

	<p style="text-align: center;">CAP-BEP Epreuve obligatoire Contrôle terminal Fiche candidat</p>	<p style="text-align: center;">DEMI-FOND</p>
---	---	---

(3 X 500m)

DEFINITION DE L'EPREUVE

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 entre les courses.

Le candidat doit s'échauffer de manière autonome et gérer sa récupération entre les courses

Sont évalués : le temps cumulé (somme des 3 temps réalisés), la préparation et la répartition de l'effort.

MATERIEL A PREVOIR

Tenue adaptée à la pratique de l'athlétisme sur piste synthétique

DEROULEMENT DE L'EPREUVE

Temps d'échauffement : 20 à 30 minutes (évalué).

Organisation des groupes d'évaluation : un maximum de 15 candidats seront évalués en même temps.

Chaque candidat est observé par 2 membres du jury.