

PENTABOND		Principes d'élaboration de l'épreuve									
Compétence attendue		<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>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 :</p> <ul style="list-style-type: none"> - 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). 									
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 4									
		Niveau 4 non acquis					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 0.60 m = 0 point Inf. à 0.60 m et Sup. ou égal à 0.40 m = 0.5 point									
		Bonds irréguliers Appuis prolongés La vitesse décroît de 0 à 1 point									
04/20	Régularité des bonds et coordination	Inf. à 0.40 m et sup. ou égal à 0.30 m = 1 point									
		Enchaînement de bonds. Rythme régulier Appuis réactifs Rebonds effectifs de 1.25 à 2 points									
		Inf. à 0.30 m et sup. ou égal à 0.20 m = 1.5 point Inf. à 0.20 m = 2 points									
		Ensemble des bonds équilibrés Rythme régulier Appuis dynamiques Maintien d'une vitesse optimale de 2.25 à 4 points									