| 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 | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | |