

SAUT EN PENTABOND CAP BEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<p>NIVEAU 3 Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort et réaliser une suite de bonds valides (cloche-pied suivi de quatre foulées bondissantes) et sécurisés en utilisant des actions propulsives successives.</p>		<p>Le pentabond est un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan. Le premier bond est obligatoirement un cloche-pied. Cinq essais sont autorisés. La moyenne des 2 meilleurs sauts (S1 et S2) compte pour 75% de la note.</p> <p>L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la récupération (Compétence Méthodologique : apprécier les effets de l'activité) comptent pour 25%.</p> <p>Cas de nullité :</p> <p>1) lorsque le 1^{er} bond n'est pas un cloche-pied</p> <p>2) 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).</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>											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts							
15 Points	<p>Moyenne de S1 et S2 (barèmes distincts pour les garçons et les filles) Exemple : Un garçon réalise 13 puis 14 m, la moyenne est 13.50. Note / 20 = 14 ou note / 15 = 10.5</p>	Note /20	Note /15	Distances en m Filles	Distances en m Garçons	Note /20	Note /15	Distances en m Filles	Distances en m Garçons	Note /20	Note /15	Distances en m Filles	Distances en m Garçons
		01	0.75	5.80	7.00	10	7.5	8.80	11.50	16	12	11.00	14.10
		02	1.5	6.20	7.50	11	8.25	9.10	11.90	17	12.75	11.40	14.60
		03	2.25	6.60	8.00	12	9	9.40	12.30	18	13.5	11.80	15.10
		04	3	7.00	8.50	13	9.75	9.80	12.70	19	14.25	12.20	15.60
		05	3.75	7.30	9.00	14	10.5	10.20	13.10	20	15	12.60	16.30
		06	4.5	7.60	9.50	15	11.25	10.60	13.60				
		07	5.25	7.90	10.00								
		08	6	8.20	10.50								
		09	6.75	8.50	11.00								
05 Points	Échauffement et récupération	Entre 0 et 2				Entre 2.5 et 3.5				Entre 4 et 5			
		<ul style="list-style-type: none"> • Mise en train désordonnée (courses rapides ou marche). • Mobilisations articulaires incomplètes. 				<ul style="list-style-type: none"> • Mise en train progressive. • Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. • Récupération active immédiatement après l'effort (marche). 				<ul style="list-style-type: none"> • Mise en train progressive et continue intégrant des courses d'élan. • Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve. • Récupération active immédiatement après l'effort. • Etirements en fin de séance. 			

EXEMPLES :

Candidat Garçon :

Il saute à : 11.30m, 11.05m, 12.10m , x et 12.55m

Moyenne de S1 et S2 (12.55m et 12.10m) = 12.33

Echauffement et gestion de la sécurité :

9 Pts /15

3 Pts / 5

Note 12 Pts/20

Candidate Fille :

Elle saute à : 10m, 11.05m, 10.50m, x, et 12.15m

Moyenne de S1 et S2 (12.15m et 11.05) = 11.60

Echauffement et gestion de la sécurité :

12,75 Pts /15

3 Pts / 5

Note 15.75 Pts/20

SAUT EN PENTABOND BAC PRO

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<p>NIVEAU 4 Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse lors de la phase d'appel en recherchant l'équilibre des bonds et la coordination des actions propulsives.</p>		<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. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Il est noté pour 40% la performance réalisée par son meilleur saut. Pour 40% sur la performance moyenne des 3 meilleurs sauts. Pour 20% sur la justesse de sa prévision.</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. Cas de nullité : 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).</p>								
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					
08 Points	La meilleure performance.	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons
		0.4	6.87	8.00	4.0	10.14	12.53	6.4	12.22	15.28
		0.8	7.00	8.50	4.4	10.49	13.00	6.8	12.54	15.73
		1.2	7.42	9.05	4.8	10.86	13.47	7.2	12.87	16.15
		1.6	7.83	9.55	5.2	11.20	13.93	7.6	13.17	16.58
		2.0	8.22	10.07	5.6	11.55	14.39	8.0	13.50	17.00
		2.4	8.62	10.57	6.0	11.88	14.85			
		2.8	9.00	11.06						
		3.2	9.39	11.56						
3.6	9.76	12.05								
08 Points	Moyenne des 3 meilleures performances.	Note /8	Distances Filles	Distances Garçons				Note /8	Distances Filles	Distances Garçons
		0.4	6.30	7.50	4.0	9.39	11.56	6.4	11.55	14.39
		0.8	6.50	7.75	4.4	9.76	12.05	6.8	11.88	14.85
		1.2	6.87	8.00	4.8	10.14	12.53	7.2	12.22	15.28
		1.6	7.00	8.50	5.2	10.49	13.00	7.6	12.54	15.73
		2.0	7.42	9.05	5.6	10.86	13.47	8.0	12.87	16.15
		2.4	7.83	9.55	6.0	11.20	13.93			
		2.8	8.22	10.07						
		3.2	8.62	10.57						
3.6	9.00	11.06								
04 Points	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 0.60m = 0Pt Inf. à 0.60m et Sup. ou égal à 0.50m = 0.50Pt Inf. à 0.50 m et Sup. ou égal à 0.40m = 1Pt						Inf. à 0.40m et Sup. ou égal à 0.30m = 2Pts		Inf. à 0.30m et Sup. ou égal à 0.20m = 3Pts Inf. à 0.20m = 4 Pts

EXEMPLES :

Candidat Garçon :

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (13.30m).

Tentatives : 13.80m, essai, 13.75m, 13.50m, 12.90m et essai.

En performance il obtient avec les 13.80m.

4.8 / 8 Pts

En performance moyenne il obtient $13.80 + 13.75 + 13.50 = 13.68$.

5.6 / 8 Pts

En prédiction il avait annoncé 13.30 et il réalise 13.68, écart 0.38m.

2.0 / 4 Pts

NOTE 12.40 / 20

Candidate Fille :

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (10.75m).

Tentatives : 11.25m, 11.15m, essai, 10.75m, 9.50m et 10.90m.

En performance elle obtient avec les 11.25m.

5.2 / 8 Pts

En performance moyenne elle obtient $11.25 + 11.15 + 10.90 = 11.10$.

5.6 / 8 Pts

En prédiction elle avait annoncé 10.75 et il réalise 11.10, écart 0.35m.

2.0 / 4 Pts

NOTE 12.80 / 20