

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.

A l'appel, le candidat indique au jury un temps de référence pour constituer les séries.

A 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 évalués :

- AFLP : Produire et repartir 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.
- 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 : La piste sera aménagée selon les dispositions requises par l'épreuve. Si le candidat ne se rabat pas au bon moment, **une pénalité de 1 point** sera appliquée sur la note finale.

AFLP évalués	Pts	Degré			Degré 2			Degré 3			Degré 4		
		Not e	Temps filles	Temps garçons		Note Temps filles	Temps garçons		Note Temps filles	Temps garçons		Note Temps filles	Temps garçons
AFLP1 - Produire et repartir intentionnellement ses efforts en mobilisant ses ressources pour gagner ou pour battre un record.	8				2	4'35	3'4	4	4'11	3'11	6	3'47	2'57
		0,25	5'01	4'11	2,25	4'32	3'42	4,25	4'08	3'18	6,25	3'44	2'54
		0,5	4'57	4'07	2,5	4'29	3'30	4,5	4'05	3'15	6,75	3'38	2'50
		0,75	4'53	4'03	2,75	4'26	3'36	4,75	4'02	3'12	7	3'35	2'48
		1	4'49	3'59	3	4'23	3'33	5	3'59	3'09	7,25	3'32	2'46
		1,25	4'45	3'55	3,25	4'20	3'30	5,25	3'56	3'06	7,5	3'29	2'44
		1,5	4'41	3'51	3,5	4'17	3'27	5,5	3'53	3'03	7,75	3'26	2'42
		1,75	4'38	3'48	3,75	4'14	3'24	5,75	3'50	3'00	8	3'23	2'40
AFLP2 - Connaître et utiliser des techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible.	6	Motricité inappropriée <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) 0 pt ----- 1 pt			Motricité inefficace <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) 1,5 pt ----- 2,5 pts			Motricité efficace mais énergivore <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 3 pts ----- 4.5 pts			Motricité efficiente <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) 5 pts ----- 6 pts		
AFLP3 - Se préparer à un effort long ou intense pour être efficace dans la production d'une performance à une échéance donnée.	3	Préparation à l'effort absente 0 pt ----- 0,5 pt			Préparation à l'effort incomplète 1 point			Préparation à l'effort adaptée 2 points			Préparation à l'effort : progressive et optimale 3 points		
AFLP4 - Identifier ses progrès et connaître sa meilleure performance réalisée pour la situer culturellement.	3	Estimation à + ou - 8'' 0 ----- 0,5 pt			Estimation à + ou - 6'' 1 point			Estimation à + ou - 4'' 2 points			Estimation à + ou - 2'' 3 points		