

**DEMI FOND - EPREUVE OBLIGATOIRE PONCTUELLE
EXAMEN TERMINAL BAC GENERAL / TECHNOLOGIQUE**

Déroulement de l'épreuve :

L'épreuve retenue est une course de demi-fond, sous la forme d'un 3 x 500 m.

Le candidat réalise 3 courses de 500 m, avec une récupération de 10 mn maximum entre les courses.

Il court sans montre ni chronomètre, son temps de passage lui est communiqué aux 250 m.

Les courses sont chronométrées à la seconde

Le candidat réalise un premier 500 m chronométré.

- Après la première course, il indique les temps visés pour les deux 500 m suivants. (Temps à la seconde)

Evaluation de l'épreuve :

Le temps cumulé c'est-à-dire la somme des 3 temps réalisés

compte pour **70 %** de la note de demi-fond. (sur **14 Pts**)

L'écart au projet c'est-à-dire la somme des 2 écarts concernant le 2ème et 3ème 500 mètres

(écarts entre temps prévus et temps réalisés)

compte pour **30 %** de la note de demi-fond. (sur **06 Pts**)

Barème :	Temps cumulé pour les	NOTE	Ecart au projet	NOTE
Bac	3 x 500 m réalisés.	(N1)	pour les 2è & 3è 500m	(N2)

	Garçons	Filles	Note / 14	Barème mixte	Note / 06
NIVEAU 1 NON ATTEINT	Refus de courir		0	Refus de courir	0
	7'39 et +	10'21 et +	0,7	21" et +	0,3
	de 7'12 à 7'38	de 9'51 à 10'20	1,4	20"	0,6
	de 6'50 à 7'11	de 9'25 à 9'50	2,1	(18")	0,9
	de 6'29 à 6'49	de 9'00 à 9'24	2,8	16"	1,2
	de 6'11 à 6'28	de 8'38 à 8'59	3,5	(14")	1,5
	de 5'54 à 6'10	de 8'16 à 8'37	4,2	13"	1,8
	de 5'38 à 5'53	de 7'57 à 8'15	4,9	(12")	2,1
	de 5'25 à 5'37	de 7'39 à 7'56	5,6	11"	2,4
	de 5'15 à 5'24	de 7'21 à 7'38	6,3	(10")	2,7
DEGRE d' ACQUISITION du NIVEAU 1	de 5'06 à 5'14	de 7'04 à 7'20	7	9"	3
	de 4'57 à 5'05	de 6'48 à 7'03	7,7	(8")	3,3
	de 4'49 à 4'56	de 6'32 à 6'47	8,4	7"	3,6
	de 4'41 à 4'48	de 6'18 à 6'31	9,1	(6")	3,9
	de 4'35 à 4'40	de 6'04 à 6'17	9,8	5"	4,2
DEGRE d' ACQUISITION du NIVEAU 2	de 4'30 à 4'34	de 5'56 à 6'03	10,5		
	de 4'25 à 4'29	de 5'48 à 5'55	11,2	4"	4,8
	de 4'20 à 4'24	de 5'42 à 5'47	11,9		
	de 4'16 à 4'19	de 5'36 à 5'41	12,6	3"	5,4
	de 4'11 à 4'15	de 5'31 à 5'35	13,3		
	4'10 et -	5'30 et -	14	2" et -	6

La performance est estimée à la seconde.

SIEC-Inspection Pédagogique EPS

NOTE d'ATHLETISME / 20

= N1 /14 + N2 /06 .