

Demi-fond : examen ponctuel obligatoire CAP

Principes de passation de l'épreuve :

- Le candidat réalise un 800 m chronométré à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton.
- Un espace est dédié à l'échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l'épreuve. Ce temps d'échauffement est évalué par le jury.
- À l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries. À l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.
- Pendant sa course, le candidat gère son allure pour essayer de courir la seconde moitié de sa course au moins aussi vite que la première moitié.
- La course se réalise sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400 m.

Eléments évalués :

- AFLP : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.
- AFLP : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.
- L'appréciation des AFLP 1 et 2 portent sur le temps de course (AFLP1) et la gestion de l'allure (AFLP2), qui doit permettre de maintenir une vitesse de course élevée sur toute la distance du 800 m. Un candidat qui marche ou s'arrête ne peut se voir attribuer de points sur le critère « gestion de l'allure de course ».
- AFLP : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.
- AFLP : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

Règlement : Pour permettre le bon déroulement de l'épreuve, les conditions du rabattement sont matérialisées, rappelées en début d'épreuve, et éventuellement adaptées à la piste. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 1 point sera appliquée sur sa performance finale.

AFLP évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
AFLP1 – Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8	Performance maximale	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
			0,25	5'11"	4'18"	2	4'39"	3'49"	4	4'11"	3'21"	6	3'50"	2'59"
						2,25	4'35	3'45	4,25	4'08	3'18	6,25	3'48	2'57
			0,5	5'05	4'15	2,5	4'31	3'41	4,5	4'05	3'15	6,75	3'44	2'53
			0,75	5'	4'11	2,75	4'27	3'37	4,75	4'02	3'12	7	3'42	2'51
			1	4'55	4'07	3	4'23	3'33	5	3'59	3'09	7,25	3'40	2'49
			1,25	4'51	4'04	3,25	4'20	3'30	5,25	3'56	3'06	7,5	3'38	2'47
			1,50	4'47	3'59	3,5	4'17	3'27	5,5	3'54	3'03	7,75	3'36	2'45
			1,75	4'43"	3'54"	3,75	4'14"	3'24'	5,75	3'52	3'01	8	3'34	2'43"
AFLP2 – Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Gestion de l'allure de course	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la première est :											
			Supérieur à 15" d'écart = 0 pt	Supérieur et compris entre 13 à 15 " d'écart = 1 pt	Supérieur et compris entre 10 à 12" d'écart = 1,5 pt	Supérieur et compris entre 8 à 9" d'écart = 2,5 pts	Supérieur et compris entre 5 à 7" d'écart = 3 pts	Supérieur et compris entre 2 à 4" d'écart = 4 pts	Identique ou supérieur de 1" = 5 pts	Inférieur = 6 pts				
AFLP3 – Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	3	Échauffement	Préparation à l'effort absente.			Préparation à l'effort incomplète.			Préparation à l'effort adaptée.			Préparation à l'effort : progressive et optimale.		
			0 à 0,75 pt			1 à 1,5 pt			1,75 à 2,25 pts			2,5 à 3 pts		
AFLP4 – Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation de sa performance	Estimation comprise entre 12 et 14".			Estimation comprise entre 9 et 11".			Estimation comprise entre 6 et 8".			Estimation à 5" ou moins.		
			0 à 0,75 pt			1 à 1,5 pt			1,75 à 2,25 pts			2,5 à 3 pts		