

# NOTATION 2 X 500M

## PERFORMANCE (14 POINTS)

| Note / 12  | Tps F       | Tps G       | Note / 12  | Tps F       | Tps G       | Note / 12   | Tps F       | Tps G       |
|------------|-------------|-------------|------------|-------------|-------------|-------------|-------------|-------------|
| <b>0,7</b> | <b>7'13</b> | <b>5'23</b> | <b>5,6</b> | <b>5'17</b> | <b>3'44</b> | <b>10,5</b> | <b>4'03</b> | <b>3'03</b> |
| 0,8        | 7'10        | 5'21        | 5,7        | 5'15        | 3'43        | 10,6        | 4'02        | /           |
| 0,9        | 7'07        | 5'18        | 5,8        | 5'14        | 3'42        | 10,7        | 4'01        | 3'02        |
| 1          | 7'04        | 5'16        | 5,9        | 5'12        | 3'41        | 10,8        | 4'00        | 3'01        |
| 1,1        | 7'02        | 5'12        | 6          | 5'10        | 3'40        | 10,9        | 3'59        | /           |
| 1,2        | 6'59        | 5'10        | 6,1        | 5'08        | 3'39        | 11          | 3'58        | 3'00        |
| 1,3        | 6'56        | 5'07        | 6,2        | 5'07        | 3'37        | 11,1        | 3'57        | /           |
| <b>1,4</b> | <b>6'53</b> | <b>5'05</b> | <b>6,3</b> | <b>5'05</b> | <b>3'36</b> | <b>11,2</b> | <b>3'56</b> | <b>2'59</b> |
| 1,5        | 6'50        | 5'02        | 6,4        | 5'03        | 3'35        | 11,3        | 3'55        | /           |
| 1,6        | 6'47        | 5'00        | 6,5        | 5'02        | 3'34        | 11,4        | /           | 2'58        |
| 1,7        | 6'44        | 4'57        | 6,6        | 5'00        | 3'33        | 11,5        | 3'54        | /           |
| 1,8        | 6'42        | 4'55        | 6,7        | 4'58        | 3'32        | 11,6        | 3'53        | 2'57        |
| 1,9        | 6'39        | 4'52        | 6,8        | 4'56        | 3'31        | 11,7        | /           | /           |
| 2          | 6'36        | 4'50        | 6,9        | 4'55        | 3'30        | 11,8        | 3'52        | 2'56        |
| <b>2,1</b> | <b>6'33</b> | <b>4'47</b> | <b>7</b>   | <b>4'53</b> | <b>3'29</b> | 11,9        | /           | /           |
| 2,2        | 6'30        | 4'45        | 7,1        | 4'52        | 3'28        | <b>12</b>   | <b>3'51</b> | <b>2'55</b> |
| 2,3        | 6'28        | 4'43        | 7,2        | 4'50        | 3'27        | 12,1        | 3'50        | /           |
| 2,4        | 6'26        | 4'41        | 7,3        | 4'48        | /           | 12,2        | 3'49        | /           |
| 2,5        | 6'23        | 4'38        | 7,4        | 4'46        | 3'26        | 12,3        | /           | 2'54        |
| 2,6        | 6'20        | 4'36        | 7,5        | 4'45        | 3'25        | 12,4        | 3'48        | /           |
| 2,7        | 6'18        | 4'34        | 7,6        | 4'43        | 3'24        | 12,5        | /           | /           |
| <b>2,8</b> | <b>6'16</b> | <b>4'32</b> | <b>7,7</b> | <b>4'42</b> | <b>3'23</b> | <b>12,6</b> | <b>3'47</b> | <b>2'53</b> |
| 2,9        | 6'13        | 4'30        | 7,8        | 4'40        | 3'22        | 12,7        | /           | /           |
| 3          | 6'11        | 4'28        | 7,9        | 4'38        | 3'21        | 12,8        | 3'46        | 2'52        |
| 3,1        | 6'08        | 4'26        | 8          | 4'37        | /           | 12,9        | /           | /           |
| 3,2        | 6'06        | 4'24        | 8,1        | 4'35        | 3'20        | 13          | 3'45        | 2'51        |
| 3,3        | 6'04        | 4'22        | 8,2        | 4'34        | 3'19        | 13,1        | 3'44        | /           |
| 3,4        | 6'02        | 4'20        | 8,3        | 4'32        | 3'18        | 13,2        | /           | /           |
| <b>3,5</b> | <b>5'59</b> | <b>4'18</b> | <b>8,4</b> | <b>4'31</b> | <b>3'17</b> | <b>13,3</b> | <b>3'43</b> | <b>2'50</b> |
| 3,6        | 5'57        | 4'16        | 8,5        | 4'29        | /           | 13,4        | /           | /           |
| 3,7        | 5'55        | 4'14        | 8,6        | 4'28        | 3'16        | 13,5        | 3'42        | 2'49        |
| 3,8        | 5'53        | 4'13        | 8,7        | 4'26        | 3'15        | 13,6        | /           | /           |
| 3,9        | 5'50        | 4'11        | 8,8        | 4'24        | /           | 13,7        | 3'41        | 2'48        |
| 4          | 5'48        | 4'10        | 8,9        | 4'23        | 3'14        | 13,8        | /           | /           |
| 4,1        | 5'46        | 4'08        | 9          | 4'22        | 3'13        | 13,9        | /           | /           |
| <b>4,2</b> | <b>5'44</b> | <b>4'06</b> | <b>9,1</b> | <b>4'20</b> | <b>3'12</b> | <b>14</b>   | <b>3'40</b> | <b>2'47</b> |
| 4,3        | 5'42        | 4'04        | 9,2        | 4'19        | 3'11        |             |             |             |
| 4,4        | 5'40        | 4'03        | 9,3        | 4'18        | /           |             |             |             |
| 4,5        | 5'38        | 4'01        | 9,4        | 4'16        | 3'10        |             |             |             |
| 4,6        | 5'36        | 4'00        | 9,5        | 4'15        | 3'09        |             |             |             |
| 4,7        | 5'34        | 3'58        | 9,6        | 4'14        | /           |             |             |             |
| 4,8        | 5'32        | 3'56        | 9,7        | 4'12        | 3'08        |             |             |             |
| <b>4,9</b> | <b>5'30</b> | <b>3'55</b> | <b>9,8</b> | <b>4'11</b> | <b>3'07</b> |             |             |             |
| 5          | 5'28        | 3'54        | 9,9        | 4'10        | /           |             |             |             |
| 5,1        | 5'26        | 3'52        | 10         | 4'08        | 3'06        |             |             |             |
| 5,2        | 5'24        | 3'50        | 10,1       | 4'07        | 3'05        |             |             |             |
| 5,3        | 5'22        | 3'49        | 10,2       | 4'06        | /           |             |             |             |
| 5,4        | 5'20        | 3'48        | 10,3       | 4'05        | 3'04        |             |             |             |
| 5,5        | 5'19        | 3'46        | 10,4       | 4'04        | /           |             |             |             |

## VARIATION DE VITESSE ENTRE LES 2 COURSES (6 POINTS)

| Ecart    | Note |
|----------|------|
| 0 km/h   | 6    |
| 0,2 km/h | 5    |
| 0,4 km/h | 4    |
| 0,6 km/h | 3    |
| 0,8 km/h | 2    |
| 1,2 km/h | 1    |
| 1,5 km/h | 0    |

Exemple :

1<sup>er</sup> 500m : 2' (15 km/h)  
 2<sup>e</sup> 500m : 2'04 (14,5 km/h)

Temps total = 4'04

Note de performance garçon = 4,3 / 12

Note de performance fille = 10,4 / 12

Ecart de vitesse = 0,5 km/h

Note de variation de vitesse = 3,5 / 6

Note finale garçon = 7,8 / 20

Note finale fille = 13,9 / 20

CP 1 ; 1/2 fond ; N3

Lycée Hilaire de Chardonnet ; Chalon-sur-Saône