

***10 minutes
Sans arrêt***

Demi fond



Test de 10' sans arrêt de Olivier CHELMAS est mis à disposition selon les termes de la [licence Creative Commons Attribution - Pas d'Utilisation Commerciale - Pas de Modification 3.0 non transposé](https://creativecommons.org/licenses/by-nc-nd/3.0/)

Test de 10 minutes sans arrêt

Nom du Coureur 1	
Nom de l'observateur (Coureur 2)	
Classe	
Date	

Nombre de tours réalisés					
1 tour	2 tours	3 tours	4 tours	5 tours	6 tours
☐	☐	☐	☐	☐	☐

Cocher à chaque tour réalisé

A la fin du test de 10' ➡ Nombre de balises en plus si le tour n'est pas terminé						
1 balise	2 balises	3 balises	4 balises	5 balises	6 balises	7 balises
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Cocher seulement la balise en plus !

Arrêt entre...					
0 et 1 minute	☐	5 et 6 minutes	☐	Pas d'arrêt	☐
1 et 2 minutes	☐	6 et 7 minutes	☐		
2 et 3 minutes	☐	7 et 8 minutes	☐		
3 et 4 minutes	☐	8 et 9 minutes	☐		
4 et 5 minutes	☐	9 et 10 minutes	☐		

Cocher UNE seule case : pas d'arrêt OU le moment du premier arrêt

Distance parcourue	0	ARRÊT ?	NON
Note sur 10	0	Note sur 10	0
Note finale sur 20		0	

Test de 10 minutes sans arrêt

Nom du Coureur 2	
Nom de l'observateur (Coureur 1)	
Classe	
Date	

Nombre de tours réalisés						
1 tour	2 tours	3 tours	4 tours	5 tours	6 tours	
☐	☐	☐	☐	☐	☐	
A la fin du test de 10' ➡ Nombre de balises en plus si le tour n'est pas terminé						
1 balise	2 balises	3 balises	4 balises	5 balises	6 balises	7 balises
☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐
Arrêt entre...						
0 et 1 minute	☐	5 et 6 minutes	☐	Pas d'arrêt	☐	
1 et 2 minutes	☐	6 et 7 minutes	☐			
2 et 3 minutes	☐	7 et 8 minutes	☐			
3 et 4 minutes	☐	8 et 9 minutes	☐			
4 et 5 minutes	☐	9 et 10 minutes	☐			

Cocher à chaque tour réalisé

Cocher seulement la balise en plus !

Cocher UNE seule case : pas d'arrêt OU le moment du premier arrêt

Distance parcourue	0	ARRÊT ?	NON
Note sur 10	0	Note sur 10	0
Note finale sur 20		0	

Distance	Points	Vitesse
2000	10	12
1950	9,5	
1900	9	11,5
1850	8	11
1800	7,5	
1750	7	10,5
1700	6,5	
1650	6	10
1600	5	9,5
1550	4,5	
1500	4	9
1450	3,5	
1400	3	8,5
1350	2	8
1300	1,5	
1250	1	7,5