

Course de demi-fond Bac Général et technologique 2020

| Compétences attendues | | Principes d'élaboration de l'épreuve | | | | | | | | |
|---|---|---|--------------|------------|--|--------------|------------|--|--------------|------------|
| <p>Niveau 5 : Pour produire la meilleure performance sur une série de courses, anticiper, réguler et optimiser la répartition des allures et la récupération en fonction des ressources du moment.</p> | | <p>En demi-fond, chaque candidat réalise 2 courses de 800 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 400 m et aux 600m. Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 800 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 400 m et 600 m.</p> | | | | | | | | |
| Points à affecter | Éléments à évaluer | Niveau 5 non acquis | | | Degré d'acquisition du niveau 5 | | | | | |
| 14 Points | Temps cumulé pour les deux 800 m réalisés | Note/ 14 | Temps Filles | Temps Gars | Note/14 | Temps Filles | Temps Gars | Note/14 | Temps Filles | Temps Gars |
| | | 0,7 | 9'03 | 7'28 | 7 | 6'26 | 5'19 | 11,2 | 5'49 | 4'43 |
| | | 1,4 | 8'41 | 7'09 | 7,7 | 6'20 | 5'11 | 11,9 | 5'43 | 4'40 |
| | | 2,1 | 8'20 | 6'51 | 8,4 | 6'13 | 5'03 | 12,6 | 5'37 | 4'37 |
| | | 2,8 | 8'00 | 6'34 | 9,1 | 6'07 | 4'55 | 13,3 | 5'31 | 4'34 |
| | | 3,5 | 7'41 | 6'19 | 9,8 | 6'01 | 4'51 | 14 | 5'25 | 4'31 |
| | | 4,2 | 7'24 | 6'05 | 10,5 | 5'55 | 4'47 | | | |
| | | 4,9 | 7'08 | 5'52 | | | | | | |
| | | 5,6 | 6'53 | 5'40 | | | | | | |
| 6,3 | 6'39 | 5'29 | | | | | | | | |
| 4 Points | <p>Ecart au projet</p> <ul style="list-style-type: none"> - Projet de performance sur 800m - Projet de temps e passage | <p>Ecart de plus de 15 secondes</p> <p>0 point</p> | | | <p>Ecart compris entre 15 secondes et 10 secondes</p> <p>2 points</p> | | | <p>Ecart inférieur à 10 secondes</p> <p>4 points</p> | | |
| 2 Points | Récupération | <p>La phase de récupération est trop passive, pas de liaison directe avec l'effort consenti</p> <p>0 point</p> | | | <p>Récupération active immédiatement après l'effort (course lente, étirements)</p> <p>1 point</p> | | | <p>Toutes les dimensions de la récupération sont présentes, chronologiquement positionnées. On conjugue l'effort fait et l'effort à faire</p> <p>2 points</p> | | |