

### 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 quinze à vingt 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.

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

#### Éléments évalués :

- AFLP 1 : Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record. x AFLP 2 : Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible. x 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 :** 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.

## EOP Bac Pro 2022 : Course de demi-fond

AFLP évalués	Pts	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	
<b>AFLP 1</b> Produire et répartir lucidement ses efforts en mobilisant de façon optimale ses ressources pour gagner ou battre un record	<b>8</b>	<b>0,25</b>	4'39	3'48	<b>2</b>	4'18	3'29	<b>4</b>	3'54	3'05	<b>6</b>	3'30	2'48	
					<b>2,25</b>	4'15	3'26	<b>4,25</b>	3'51	3'02	<b>6,25</b>	3'27	2'46	
												<b>6,5</b>	3'25	2'44
		<b>0,5</b>	4'36	3'45	<b>2,5</b>	4'12	3'23	<b>4,5</b>	3'48	3'00	<b>6,75</b>	3'23	2'42	
		<b>0,75</b>	4'33	3'44	<b>2,75</b>	4'09	3'20	<b>4,75</b>	3'45	2'58	<b>7</b>	3'21	2'40	
		<b>1</b>	4'30	3'41	<b>3</b>	4'06	3'17	<b>5</b>	3'42	2'56	<b>7,25</b>	3'19	2'38	
		<b>1,25</b>	4'27	3'38	<b>3,25</b>	4'03	3'14	<b>5,25</b>	3'39	2'54	<b>7,5</b>	3'17	2'36	
		<b>1,5</b>	4'24	3'35	<b>3,5</b>	4'00	3'11	<b>5,5</b>	3'36	2'52	<b>7,75</b>	3'15	2'33	
		<b>1,75</b>	4'21	3'32	<b>3,75</b>	3'57	3'08	<b>5,75</b>	3'33	2'50	<b>8</b>	3'13	2'30	
<b>AFLP 2</b> Connaître et mobiliser les techniques efficaces pour produire la meilleure performance possible	<b>6</b>	<b>Motricité inappropriée</b> - Appuis frénateurs - Foulée heurtée - Manque de tonicité générale - Action des bras inexistante ou qui parasite la foulée - Gestion énergétique inadaptée à la distance <b>0 point ----- 1 point</b>			<b>Motricité peu efficace</b> - Appuis avec écrasement visible - Foulée sans amplitude - Manque de gainage, buste penché vers l'avant - Action des bras mal contrôlée. - Gestion énergétique très irrégulière (accélérations inopportunes) <b>1,5 point ----- 2,5 points</b>			<b>Motricité efficace</b> - Appuis tonics, genoux hauts - Foulée recherchant le cycle avant. - Gainage, buste droit - Action des bras dans le sens du déplacement, épaules hautes souvent contractées - Gestion énergétique basée sur une répartition homogène <b>3 points ----- 4.5 points</b>			<b>Motricité efficiente</b> - Appuis dynamiques sans dégradation - 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 (accélérations opportunes) <b>5 points ----- 6 points</b>			
<b>AFLP 5</b> Assurer la prise en charge de sa préparation, de façon autonome pour produire la meilleure performance possible	<b>3</b>	Le candidat assure difficilement sa préparation qui reste incomplète <b>0 point ----- 0,5 point</b>			Le candidat assure sa préparation à l'effort, mais de façon approximative <b>1 point</b>			Le candidat organise sa préparation en différentes étapes suffisamment longues et efficaces <b>2 points</b>			Le candidat construit et mène un échauffement, complet, progressif et adapté pour être performant <b>3 points</b>			
<b>AFLP 6</b> Connaître son niveau pour établir un projet de performance située culturellement	<b>3</b>	Estimation à + ou - 8'' <b>0 point ----- 0,5 point</b>			Estimation à + ou - 6'' <b>1 point</b>			Estimation à + ou -4'' <b>2 points</b>			Estimation à + ou - 2'' <b>3 points</b>			