	7'03	7'20	7'38	7'56

4,9	4,2	3,5	2,8	2,1	1,4	0,7
8'15	8'37	8'59	9'24	9'50	10'20	10'50

Garçons

14	13,3	12,6	11,9	11,2	10,5	9,8	9,1	8,4	7,7	7	6,3	5,6
4'10	4'15	4'19	4'24	4'29	4'34	4'40	4'48	4'56	5'05	7'20	7'38	7'56

4,9	4,2	3,5	2,8	2,1	1,4	0,7
8'15	8'37	8'59	9'24	9'50	10'20	10'50

B) Critères d'évaluation du projet / 03 points

Points	3	2.7	2.4	2.1	1.8	1.5	1.2	0.9	0.6	0.3
Différence	2'	3"	4"	5"	7"	9"	11"	13"	16"	20"

C) Critères d'évaluation de l'échauffement / 03 points

0 point

Mise en train désordonnée.
Mobilisation articulaire incomplète.
Absence de récupération active

1,5 point

Mise en train progressive.
Utilise des allures de son 500m.
Récupération active uniquement après l'effort.

3 points

Mise en train progressive et continue.
Mobilisations articulaires complètes et adaptées.
Récupération intégrant une mise en activité pour le 2^{ème} et le 3^{ème} 500m.