

<p>COMPÉTENCES ATTENDUES NIVEAU 2 Conduire un projet 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.</p> <p>NIVEAU 3 Réaliser en un nombre limité de tentatives les meilleures performances en créant une conservation optimale de la vitesse lors des bonds successifs.</p>		<p>PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE</p> <p>Le pentabond est un enchaînement de cinq bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Chaque candidat(e) réalise quatre essais. La prestation physique (la meilleure performance réalisée) est notée sur 12 points.</p> <p>Avant le concours, chaque candidat remplit une fiche pour annoncer son projet (La somme des deux meilleurs sauts prévus). L'écart au projet est noté sur 3 points.</p> <p>Le candidat annoncera avant le début du concours le choix de sa planche d'appel parmi celles proposées par le jury. Cas de nullité : 1) Lorsque le premier bond n'est pas un cloche-pied. 2) Quand le candidat prend son premier appel au-delà de la limite d'appel et/ou quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur de la zone de réception (qui commence 1m au-delà du bord du sautoir ou début du sable). Mesure des sauts : Depuis la limite d'appel choisi par l'élève jusqu'à la marque dans la zone de réception autorisée.</p> <p>A partir de la prestation physique réalisée, l'entretien dure environ 10 minutes et porte sur la connaissance de l'activité choisie (analyse de sa performance, connaissances techniques et réglementaires, connaissances sur la préparation et l'entraînement d'une épreuve athlétique et des connaissances sur la culture athlétique.) L'entretien est noté sur 5 points.</p>						<p>Saut en Pentabond</p>		
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 2 NON ATTEINT			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 2			DEGRÉ D'ACQUISITION DU NIVEAU 3		
		Note /12	Filles	Garçons	Note /12	Filles	Garçons	Note /12	Filles	Garçons
12/15	La performance du meilleur essai	1	12,0	15,1	6	13,5	16,8	10	14,5	18,4
		2	12,3	15,4	7	13,75	17,2	11	14,75	18,8
		3	12,6	15,7	8	14,0	17,6	12	15,0	19,2
		4	12,9	16,0	9	14,25	18,0			
		5	13,2	16,4						
03/15	Écart au projet (barème mixte) L'écart de la somme des deux performances prévues et de la somme des deux meilleures performances réalisées.	1 point si l'écart est compris entre 0,51 m et 0,60 m.			2 points si l'écart est compris entre 0,31 m et 0,50 m.			3 points si l'écart est inférieur ou égal à 0,30 m.		

COMMENTAIRES :

- . La planche choisie par le candidat (e) doit lui permettre une arrivée sécurisée dans la fosse à sable.
- . Les planches proposées par le jury seront situées à 11m, 13m, 15m et 17m.