

## Course de relais-vitesse Bac pro

Compétence attendue						Principes d'élaboration de l'épreuve											
<b>Niveau 4</b> 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. <b>Chaque élève réalise un 50 mètres</b> départ en starting-blocks commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). 2. <b>Les équipes de relais</b> (1) effectuent chacune 2 parcours de <b>4 x 50 mètres</b> , départ en starting-blocks commandé. Lors de la 2 <sup>ème</sup> 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.											
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	<b>Performance individuelle sur 50 m</b> 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	<b>Indice de transmission</b> 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	
						08	2.0	- 1.2									
05 points	<b>Performances sur 4x50 m</b> 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	<b>Être capable d'assurer une transmission valide (4)</b> <b>Être capable d'assurer une transmission efficace (4)</b>					Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise une transmission valide <b>0,5pt</b>				Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise deux transmissions valides <b>1pt</b>				Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise trois transmissions valides <b>2pts</b>			
						Transmission réalisée sans tampon (5) mais avec un ralentissement net du receveur <b>1,5pt</b>				Transmission réalisée avec un léger ralentissement du témoin <b>2,5pts</b>				Transmission réalisée avec une synchronisation des vitesses des deux coureurs <b>3pts</b>			