**Demi-fond : examen ponctuel obligatoire CAP**

Principes de passation de l’épreuve :

Le candidat réalise un 800 m chronométré à la seconde par un enseignant. La course se réalise en peloton.

Un espace est dédié à l’échauffement pendant une durée de 15 à 20 minutes avant l’épreuve. Ce temps d’échauffement est évalué par le jury.

À l’appel, le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries. À l’issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.

Pendant sa course, le candidat gère son allure pour essayer de courir la seconde moitié de sa course au moins aussi vite que la première moitié.

La course se réalise sans montre, ni chronomètre mais un temps de passage est donné par le jury à 400 m.

Eléments évalués :

AFLP : Produire et répartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.

AFLP : Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.

L’appréciation des AFLP 1 et 2 portent sur le temps de course (AFLP1) et la gestion de l’allure (AFLP2), qui doit permettre de maintenir une vitesse de course élevée sur toute la distance du 800 m. Un candidat qui marche ou s’arrête ne peut se voir attribuer de points sur le critère « gestion de l’allure de course ».

AFLP : Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d’une performance à une échéance donnée.

AFLP : Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.

**Règlement :** Pour permettre le bon déroulement de l’épreuve, les conditions du rabattement sont matérialisées, rappelées en début d’épreuve, et éventuellement adaptées à la piste. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, une pénalité de 1 point sera appliquée sur sa performance finale

