### **ATHLETISME**

### Bac général et technologique

### **Epreuve pour handicapés Etape 8**

# Bac Général et technologique COURSE D'ENDURANCE et DE REGULARITE

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPE D'ELABORATION DE L'EPREUVE			
Niveau 1 Courir régulièrement sans arrêt sur la trajectoire la plus courte en		Course de régularité de <b>20 minutes</b> sans arrêt.  Avant le début de l'épreuve le candidat devra communiquer au jury son projet :  Distance totale parcourue et distance intermédiaire au bout de 10 minutes (=contrat)  Le candidat devra mettre l'accent sur la régularité de sa course.			
Points	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1	DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2	
10/20	PERFORMANCE	De 0 à 4,5	De 5 à 7,5	De 08 à 10	
		CF barème tableau annexe			
	REGULARITE SUR 2X10 minutes	1 pt	2 pt	4 pts	
		Ecart > 150 mètres	Ecart de 150 mètres à 110 mètres	Ecart de 100 mètres et moins	
-	EFFICACITE	0.5 pt	1 pt	2 pts	
06/20	D2/D3	Pas de balancement des bras Ne court pas à la corde Foulée irrégulière et peu économique	Peu d'amplitude du mouvement des bras La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde Foulées régulières	Foulée et mouvement des bras dynamiques réguliers et amples Tronc penché légèrement en avant Trajectoire à la corde	
	F2/F3	Affaissement dans le fauteuil Ne court pas à la corde Brassées irrégulières	Tronc droit La trajectoire n'est pas systématiquement à la corde Brassées régulières mais courtes	Tronc penché légèrement en avant Trajectoire à la corde Brassées dynamiques régulières et amples	
04/20		0 pt par critère	1 pt par critère	2 pts par critère	
	PROJET ÉLÈVE Distance totale	+ de 150m	150m à 100m	- de 100m	
	Distance intermédiaire	+ de 75m	75m à 50m	- de 50m	

Académie de rouen

Bac général et technologique

## Epreuve pour handicapés Etape 8 ATHLETISME

## **COURSE D' ENDURANCE ET REGULARITE**

#### TABLEAU DE PERFORMANCE

	D 2		D 3	
	F	G	F	G
0,5	18'et -	20'et -	20'et -	20'et -
1	20'	1800	1600	2400
2	1000	2000	1800	2600
3	1200	2200	2000	2800
4	1400	2400	2200	3000
5	1600	2600	2400	3200
6	1800	2800	2600	3400
7	2000	3000	2800	3600
8	2200	3200	3000	3800
9	2400	3400	3200	4000
10	2800	3600	3400	4200

	F 2		F 3	
	F	G	F	G
0,5	20'et -	20'et -	20'et -	20'et -
1	1400	1800	1800	2200
2	1600	2000	2000	2400
3	1800	2200	2200	2600
4	2000	2400	2400	2800
5	2200	2600	2600	3000
6	2400	2800	2800	3200
7	2600	3000	3000	3400
8	2800	3200	3200	3600
9	3000	3400	3400	3800
10	3200	3600	3600	4000