

| PENTABOND | | PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE | | | | | | | | |
|---------------------|--|---|------------------|-------------------|--|------------------|-------------------|---|------------------|-------------------|
| COMPÉTENCE ATTENDUE | | Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise 6 essais au maximum. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Mesure des sauts : depuis la limite d'appel choisie par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée. Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées. Cas de nullité : lorsque le 1 ^{er} bond n'est pas un cloche-pied. Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur la zone de réception (qui commence un mètre au delà du bord du sautoir ou début du sable). | | | | | | | | |
| NIVEAU 4 | | | | | | | | | | |
| Session 2020 | | | | | | | | | | |
| POINTS À AFFECTER | ÉLÉMENTS À ÉVALUER | NIVEAU 4 Non acquis | | | Degrés d'acquisition du NIVEAU 4 | | | | | |
| 10/20 | La meilleure performance | Note /10 | Distances Filles | Distances Garçons | Note /10 | Distances Filles | Distances Garçons | Note /10 | Distances Filles | Distances Garçons |
| | | 0.5 | 6.87 | 8.00 | 5.0 | 10.14 | 12.53 | 8.0 | 12.22 | 15.28 |
| | | 1.0 | 7.00 | 8.50 | 5.5 | 10.49 | 13.00 | 8.5 | 12.54 | 15.73 |
| | | 1.5 | 7.42 | 9.05 | 6.0 | 10.86 | 13.47 | 9.0 | 12.87 | 16.15 |
| | | 2.0 | 7.83 | 9.55 | 6.5 | 11.20 | 13.93 | 9.5 | 13.17 | 16.58 |
| | | 2.5 | 8.22 | 10.07 | 7.0 | 11.55 | 14.39 | 10 | 13.50 | 17.00 |
| | | 3.0 | 8.62 | 10.57 | 7.5 | 11.88 | 14.85 | | | |
| | | 3.5 | 9.00 | 11.06 | | | | | | |
| | | 4.0 | 9.39 | 11.56 | | | | | | |
| | | 4.5 | 9.76 | 12.05 | | | | | | |
| 04/20 | Moyenne des 3 meilleures performances | Note /4 | Distances Filles | Distances Garçons | Note /4 | Distances Filles | Distances Garçons | Note /4 | Distances Filles | Distances Garçons |
| | | 0.2 | 6.30 | 7.50 | 2.0 | 9.39 | 11.56 | 3.2 | 11.55 | 14.39 |
| | | 0.4 | 6.50 | 7.75 | 2.2 | 9.76 | 12.05 | 3.4 | 11.88 | 14.85 |
| | | 0.6 | 6.87 | 8.00 | 2.4 | 10.14 | 12.53 | 3.6 | 12.22 | 15.28 |
| | | 0.8 | 7.00 | 8.50 | 2.6 | 10.49 | 13.00 | 3.8 | 12.54 | 15.73 |
| | | 1.0 | 7.42 | 9.05 | 2.8 | 10.86 | 13.47 | 4.0 | 12.87 | 16.15 |
| | | 1.2 | 7.83 | 9.55 | 3.0 | 11.20 | 13.93 | | | |
| | | 1.4 | 8.22 | 10.07 | | | | | | |
| | | 1.6 | 8.62 | 10.57 | | | | | | |
| | | 1.8 | 9.00 | 11.06 | | | | | | |
| 02/20 | L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs sauts et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs sauts | Sup. ou égal à 0.60m = 0 Point Inf. à 0.60m et Sup. ou égal à 0.40m = 0.5 Point | | | Inf. à 0.40m et Sup. ou égal à 0.30m = 1 Point | | | Inf. à 0.30m et Sup. ou égal à 0.20m = 1.5 Point Inf. à 0.20m = 2 Points | | |
| 04/20 | régularité des bonds et coordination | Bonds irréguliers Appuis prolongés La vitesse décroît 0 Point | | | Enchaînement de bonds. Rythme régulier Appuis réactifs Rebonds effectifs 2 Points | | | Ensemble des bonds équilibrés Rythme régulier Appuis dynamiques Maintien d'une vitesse optimale 4 Points | | |