

Examen ponctuel obligatoire de baccalauréat professionnel et de brevet des métiers d'art

DEMI-FOND

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.

La course se réalise sans montre ni chronomètre, mais un temps de passage est donné par le jury à 400m.

Éléments évalués :

- **-AFLP 1** : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record
- **-AFLP 2** : Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible
- **-AFLP 5** : Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible
- **-AFLP 6** : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement

Règlement : La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.

AFLP évalués	Pts	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons
AFLP 1 Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	0,25	4'39	3'48	2	4'18	3'29	4	3'54	3'05	6	3'30	2'48
		2,25			4'15	3'26	4,25	3'51	3'02	6,25	3'27	2'46	
		0,5	4'36	3'45	2,5	4'12	3'23	4,5	3'48	3'00	6,75	3'23	2'42
		0,75	4'33	3'44	2,75	4'09	3'20	4,75	3'45	2'58	7	3'21	2'40
		1	4'30	3'41	3	4'06	3'17	5	3'42	2'56	7,25	3'19	2'38
		1,25	4'27	3'38	3,25	4'03	3'14	5,25	3'39	2'54	7,5	3'17	2'36
		1,5	4'24	3'35	3,5	4'00	3'11	5,5	3'36	2'52	7,75	3'15	2'33
		1,75	4'21	3'32	3,75	3'57	3'08	5,75	3'33	2'50	8	3'13	2'30
AFLP 2 Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Motricité inappropriée -Appuis frénateurs -Foulée heurtée. -Manque de tonicité générale. -Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée -Gestion énergétique inadaptée à la distance 0 point ----- 1 point			Motricité peu efficace -Appuis avec écrasement visible -Foulée sans amplitude. -Manque de gainage, buste penché vers l'avant. -Action des bras mal contrôlée. -Gestion énergétique très irrégulière (accélérations inopportunes) 1,5 point ----- 2,5 points			Motricité efficace -Appuis tonics, genoux hauts -Foulée recherchant le cycle avant. -Gainage, buste droit -Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées -Gestion énergétique basée sur une répartition homogène 3 points ----- 4.5 points			Motricité efficiente -Appuis dynamiques sans dégradation -Foulée en cycle avant. -Ceintures gainées, solidaires et relâchement du haut du corps -Action des bras qui aide l'allègement puis le renforcement de l'appui -Gestion énergétique tenant compte des adversaires et d'une course en peloton (accélérations opportunes) 5 points ----- 6 points		
AFLP 5 Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète. 0 point ----- 0,5 point			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative. 1 point			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. 2 points			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant. 3 points		
AFLP 6 Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	3	Estimation à + ou - 8" 0 point ----- 0,5 point			Estimation à + ou - 6" 1 point			Estimation à + ou - 4" 2 points			Estimation à + ou - 2" 3 points		