

COURSE DE DEMI-FOND		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 800 m (récupération 12 min maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant.  Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 400 m et aux 600m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 800 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 400 m et 600 m.								
Niveau 5 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.										
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
14/20	Temps cumulés pour les deux 800 m réalisés	Note / 14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons	Note /14	Temps Filles	Temps Garçons
		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	Écart aux projets : - Projet de performance sur 800 m - Projet des temps de passage	Écart de plus de 15 secondes  0 point			Écart compris entre 15 et 10 secondes  2 points			Écart inférieur à 10 secondes  4 points		
02/20	Récupération	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti.  de 0 à 1 point			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements).  de 1.25 à 2 points			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire. de 2.25 à 3 points		