

Course de relais vitesse Bac Pro 2020

Compétences attendues lancer du disque		Principes d'élaboration de l'épreuve																					
Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance optimiser les vitesses de course du donneur et du receveur en assurant une transmission efficace et valide, grâce à un repérage et un code de communication stabilisés.		1. Chaque élève réalise un 50 mètres départ en starting-blocks commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). 2. Les équipes de relais (1) effectuent chacune 2 parcours de 4 x 50 mètres , départ en starting-blocks commandé. Lors de la 2e tentative les coureurs changent de place de la façon suivante : le poste 1 passe au 2, le poste 4 passe au 3 et réciproquement. Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission). Chaque élève est noté selon les critères suivants : Pour 25 % sur sa performance sur 50 mètres individuel. Pour 25 % sur la différence entre la somme des temps réalisés sur 50 m. des 4 relayeurs, et le meilleur temps des 2 relais effectués. Pour 25 % sur la somme des 2 performances réalisées lors des 2 parcours de relais, dont l'un avec changement des postes 1-2/3-4. Pour 25 % sur l'échauffement avant l'épreuve, la récupération après l'effort, et la validation des zones de transmission.																					
		Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition De 0 à 9 pts								Compétence de niveau 4 acquise De 10 à 20 pts													
Points à affecter	Éléments à évaluer	Temps filles	Temps garçons	Notes /5	Notes /20	Temps filles	Temps garçons	Notes /5	Notes /20	Temps filles	Temps garçons	Notes /5	Notes /20	Temps filles	Temps garçons	Notes /5	Notes /20						
5 Points	Performance Individuelle sur 50 m Temps individuel sur 50 mètres	10''2	9''0	00	00	9''3	7''9	1,3	05	8''8	7''4	2,5	10	8''2	6''8	4	16						
		9''8	8''6	0,3	01	9''2	7''8	1,5	06	8''7	7''3	2,8	11	8''1	6''7	4,3	17						
		9''6	8''3	0,5	02	9''1	7''7	1,8	07	8''6	7''2	3	12	8''0	6''6	4,5	18						
		9''5	8''1	0,8	03	9''0	7''6	2	08	8''5	7''1	3,3	13	7''9	6''5	4,8	19						
		9''4	8''0	1	04	8''9	7''5	2,3	09	8''4	7''0	3,5	14	7''8	6''4	5	20						
5 Points	Indice de transmission Différence entre le meilleur temps réalisé sur 4x50mètres (2) et la somme des temps des 4 coureurs sur 50m					Notes /20	Notes /5	Écart en secondes T relais – T ind		Notes /20	Notes /5	Écart en secondes T relais – T ind		Notes /20	Notes /5	Écart en secondes T relais – T ind							
						00	00	-0''2															
						02	0,5	-0''4		10	2,5	-1''3		16	4	-1''8							
						04	1	-0''8		12	3	-1''5		18	4,5	-2''							
						06	1,5	-1''		14	3,5	-1''6		20	5	>à -2''2							
5 Points	Performance sur 4x50 Temps cumulés des 2 4 x 50m, sans et avec changement de rôle (3)	Temps filles	Temps garçons	Notes /5	Notes /20	Temps filles	Temps garçons	Notes /5	Notes /20	Temps filles	Temps garçons	Notes /5	Notes /20	Temps filles	Temps garçons	Notes /5	Notes /20						
		75''8	63''0	00	00	72''8	61''0	1,3	05	69''8	59''0	2,5	10	66''2	55''8	4	16						
		75''2	62''6	0,3	01	72''2	60''6	1,5	06	69''2	58''6	2,8	11	65''6	55''2	4,3	17						
		74''6	62''2	0,5	02	71''6	60''2	1,8	07	68''6	58''2	3	12	65''0	54''6	4,5	18						
		74''	61''8	0,8	03	71''0	59''8	2	08	68''0	57''6	3,3	13	64''4	54''0	4,8	19						
5 Points	Être capable d'assurer une transmission valide (4) Être capable d'assurer une transmission efficace (4)					Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise une transmission valide 0,5 pt Transmission réalisée sans tampon (5) mais avec un ralentissement net du receveur 1,5 pt				Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise deux transmissions valides 1 pt Transmission réalisée avec un léger ralentissement du témoin 2,5 pts				Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise trois transmissions valides 2 pts Transmission réalisée avec une synchronisation des vitesses des deux coureurs 3 pts									
										66''8				56''4				3,8				15	