

FICHE DE PROJET ET DE NOTATION

Nom :	Prénom :
Etablissement fréquenté (candidats inscrits dans un établissement scolaire pour l'année en cours):	

Le candidat réalise trois marches de 500 mètres (récupération de 15 minutes au maximum entre chaque marche)
Avant l'épreuve, il indique sur cette fiche le temps visé sur le premier 500 mètres.
Après la première marche, il note sur sa fiche le temps visé pour le deuxième 500 mètres.
Le temps cumulé (somme des trois temps réalisés) compte pour 50% de la note, l'écart au projet pour 30%,
l'échauffement et la récupération pour 10% et la prévention de la santé pour les 10% restants.

PROJET ET NOTATION

Premier parcours (500 m)			
Temps annoncé	' "		
Signature			
Temps réalisé	' "		
Différence	Temps annoncé – temps réalisé <i>(Valeur absolue)</i>		

Deuxième parcours (500 m)			
Temps annoncé	' "		
Signature			
Temps réalisé	' "		
Différence	Temps annoncé – temps réalisé <i>(Valeur absolue)</i>		

Troisième parcours (500 m)			
Temps réalisé	' "		

BAREMES

3x500 mètres		
F	G	N/10
Refus ou absence		0
- 26'	- 20'	1
- 24'	- 19'	2
- 22'30"	- 18'	3
- 21'15"	- 17'	4
- 20'	- 16'	5
- 18'	- 15'	6
- 16'30"	- 14'	7
- 15'	- 13'	8
- 14'	- 12'	9
- 13'	- 11'15"	10

Écart/Projet	
F et G	N/6
Refus, abandon ou absence	0
55 "	1
50"	2
45"	2.5
40"	3
35"	3.5
30"	4
25"	4.5
20"	5
15"	5.5
10"	6

Échauffement et récupération / 2		
Debout, statique	Marche discontinue	Marche de récupération + étirements
De 0 à 0.5 pt	De 0.75 à 1.25 pts	De 1.5 à 2 pts

Prévention santé / 2		
maîtrise de la respiration et rythme de la marche		
Respiration et rythme de marche non contrôlés	Respiration et rythme de marche contrôlés	Respiration rythmée optimisant le rythme de marche
De 0 à 0.5 pt	De 0.75 à 1.25 pts	De 1.5 à 2 pts

RÉSULTATS

Temps totaux		Note 3x500 (sur 10)	Note Écart/Projet (sur 6)	Note Échauffement Récupération (sur 2)	Note Prévention santé (sur 2)	Note finale (sur 20)
Temps réalisé	' "					
	/10				
Différences	' "	/6/2/2	/20