

Compétences propres 1 CP1 - Course de demi-fond – Niveau 5

Course de demi-fond		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>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.</p>		<p>En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 800 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leur sont communiqués aux 400 m et aux 600 m. 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.</p>								
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	<p>Écart aux projets :</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projet de performance sur 800 m - Projet des temps de passage 	Écart de plus de 15 secondes			Écart compris entre 15 et 10 secondes			Écart inférieur à 10 secondes		
		0 pt			2 pts			4 pts		
02/20	Récupération	La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti			Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements)			Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire.		
		0 pt			1 pt			2 pts		