

**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 maximum entre chacune d'elles
  - Les 3 temps réalisés (**C1 C2 C3**) sont additionnés. A cette somme correspond un **barème sur 14 pts**
- NB** : Le candidat doit courir sans montre ni chronomètre. Par contre un temps de passage lui sera communiqué aux 250m.

Cumul des 3 temps FILLES	BAREME NOTE / 14 pts	Cumul des 3 temps GARCONS
12.00	0.5	8.35
11.40	1	8.17
11.20	1.5	8.00
11.00	2	7.42
10.40	2.5	7.24
10.20	3	7.06
10.00	3.5	6.49
9.40	4	6.41
9.20	4.5	6.33
9.00	5	6.25
8.40	5.5	6.17
8.20	6	6.09
8.01	6.5	6.01
7.42	7	5.53
7.31	7.5	5.43
7.20	8	5.33
7.09	8.5	5.23
6.58	9	5.13
6.47	9.5	5.03
6.36	10	4.54
6.28	10.5	4.45
6.21	11	4.41
6.14	11.5	4.37
6.07	12	4.33
6.00	12.5	4.29
5.54	13	4.25
5.47	13.5	4.21
5.41	14	4.18

Exemple filles : C1 = 2.25 C2 = 2.30 C3 = 2.15 ► C1+C2+C3 = 2.25 + 2.30 + 2.15 = 7.10 → **note = 8 / 14 pts**

**2/ STRAGTEGIE DE COURSE / 3 pts**

Le candidat annonce avant son départ sa stratégie de course parmi celles proposées ci-après. Elle peut être régulée après C1

(En cas d'annonce de deux courses de vitesse différente un écart de 1 seconde est nécessaire En cas d'annonce de deux courses de même vitesse un écart de 3 secondes est toléré)



**3/ PREPARATION ET RECUPERATION /3 pts**

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