



ATHLETISME - COURSE DE DEMI-FOND

2 X 800m

Conditions de l'épreuve

- Réaliser la meilleure performance sur le temps cumulé de 2 courses de **800 m**
- Chaque candidat réalise 2 courses de 800 m (récupération 12 mn maximum entre les courses), chronométrées à la seconde près par un enseignant. Les candidats courent sans montre ni chronomètre mais des temps de passage leurs sont communiqués aux 400m et aux 600m.
- Après l'échauffement et avant la première course, le candidat indique sur une fiche le temps visé pour le premier 800 m. Avant la deuxième course, les candidats indiquent leurs temps de passage aux 400m et 600m.

Attention : Cette épreuve nécessite une préparation importante.

Modalités d'évaluation

La note sur 20 points est attribuée en fonction :

- de la performance réalisée **14 points**
- écart aux projets **2 points**
- de l'entretien **4 points**

Entretien :

Durée maximum : **15 minutes**

- Préparation à l'effort (échauffement) et à l'épreuve (plan d'entraînement)
- Gestion de l'épreuve du jour en fonction des temps réalisés aux 400m, 600m et 800m.
- Discussion sur le vécu sportif du candidat (spécialité, connaissances réglementaires et culturelles de l'athlétisme)

Tableaux de performance

/ 14 points

GARÇONS	Temps	7'28	7'09	6'51	6'34	6'19	6'05	5'52	5'40	5'29	5'19
2 x 800m	NOTE	0.7	1.4	2.1	2.8	3.5	4.2	4.9	5.6	6.3	7
FILLES	Temps	9'03	8'41	8'20	8'00	7'41	7'24	7'08	6'53	6'39	6'26

GARÇONS	Temps	5'11	5'03	4'55	4'51	4'47	4'43	4'40	4'37	4'34	4'31
2 x 800m	NOTE	7.7	8.4	9.1	9.8	10.5	11.2	11.9	12.6	13.3	14
FILLES	Temps	6'20	6'13	6'07	6'01	5'55	5'49	5'43	5'37	5'31	5'25

Ecart aux projets**/ 2 points**

Somme des temps des 3 temps annoncés : (temps du 1^{er} 800m, 400m du 2^{ème} 800m et 600m du 2^{ème} 800m)

- Ecart supérieur à 15" :..... **0 point**
- Ecart compris entre 10" et 15" :..... **1 point**
- Ecart inférieur à 10" :..... **2 points**

Entretien**/ 4 points**

- Préparation à l'effort (échauffement)
et à l'épreuve (plan d'entraînement) :..... **2 points**
- Gestion de l'épreuve du jour en fonction
des temps réalisés au 400m, 600m et 800m : **1 point**
- Discussion sur le vécu sportif du candidat (spécialité,
connaissances réglementaires et culturelles de l'athlétisme) : **1 point**