

BEP – CAP
COURSE DE DEMI - FOND

Epreuve pour handicapé (D2 – D3): étape 8

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Se préparer pour effectuer une série de courses chronométrées afin de réaliser le meilleur temps sur la distance totale de course en recherchant parallèlement à respecter son projet.</p>		<p>Le candidat réalise 3 courses de 500 m (récupération de 10 min maximum) chronométrées au 1/10 près.</p> <p>Le candidat court sans montre ni chronomètre. Un temps de passage lui est communiqué au 250 m</p> <p>Avant l'épreuve le candidat communique au jury son projet : temps pour chacun des 500 m</p> <p>La régularité de l'allure, l'efficacité et la qualité de récupération entre chacun des 500 m seront évaluées.</p>		
		Points	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT
15/20	PERFORMANCE :	De 0 à 05	De 05 à 10	De 10 à 15
	TEMPS CUMULE pour les 3 X 500 réalisés	CF barème : tableau en annexe		
03/20	REGULARITE d'allure sur 3X500 mètres	0 a 1 pt	1 à 2 pt	2 a 3 pts
		<ul style="list-style-type: none"> - Plus de 10" d'écart - 1 arrêt ou 1 ralentissement passager important sur l'ensemble des 3 courses - Peu d'exercices de récupération -Aucune adaptation -Les 3 courses ont le même profil avec un fléchissement d'allure en fin 	<ul style="list-style-type: none"> De 5 à 10" d'écart - Le rythme est régulier dans chaque course et les 3 courses ont un profil identique 	<ul style="list-style-type: none"> Même vitesse à 5" près entre chacun des 500 m les 3 courses ont un profil identique
02/20	PROJET ELEVE Conformité au projet annoncé	0 pt	1 pt	2 pts
		Non conformité	Tous les 500m ne sont pas conformes au projet	Le projet annoncé (les trois 500m) est égal au projet réalisé

TABLEAU DE PERFORMANCE

COURSE DE DEMI - FOND : D2.D3

	D 2		D 3	
	F	G	F	G
0,5	12'30 et +	11'20 et +	11'30 et +	10'50 et +
1	11'40 à 11'59	11.00 à 11.19	11'10 à 11'29	10.30 à 10.49
2	11'20 a 11'39	10.40 à 10.59	10'50 à 11'09	10.10 à 10.29
3	11.00 a 11.19	10.20 à 10.39	10.30 à 10.49	9.50 à 10.09
4	10.40 à 10.59	10.00 à 10.19	10.10 à 10.29	9.30 à 9.49
5	10.20 à 10.39	9.40 à 9.59	9.50 à 10.09	9.10 a 9.29
6	10.00 à 10.19	9.20 à 9.39	9.30 à 9.49	8.50 à 9.09
7	9.40 à 9.59	9.00 à 9.19	9.10 a 9.29	8.30 à 8.49
8	9.20 a 9.39	8.40 à 8.59	8.50 à 9.09	8.10 à 8.29
9	9.00 à 9.19	8.20 à 8.39	8.30 à 8.49	7.50 à 8.09
10	8.40 à 8.59	8.00 à 8.19	8.10 à 8.29	7.30 à 7.49
11	8.20 à 8.39	7.40 à 7.59	7.50 à 8.09	7.10 à 7.29
12	8.00 à 8.19	7.20 à 7.39	7.30 à 7.49	6.50 à 7.09
13	7.40 à 7.59	7.00 à 7.19	7.10 à 7.29	6.30 à 6.49
14	7.20 à 7.39	6.40 à 6.59	6.50 à 7.09	6.10 à 6.29
15	7.19 et -	6.39 et -	6.49 et -	6.09 et -