

BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE : VTT (Liste académique LYON) –

VTT		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Le candidat doit réaliser une épreuve composée d'un enchaînement de 3 parcours : - Un premier passage sur une zone trial de 4 segments (deux segments faciles à 1 point, un segment à choix d'entrée 1 point ou trois points, et un segment à choix d'entrée à 3 ou 5points). La pose du pied ou la touche de rubalise entraîne la perte des points du segment. - un Cross XC d'environ 5 kms matérialisés sur un terrain varié avec un dénivelé limité à 200m de D+ - un second passage sur la zone trial de 4 segments, le temps de récupération entre le cross et le second passage trial doit être inférieur à 2 minutes. Il faudra différencier le parcours trial filles de celui des garçons.								
NIVEAU 4 Se déplacer à une vitesse moyenne élevée sur un itinéraire connu et varié en utilisant les techniques adaptées aux contraintes de chaque secteur tout en gérant l'effort sur la durée de l'épreuve.										
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
7/20	Performance réalisée au Cross Vitesse moyenne de l'ensemble de la prestation sur 5 km. <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 40px; margin: 20px auto; text-align: center; padding: 5px;">Session 2020</div>	Note /7	filles	Garçons	Note /7	filles	Garçons	Note /7	filles	Garçons
		0.5	6,5km/h	11,5 km/h	3.5	10km/h	15 km/h	5.5	13,5km/h	18,5km/h
		1.0	7km/h	12 km/h	4.0	11km/h	16 km/h	6.0	14km/h	19km/h
		1.5	7,5km/h	12,5 km/h	4.5	12km/h	17 km/h	6.5	14,5km/h	19,5 km/h
		2.0	8km/h	13 km/h	5	13km/h	18km/h	7.0	15km/h	20km /h
		2.5	8,5km/h	13,5 km/h						
		3.0	9km/h	14km/h						
10/20	Niveau difficulté Trial (Moyenne de la somme des points des 2 parcours)	0 à 2 points inscrits (seules les deux zones à 1 point sont validées) 0 à 4,5 points			3 à 5 points inscrits. 5 à 7 points			6 à 10 points inscrits. 7,5 à 10 points		
3/20	Annonce d'un Projet de points à réaliser sur les segments Trial à Choix Le candidat peut réajuster son projet au second passage	0 annonce réussie 0 à 1 point			1 à 2 annonces réussies 1,2 à 2 points			3 à 4 annonces réussies 2,5 à 3 points		