**Course de relais-vitesse Bac pro**

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Compétences attendues | | | | | | Principes d’élaboration de l’épreuve | | | | | | | | | | | |
| **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. | | | | | | 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 2ième tentative les coureurs changent de place de la façon suivante : le poste 1passe 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 | | | | | | | |
| **5 points**  **5 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  garçon s | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 8.3 | 6.9 | 3.8 | 15 |  |  |  |  |
| **Indice de transmission**  Différence entre le meilleur temps réalisé sur 4x50 mètres (2) et la somme des temps des 4 coureurs sur 50m . |  | | | | 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 | |  | | | |  | | | |
| **5 points** | **Performances sur 4 x 50 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 garçon  s | 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 |
|  |  |  |  |  |  |  |  | 66.8 | 56.4 | 3.8 | 15 |  |  |  |  |

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **5 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  0,5 pt  Transmission réalisée sans tampon (5) mais avec un ralentissement net du receveur  1,5 pt | Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise deux transmissions valides  1 pt  Transmission réalisée avec un léger ralentissement du témoin  2,5 pts | Chaque coureur concerné par trois charnières de relais réalise tois transmissions valides   1. pts   Transmission réalisée avec une synchronisation des vitesses des deux coureurs   1. pts |