



EVALUATION

DEMI-FOND

NIVEAU 1



La situation d'évaluation

- 12 minutes de course. L'élève doit s'arrêter le plus tard possible. Il doit au préalable mentionner un projet de distance. Il peut, avant l'épreuve, réaliser un test d'allure avec un chronomètre sur 150m. Les temps de passage ne sont pas annoncés. Un coup de sifflet annonce la dernière minute (11min).
- 3 minutes de course. L'élève doit parcourir la plus grande distance possible. Au préalable, il aura annoncé son projet de distance. Il n'y aura pas de test d'allure avant l'épreuve. Les temps de passage ne sont pas annoncés. Un coup de sifflet marque 1min30 et un second marque les 30 dernières secondes (2min30).

L'évaluation

- 12 minutes : Le temps couru sans s'arrêter est noté sur 12 points. Au temps du premier arrêt correspond une note suivant le barème ci après. L'écart au projet est noté sur 6 points.

Endurance 12 minutes (12 points)

Temps couru	Points
12 min	12
11 min 30	11
11 min	10
10 min 30	9
10 min	8
9 min 30	7
9 min	6
8 min 30	5
8 min	4
7 min	3,5
6 min	3
5 min	2,5
4 min	2
3 min	1,5
2 min	1
1 min	0,5
0 min	0

Projet 12 minutes (6 points)

Ecart au projet	Points
0	6
1/8 tour	5
1/4 tour	4
1/2 tour	3
3/4 tour	2
1 tour	1
> 1 tour	0

- 3 minutes : la distance parcourue est notée sur 6 points, le projet de distance également.

Endurance 3 minutes perf (6 points)

Garçons	Filles	Points
700	625	6
675	600	5,5
650	575	5
625	550	4,5
600	525	4
575	500	3,5
550	475	3
525	450	2,5
500	425	2
475	400	1
450	375	0

Projet 3 minutes (6 points)

Ecart au projet	Points
0	6
25m	5
50m	4
75m	3
100m	2
125m	1
> 125 m	0

- Le comportement et l'investissement sont notés sur 10 points. La note sur 40 est ensuite ramenée sur 20.