

NOM Prénom : .....

Classe : .....

**Evaluation course de demi-fond 3 x 500m LOUHANS**  
**Terminales générales et technologiques 2017/18**

Barème de performance Cumul des 3 x 500m /14		
Note	Temps garçons	Temps filles
0.7	8.05	10.50
1.4	7.38	10.20
2.1	7.11	9.50
2.8	6.49	9.24
3.5	6.28	8.59
4.2	6.10	8.37
4.9	5.53	8.15
5.6	5.37	7.56
6.3	5.24	7.38
7	5.14	7.20
7.7	5.05	7.03
8.4	4.56	6.47
9.1	4.48	6.31
9.8	4.40	6.17
10.5	4.34	6.03
11.2	4.29	5.55
11.9	4.24	5.47
12.6	4.19	5.41
13.3	4.15	5.35
14.0	4.10	5.30

Stratégie de course /4	
<b>Respect du temps annoncé pour C1 (3 sec tolérées)</b>	1 pt
<b>Aucune stratégie C1-C2 n'est respectée</b>	0 pt
<b>Une stratégie est respectée (avec régulation)</b>	1 pt
<b>Une stratégie est respectée (sans régulation)</b>	2 pts
<b>Les 2 stratégies sont respectées (avec régulation)</b>	2,5 pts
<b>Les 2 stratégies sont respectées (sans régulation)</b>	3 pts

Préparation et récupération /2	
<b>0 pt</b>	Mise en train désordonnée Mobilisations articulaires incomplètes Activité irrégulière pendant la récupération
<b>1 pt</b>	Intègre des allures du 1° 500m Mise en train progressive Mobilisation articulaires ciblées Récupération active immédiatement après l'effort.
<b>2 pts</b>	Mise en train progressive et continue Mobilisation articulaires complètes et adaptées à l'épreuve Récupération intégrant une mise en activité pour le 2° et 3° 500m

Chaque candidat réalise 3 courses (C1/C2/C3) de 500 m (récupération 10 mn maxi entre chaque course), chronométrées par un enseignant à la seconde.  
 Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage leur est communiqué aux 250 m (pour C1 et C2)  
 Le candidat annonce avant son départ le temps estimé pour C1 et sa stratégie de course pour C2 et C3 (+/- par rapport à la course précédente). Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1.  
  
 3 sec sont tolérées pour l'écart au projet de C1.  
 En cas d'annonce de 2 courses de même vitesse, un écart d'1sec est toléré

	Projet	Réalisation	Préparation et récupération
1° 500m	Temps :		
2° 500m	Projet : + = -		
3° 500m	Projet : + = -		
Total			
	...../4	...../14	...../2

.... /20