Note / 15	0,75	1,5	2,25	3	3,75 5/20	4,5	5,25	6	6,75	7,5 10/20	8,25	9	9,75	10,5	11,25 15/20	12	12,75	13,5	14,25	15 20/20
Temps au 500 m	4 min	3'48	3'37	3'27	3'17	3'08	3 min	2'52	2'45	2'39	2'33	2'27	2'21	2'16	2'10	2'09	2'07	2'05	2'04	2'02
Temps cumulé FILLES	**12,00**	**11,25**	**10,50**	**10,20**	**9,50**	**9,24**	**8,59**	**8,37**	**8,15**	**7,56**	**7,38**	**7,20**	**7,03**	**6,47**	**6,31**	**6'26**	**6'21**	**6'16**	**6'11**	**6'06**
Temps au 500 m	2'57	2'47	2'37	2'27	2'17	2'13	2'10	2'07	2'04	2'0	1'56	1'53	1'49	1'46	1'43	1'41	1'39	1'38	1'36	1'35
Tps cumulé GARCONS	**8,50**	**8,20**	**7,50**	**7,20**	**6,50**	**6,40**	**6,30**	**6,20**	**6,10**	**6,00**	**5,49**	**5,38**	**5,27**	**5,17**	**5,08**	**5'03**	**4'58**	**4'53**	**4'48**	**4'45**

CAP et BEP			Epreuve de course 3 X 500 m note /15					Echauffement note / 2					Répartition effort note/3	**Note finale**
								Echauft général	Echauft et Etiremt spécifiques	Travail d'allure	Récup. entre les courses		Différence temps MAX // temps MIN	
Nom	Prénom	Maillot ou numéro ou signe distinctif	1er 500 m	2eme 500 m	3eme 500 m	Temps cumulé	**Note /15**	/0,75	/0,25	/0,50	/0,50	**Note /2**	> 15 sec=0 pt 10-15= 1 pt 5-9= 2 pts 0 - 4= 3 pts	