

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<b>NIVEAU 3</b> Produire la meilleure performance sur une série de courses, se préparer et répartir son effort grâce à une gestion raisonnée de ses ressources.		En demi-fond, chaque élève réalise 3 courses de 500m (récupération de 10mn maximum) chronométrées par un enseignant à la seconde. Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250m Le temps cumulé compte pour 75 % de la note.  L'échauffement, la récupération et la gestion de l'effort comptent pour 25%. <div style="text-align: right; border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"><b>Session 2016</b></div>											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 00 à 09 pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 pts							
		Note / 20	Note / 15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons	Note /20	Note /15	Temps Filles	Temps Garçons
15 Points	<b>Temps cumulé pour les trois 500 m réalisés</b> (barème différencié garçons - filles)  Exemple : une fille réalise 7mn01 Sa note est 9.75 / 15 (ou 13 / 20)	01	0.75	12.00	8.50	10	7.5	7.56	6.00	16	12	6.26	5.03
		02	1.5	11.25	8.20	11	8.25	7.38	5.49	17	12.75	6.21	4.58
		03	2.25	10.50	7.50	12	9	7.20	5.38	18	13.5	6.16	4.53
		04	3	10.20	7.20	13	9.75	7.03	5.27	19	14.25	6.11	4.48
		05	3.75	9.50	6.50	14	10.5	6.47	5.17	20	15	6.06	4.45
		06	4.5	9.24	6.40	15	11.25	6.31	5.08				
		07	5.25	8.59	6.30								
		08	6	8.37	6.20								
		09	6.75	8.15	6.10								
03 Points	<b>Répartition de l'effort</b> <b>Différence des deux temps extrêmes réalisés</b> <u>Exemple</u> un élève réalise 2.18 - 2.21 - 2.23 : Les deux temps extrêmes sont compris dans une fourchette de 5'' (2.18 et 2.23) = 2pt	La fourchette des deux temps extrêmes est de 10'' à 15''.  01pt				La fourchette des deux temps extrêmes est de 5'' à 9''.  02 pts				La fourchette des deux temps extrêmes est de 00'' à 4''.  03 pts			
02 Points	<b>Préparation et récupération.</b>	01 pt  <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche).</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul>				<b>1 ,5 pt</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Dans son 1er échauffement, Intègre des allures de son 500 m.</li> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération active immédiatement après l'effort (marche).</li> </ul>				<b>2 pts</b>  <ul style="list-style-type: none"> <li>Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de m avant le 1<sup>er</sup> départ.</li> <li>Mise en train progressive et continue.</li> <li>Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve.</li> <li>Récupération intégrant une mise en activité pour le 2<sup>nd</sup> et 3<sup>ème</sup> 500m.</li> </ul>			