

# CAP BEP - CCF EPS - Course de demi-fond



## 1 - Principe de l'épreuve

Chaque élève réalise 3 courses de 500m chronométrées.

Les élèves courent sans montre ni chronomètre mais un temps de passage peut leur être donné aux 250m.

## 2 - Barème de performance - 15 points sur 20

Pour les trois 500m en temps cumulés :

Filles	6'06"	6'11"	6'16"	6'21"	6'26"	6'31"	6'47"	7'03"	7'20"	7'38"	7'56"	8'15"	8'37"	8'59"	9'24"	9'50"	10'20"	10'50"	11'25"	12'00"
Points	15	14.25	13.5	12.75	12	11.25	10.5	9.75	9	8.25	7.5	6.75	6	5.25	4.5	3.75	3	2.25	1.5	0.75
Garçons	4'45"	4'48"	4'53"	4'58"	5'03"	5'08"	5'17"	5'27"	5'38"	5'49"	6'00"	6'10"	6'20"	6'30"	6'40"	6'50"	7'20"	7'50"	8'20"	8'50"

Pour les trois 500m en temps moyens :

Filles	2'02"	2'04"	2'05"	2'07"	2'09"	2'10"	2'16"	2'21"	2'27"	2'33"	2'39"	2'45"	2'52"	2'60"	3'08"	3'17"	3'27"	3'37"	3'48"	4'00"
Points	15	14.25	13.5	12.75	12	11.25	10.5	9.75	9	8.25	7.5	6.75	6	5.25	4.5	3.75	3	2.25	1.5	0.75
Garçons	1'35"	1'36"	1'38"	1'39"	1'41"	1'43"	1'46"	1'49"	1'53"	1'56"	2'00"	2'03"	2'07"	2'10"	2'13"	2'17"	2'27"	2'37"	2'47"	2'57"

## 3 - Barème de régularité - 3 points sur 20

Ecart en secondes entre le 500m le plus rapide et le 500m le plus lent.

Ecart	moins de 5"	entre 5" et 9"	entre 10" et 15"	plus de 15"
Points	3	2	1	0

## 4 - Barème d'échauffement et de récupération - 2 points sur 20

Echauffement long, progressif et continu. Récupération active après chaque 500m. Etirements longs et variés.	Echauffement incomplet. Récupération marchée. Etirements incomplets.	Peu ou pas d'échauffement. Récupération assise ou couchée. Pas ou peu d'étirements.
2	1	0