

Cadre réglementaire de l'épreuve de demi-fond (800m) CAP ponctuel - Poitiers

1. Le candidat bénéficie d'un **échauffement de 15 à 20 minutes** ;
2. Le jury vérifie au départ de la course que **les candidats courent sans repère de temps** (montres et chronomètres interdits) ;
3. La **ligne de rabatement est matérialisée** par des cônes aux intersections avec la ligne intérieure de chaque couloir (excepté pour le couloir 1). **Le non-respect de cette ligne provoque l'application d'une pénalité (-1 point)** ;
4. Le jury annonce le **temps de passage au 400m** ;
5. Les **performances sont prises en silence à la seconde** afin de préserver la phase d'estimation qui suit ;
6. Les candidats annoncent **une estimation de leur performance** chronométrique après leur course ;

Demi-fond : examen ponctuel obligatoire CAP

Echauffement /3

Préparation à l'effort absente	Préparation à l'effort incomplète	Préparation à l'effort adaptée	Préparation à l'effort progressive et optimale
<ul style="list-style-type: none"> Aucun échauffement ou quelques actions désordonnées, le temps moteur est très faible ; 	<ul style="list-style-type: none"> L'une des phases (générale ou spécifique) est absente ou abordée brièvement. Le temps moteur est insuffisant pour optimiser le potentiel avant l'épreuve. 	<ul style="list-style-type: none"> Phases générale suffisante pour mettre en éveil les qualités physiologiques ; Utilisation de « gammes » spécifiques à la course de demi-fond (ex : pliométrie, amplitude exagérée de foulée, recherche de contrôle technique de la foulée, travail de « pied » et placement) ; Phase spécifique concrétisée par un travail de séquences accélérées ; 	<ul style="list-style-type: none"> Augmentation des intensités des du début à la fin ; Utilisation de « gammes » spécifiques à la course de demi-fond (ex : pliométrie, amplitude exagérée de foulée, recherche de contrôle technique de la foulée, travail de « pied » et placement) ; Travail alternant séquences courtes à allure spécifique et récupération active ;
<u>Contenu nettement insuffisant voire inexistant.</u>	<u>Contenu insuffisant, déséquilibré.</u>	<u>Contenu suffisant, structuré, spécifique.</u>	<u>Contenu dosé, structuré, spécifique.</u>
0 pt -----0,5 pt	1 point	2 points	3 points

Technique /6

Motricité inappropriée	Motricité inefficace	Motricité efficace mais énergivore	Motricité efficiente
<ul style="list-style-type: none"> Appuis sonores, frénateurs, contact à plat ; Foulée courte, rasante, heurtée et lente. Manque de tonicité générale ; Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée ; Gestion énergétique inadaptée à la distance (abandon possible). 	<ul style="list-style-type: none"> Appuis sans grande résistance (écrasement visible) ; Foulée sans amplitude ni élévation des genoux. Manque de gainage ; buste penché vers l'avant (cycle arrière) ; Action des bras mal contrôlée Gestion énergétique très irrégulière (accélération inopportunes). 	<ul style="list-style-type: none"> Appuis tonics, sous le bassin (écrasement limité), genoux hauts ; Foulée recherchant le cycle avant. Gainage satisfaisant, buste droit ; Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées ; Gestion énergétique basée sur une répartition homogène. 	<ul style="list-style-type: none"> Appuis dynamiques sans dégradation sur 800, buste et bassin placés ; 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 (accélération opportunes).
0 pt ----- 1 pt	1,5 pt ----- 2,5 pts	3 pts ----- 4.5 pts	5 pts ----- 6pts

Barème /8

Filles	5'01	4'57	4'53	4'49	4'45	4'41	4'38	4'35	4'32	4'29	4'26	4'23	4'20	4'17	4'14	4'11	4'08	4'05	4'02	3'59	3'56	3'53	3'50	3'47	3'44	3'41	3'38	3'35	3'32	3'29	3'26	3'23
Note	0,25	0,5	0,75	1	1,25	1,5	1,75	2	2,25	2,5	2,75	3	3,25	3,5	3,75	4	4,25	4,5	4,75	5	5,25	5,5	5,75	6	6,25	6,5	6,75	7	7,25	7,5	7,75	8
Garç.	4'11	4'07	4'03	3'59	3'55	3'51	3'48	3'45	3'42	3'39	3'36	3'33	3'30	3'27	3'24	3'21	3'18	3'15	3'12	3'09	3'06	3'03	3'00	2'57	2'54	2'52	2'50	2'48	2'46	2'44	2'42	2'40

Estimation /3

Estimation au-delà de + ou - 8''	Estimation à + ou - 8''	Estimation à + ou - 6''	Estimation à + ou - 4''	Estimation à + ou - 2''
0 pt	0,5 pt	1 point	2 points	3 points

Pénalité

Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une **pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.