

SAUT EN PENTABOND		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCES ATTENDUES		<p>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.</p> <p>Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.</p> <p>Il est noté pour 40% la performance réalisée par son meilleur saut.</p> <p>Pour 40% sur la performance moyenne des 3 meilleurs sauts.</p> <p>Pour 20% sur la justesse de sa prévision.</p> <p>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.</p> <p>Cas de nullité : lorsque le 1^{er} bond n'est pas un cloche-pied.</p> <p>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).</p>								
NIVEAU 1 Se préparer et réaliser, avec un nombre limité de tentatives et en exploitant l'augmentation de l'élan, la meilleure performance, en communiquant au corps la plus grande vitesse horizontale, et en conservant lors de la réalisation du saut la plus grande part de celle-ci, tout en produisant des composantes de vitesse verticale optimales au regard de l'épreuve.										
NIVEAU 2 Conduire un projet d'amélioration technique afin de réaliser, en un nombre limité de tentatives, la meilleure performance, en utilisant un élan complet pour communiquer au corps la plus grande vitesse horizontale, et conserver lors de la réalisation du saut la plus grande part de celle-ci, tout en produisant des composantes de vitesse verticale optimales au regard de l'épreuve.										
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 1			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2		
08/20	La meilleure performance	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons
		0.4	6.87	8.00	4.0	10.14	12.53	6.4	12.22	15.28
		0.8	7.00	8.50	4.4	10.49	13.00	6.8	12.54	15.73
		1.2	7.42	9.05	4.8	10.86	13.47	7.2	12.87	16.15
		1.6	7.83	9.55	5.2	11.20	13.93	7.6	13.17	16.58
		2.0	8.22	10.07	5.6	11.55	14.39	8.0	13.50	17.00
		2.4	8.62	10.57	6.0	11.88	14.85			
		2.8	9.00	11.06						
		3.2	9.39	11.56						
		3.6	9.76	12.05						
08/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons
		0.4	6.30	7.50	4.0	9.39	11.56	6.4	11.55	14.39
		0.8	6.50	7.75	4.4	9.76	12.05	6.8	11.88	14.85
		1.2	6.87	8.00	4.8	10.14	12.53	7.2	12.22	15.28
		1.6	7.00	8.50	5.2	10.49	13.00	7.6	12.54	15.73
		2.0	7.42	9.05	5.6	10.86	13.47	8.0	12.87	16.15
		2.4	7.83	9.55	6.0	11.20	13.93			
		2.8	8.22	10.07						
		3.2	8.62	10.57						
		3.6	9.00	11.06						
04/20	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 Pt Inf. à 0.60m et Sup. ou égal à 0.50m = 0.50 Pt Inf. à 0.50 m et Sup. ou égal à 0.40m = 1 Pt			Inf. à 0.40m et Sup. ou égal à 0.30m = 2 Pts			Inf. à 0.30m et Sup. ou égal à 0.20m = 3 Pts Inf. à 0.20m = 4 Pts		

EXEMPLES :

Candidat Garçon :

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (13.30m).
 Tentatives : 13.80m, essai, 13.75m, 13.50m, 12.90m et essai.
 En performance il obtient avec les 13.80m.
 En performance moyenne il obtient 13.80 + 13.75 + 13.50 = 13.68.
 En prédiction il avait annoncé 13.30 et il réalise 13.68, écart 0.38m.

4.8 / 8 Pts
5.6 / 8 Pts
2.0 / 4 Pts

NOTE 12.40 / 20

Candidate Fille :

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (10.75m).
 Tentatives : 11.25m, 11.15m, essai, 10.75m, 9.50m et 10.90m.
 En performance elle obtient avec les 11.25m.
 En performance moyenne elle obtient 11.25 + 11.15 + 10.90 = 11.10.
 En prédiction elle avait annoncé 10.75 et il réalise 11.10, écart 0.35m.

5.2 / 8 Pts
5.6 / 8 Pts
2.0 / 4 Pts

NOTE 12.80 / 20