

## Examen ponctuel obligatoire de baccalauréat professionnel et de brevet des métiers d'art – Demi-fond

### 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.

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.

À l'issue de sa course, le candidat estime son temps à la seconde.

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

### Éléments à évaluer

AFLP 1 : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.

AFLP 2 : Connaître et mobiliser les 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 800m. Un candidat qui marche ou s'arrête ne peut se voir attribuer de points sur le critère « gestion de l'allure de course ».

AFLP 5 : Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.

AFLP 6 : Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.

**Règlement :** Pour permettre le bon déroulement de l'épreuve, les conditions du rabatement 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.

AFLP évalués	Points	Éléments à évaluer	Degré 1			Degré 2			Degré 3			Degré 4			
			Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	Note	Temps filles	Temps garçons	
Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record.	8	Performance maximale	0,25	4'50"	3'50"	2	4'22"	3'29"	4	3'54"	3'05"	6	3'38"	2'49"	
						2,25	4'18	3'26	4,25	3'52	3'03	6,25	3'36	2'47	
													6,5	3'34	2'45
			0,5	4'46	3'47	2,5	4'14	3'23	4,5	3'50	3'01	6,75	3'32	2'43	
			0,75	4'42	3'44	2,75	4'10	3'20	4,75	3'48	2'59	7	3'30	2'41	
			1	4'38	3'41	3	4'06	3'17	5	3'46	2'57	7,25	3'28	2'39	
			1,25	4'34	3'38	3,25	4'03'	3'14	5,25	3'44	2'55	7,5	3'26	2'37	
			1,50	4'30	3'35	3,5	4'00	3'11	5,5	3,42	2'53	7,75	3'24	2'35	
1,75	4'26"	3'32"	3,75	3'57"	3'08"	5,75	3'40	2'51	8	3'23"	2'32"				
Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Gestion de l'allure de course	Le temps de la deuxième moitié de course par rapport à la première est :												
			Supérieur à 15" d'écart = 0 pt	Supérieur et compris entre 13 à 15 " d'écart = 1 pt	Supérieur et compris entre 10 à 12" d'écart = 1,5 point	Supérieur et compris entre 8 à 9" d'écart = 2,5 points	Supérieur et compris entre 5 à 7" d'écart = 3 points	Supérieur et compris entre 2 à 4" d'écart = 4 points	Identique ou supérieur de 1" = 5 points	Inférieur = 6 points					
Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible.	3	Échauffement	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète. 0 à 0,75 pt			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative. 1 à 1,5 pt			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces. 1,75 à 2,25 pts			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant. 2,5 à 3 pts			
Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement.	3	Estimation de sa performance	Estimation comprise entre 12 et 14". 0 à 0,75 pt			Estimation comprise entre 9 et 11". 1 à 1,5 pt			Estimation comprise entre 6 et 8". 1,75 à 2,25 pts			Estimation à 5" ou moins. 2,5 à 3 pts			