

### Définition de l'épreuve :

Le candidat réalise 3 courses de 500m chronométrées à la seconde. Les candidats courent sans montre ni chronomètre, un temps de passage est communiqué aux 250m. La récupération entre les courses est de 10 minutes maximum.

Sont évalués : le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés) la préparation et l'écart au projet.

### Matériel à prévoir :

Tenue adaptée à la pratique de l'athlétisme sur piste synthétique, un chronomètre pour le réglage d'allure lors de l'échauffement.

### Déroulement de l'épreuve :

Après un échauffement de 20 à 30 minutes (évalué) et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé sur le premier 500m. Après la première course, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500m.

Chaque candidat est observé par 2 membres du jury.