

FICHE CANDIDAT

DESCRIPTIF DE L'ÉPREUVE :

1/ ADDITION DES 3 TEMPS RÉALISÉS / 14 pts

- Le candidat doit réaliser **3 courses de 500m** avec 10 minutes de récupération entre chacune d'elles
- Les 3 temps réalisés (**C1 C2 C3**) sont additionnés. A cette somme correspond un **barème sur 14 pts**
- Le candidat annonce avant son départ le temps estimé en C1 et sa stratégie de course. Il peut réguler sa stratégie uniquement après C1.

NB : Le candidat doit courir sans montre ni chronomètre. Par contre un temps de passage lui sera communiqué aux 250m.

Cumul des 3 tps FILLES	BAREME NOTE / 14 pts	Cumul des 3 tps GARCONS
10.50	0.7	8.05
10.20	1.4	7.38
9.50	2.1	7.11
9.24	2.8	6.49
8.59	3.5	6.28
8.37	4.2	6.10
8.15	4.9	5.53
7.56	5.6	5.37
7.38	6.3	5.24
7.20	7	5.14
7.03	7.7	5.05
6.47	8.4	4.56
6.31	9.1	4.48
6.17	9.8	4.40
6.03	10.5	4.34
5.55	11.2	4.29
5.47	11.9	4.24
5.41	12.6	4.19
5.35	13.3	4.15
5.30	14	4.10

Exemple filles : C1 = 2.10 C2 = 2.15 C3 = 2.06 ► C1+C2+C3 = 2.10 + 2.15 + 2.06 = 6.31 → **note = 9.1 / 14 pts**

2/ Stratégie de course / 4 pts

- Respect du temps annoncé pour C1 = 1 pt (Ecart < 3sec = 1pt ; Ecart > 3 = 0pt)

- Respect et régulation de la stratégie de course annoncée

Stratégie de course				
Aucune stratégie C1-C2 et C2-C3 n'est respectée	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour 1) est respectée (avec une régulation) :	Une stratégie C1-C2 ou C2-C3 (ou C1-C3 pour 1) est respectée (sans régulation) :	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (avec régulation) :	La stratégie C1-C2-C3 est respectée (sans régulation)
0 pt	1 pt	2 pts	2,5 pts	3 pts

3/ PRÉPARATION ET RECUPERATION / 2 pts

Le jury apprécie la qualité et l'organisation de l'échauffement avant l'épreuve, les modalités de récupération entre les différentes courses, l'utilisation des allures de son 500m ainsi que celle à la fin de l'épreuve.