

Candidat N°	Note finale sur 20	M.	Jury
Nom prénom :		M.	

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION De 00 à 09 points			COMPETENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE De 10 à 20 points						
		Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	
14/20	Temps cumulé pour les trois 500m réalisés (barème différencié garçons-filles)	0,7	10'50	8'05	7	7'20	5'14	11,2	5'55	4'29	
		1,4	10'20	7'38	7,7	7'03	5'05	11,9	5'47	4'24	
		2,1	9'50	7'11	8,4	6'47	4'56	12,6	5'41	4'19	
		2,8	9'24	6'49	9,1	6'31	4'48	13,3	5'35	4'15	
		3,5	8'59	6'28	9,8	6'17	4'40	14	5'30	4'10	
		4,2	8'37	6'10	10,5	6'03	4'34				
		4,9	8'15	5'53							
		5,6	7'56	5'37							
		6,3	7'38	5'24							
NOTE OBTENUE								/14			
02/20	Préparation et récupération	De 0,1 à 1 pt .-Mise en train désordonnée (course rapide ou marche) -Mobilisations articulaires incomplètes			De 1,1 à 1,5 pt -Dans son 1 ^{er} échauffement, intègre des allures de son 500m -Mise en train progressive -Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve -Récupération active immédiatement après l'effort (marche)			De 1,6 à 2 pts -Vérification de l'allure sur plusieurs dizaines de mètres avant le 1 ^{er} départ -Mise en train progressive et continue -Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. -Récupération intégrant une mise en activité pour les 2 ^{ème} et 3 ^{ème} 500m			
NOTE OBTENUE								/02			
04/20	Anticipation de l'allure Ecart au projet (barème mixte) pour les 2 premières courses uniquement	Note /4	Ecart en secondes Barème mixte	Note /4	Ecart en secondes Barème mixte	Note /4	Ecart en secondes Barème mixte				
		0,4	20	2	9	3,2	4				
		0,8	16	2,4	7	3,6	3				
		1,2	13	2,8	5	4	2				
		1,6	11								
NOTE OBTENUE								/04			
Projet course N°1 :		Projet course N°2 :		Signature							