

## COURSE DE RELAIS-VITESSE

Compétence attendue

### Niveau 5

Pour produire la meilleure performance, s'organiser collectivement pour limiter la perte de vitesse du témoin grâce à la recherche d'une transmission valide et assurée à vitesse de course la plus élevée possible dans une zone de transmission réduite



## Principes d'élaboration de l'épreuve

Les équipes de relais effectuent chacune 2 parcours de 4 x 50 mètres. Départ (réglementaire) commandé (en starting-blocks ou en trépieds). Lors de la 2ème tentative les coureurs changent obligatoirement de place pour que chacun occupe au moins une fois les postes centraux 2 et 3 de « receveur-donneur ».

Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Cependant pour la course qu'ils doivent recommencer les élèves ne marquent aucun point de maîtrise des transmissions.

Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission).

Chaque élève est noté selon les critères suivants :

Éléments à évaluer		Degrés d'acquisition du niveau 5										
10/20	La meilleure des deux performances sur le parcours relais.	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons		
		0,5	37"2	31"1	5	34"0	28"3	8	31"0	25"3		
		1	37"1	31"	5,5	33"5	27"8	8,5	30"5	24"8		
		1,5	36"8	30"7	6	33"0	27"3	9	30"0	24"3		
		2	36"2	30"4	6,5	32"5	26"8	9,5	29"5	23"8		
		2,5	35"8	30"1	7	32"0	26"3	10	29"0	23"3		
		3	35"4	29"8	7,5	31"5	25"8					
		3,5	35"2	29"5								
		4	34"8	29"1								
		4,5	34"4	28"7								
04/20	Temps cumulés des 2 fois 4 x 50 m	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons		
		0,1	 73"7	 61"3	1,50	67"6	57"2	3	64"0	53"6		
		0,2	73"6	61"2	1,75	67"00	56"6	3,25	63"4	53"0		
		0,3	72"4	60"6	2	66"4	56"00	3,50	62"8	52"4		
		0,4	71"4	60"0	2,25	65"8	55"4	3,75	62"2	51"8		
		0,5	70"6	59"2	2,50	65"2	54"8	4	61"6	51"2		
		0,6	70"00	58"8	2,75	64"6	54"2					
		0,75	69"4	58"4								
		1	68"8	58"								
		1,25	68"2	57"6								
04/20	Efficacité individuelle de la transmission (l'attention est portée sur le receveur qui a la responsabilité de partir au bon moment)	Transmission hors zone	Net ralentissement du receveur ou « tampon »		Léger ralentissement du receveur					Synchronisation des vitesses des coureurs		
		0 point	0,50 point par course		1 point par course					2 points par course		
02/20	Pertinence de l'organisation considérée comme la plus efficace (avant les courses, l'équipe indique l'ordre des coureurs où elle pense être la plus efficace)	L'organisation indiquée n'a pas été la plus rapide et la différence est supérieure à 3/10 de seconde			0 point			1 point			2 points	
								L'organisation indiquée n'a pas été la plus rapide mais la différence entre les deux courses est inférieure ou égale à 3/10 de seconde			L'équipe se connaît bien et l'organisation indiquée est bien la plus efficace	