

Course de relais-vitesse Bac pro

Compétence attendue						Principes d'élaboration de l'épreuve												
<p>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.</p>						<p>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 2^{ème} tentative les coureurs changent de place de la façon suivante : le poste 1 passe au 2 et le poste 4 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 transmission et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10m d'élan, 20m de transmission). Chaque élève est noté selon les critères suivants : Pour 25% sur sa performance sur 50m individuel. Pour 25% sur la différence entre la somme des temps réalisés sur 50m 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 la validité et l'efficacité des transmissions.</p>												
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 4 en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)								Compétence de niveau 4 acquise (de 10 à 20 pts)								
05 points	Performance individuelle sur 50 m Temps individuel sur 50 mètres.	Temps filles	Temps garçons	Note /05	Note /20	Temps filles	Temps garçons	Note /05	Note /20	Temps filles	Temps garçons	Note /05	Note /20	Temps filles	Temps garçons	Note /05	Note /20	
		10.2	9.0	0	0	9.3	7.9	1.3	05	8.8	7.4	2.5	10	8.2	6.8	4.0	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	3.0	12	8.0	6.6	4.5	18	
		9.5	8.1	0.8	03	9.0	7.6	2.0	08	8.5	7.1	3.3	13	7.9	6.5	4.8	19	
		9.4	8.0	1.0	04	8.9	7.5	2.3	09	8.4	7.0	3.5	14	7.8	6.4	5.0	20	
05 points	Indice de transmission Différence entre le meilleur temps réalisé sur 4x50 mètres (2) et la somme des temps des 4 coureurs sur 50 m.					Note /20	Note /05	Écart en secondes T relais – T ind	Note /20	Note /05	Écart en secondes T relais – T ind	Note /20	Note /05	Écart en secondes T relais – T ind				
						0	0	- 0. 2										
						02	0.5	- 0. 4	10	2.5	- 1.3	16	4.0	- 1. 8				
						04	1.0	- 0. 8	12	3.0	- 1. 5	18	4.5	- 2. 0				
						06	1.5	- 1. 0	14	3.5	- 1. 6	20	5.0	> à - 2. 2				
05 points	Performances sur 4x50 m Temps cumulés des 2 4x50m, sans et avec changement de rôle (3).	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps) filles	Temps garçons	Note / 05	Note / 20	Temps filles	Temps garçons	Note / 05	Note/ 20	
		75.8	63.0	0	0	72.8	61.0	1.3	05	69.8	59.0	2.5	10	66.2	55.8	4.0	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	3.0	12	65.0	54.6	4.5	18	
		74.0	61.8	0.8	03	71	59.8	2.0	08	68	57.6	3.3	13	64.4	54	4.8	19	
		73.4	61.4	1.0	04	70.4	59.4	2.3	09	67.4	57.0	3.5	14	63.8	53.4	5.0	20	
05 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 0,5pt				Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise deux transmissions valides 1pt				Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise trois transmissions valides 2pts				
						Transmission réalisée sans tampon (5) mais avec un ralentissement net du receveur 1,5pt				Transmission réalisée avec un léger ralentissement du témoin 2,5pts				Transmission réalisée avec une synchronisation des vitesses des deux coureurs 3pts				