

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

POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	COMPETENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION De 00 à 09 points			COMPETENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE De 10 à 20 points							
		Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons	Note /14	Temps filles	Temps garçons		
15/20	Temps cumulé pour les trois 500m réalisés (barème différencié garçons-filles)	0,75	12'00	8'50	7,5	7'56	6'00	12	6'26	5'03		
		1,5	11'25	8'20	8,25	7'38	5'49	12,75	6'21	4'58		
		2,25	10'50	7'50	9	7'20	5'38	13,5	6'16	4'53		
		3	10'20	7'20	9,75	7'03	5'27	14,25	6'11	4'48		
		3,75	9'50	6'50	10,5	6'47	5'17	15	6'06	4'45		
		4,5	9'24	6'40	11,25	6'31	5'08					
		5,25	8'59	6'30								
		6	8'37	6'20								
		6,75	8'15	6'10					/15			
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					
03/20	Répartition de l'effort Différence des 2 temps extrêmes réalisés <u>Exemple</u> : un élève réalise 2'18-2'21-2'23 les 2 temps extrêmes sont compris dans une fourchette de 5'' (2'18 – 2'23) = 2pts	1 pt La fourchette des 2 temps extrêmes est de 10'' à 15''			2 pts La fourchette des 2 temps extrêmes est de 5'' à 9''			3 pts la fourchette des 2 temps extrêmes est de 00'' à 4''				
NOTE OBTENUE							/03					