**EVALUATION COURSE DE RELAIS-VITESSE NIVEAU 3**

**COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 3** :

Produire la meilleure performance, en coordonnant les vitesses de course du donneur et du receveur afin d’assurer une transmission valide dans une course sécurisée.

**Nos installations matérielles nous contraignent à proposer une épreuve de course relais sur 2X50m. Ce qui nous oblige à modifier dans une certaine mesure la grille de notation du référentiel**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Niveau 3 en cours d’acquisition** | **Niveau 3 acquis** |
| **Performance****Individuelle** **sur 50m****/5pts** | **Temps Filles** | **NOTE /5** | **Temps Garçons** | **Temps Filles** | **NOTE /5** | **Temps Garçons** |
| 11.0 | **0** | 9.9 | 9.0 | **2.5** | 7.6 |
| 10.5 | **0.3** | 9.5 | 8.9 | **2.8** | 7.5 |
| 10.2 | **0.5** | 9.0 | 8.8 | **3.0** | 7.4 |
| 9.8 | **0.8** | 8.6 | 8.7 | **3.3** | 7.3 |
| 9.6 | **1** | 8.3 | 8.6 | **3.5** | 7.2 |
| 9.5 | **1.3** | 8.1 | 8.5 | **3.8** | 7.1 |
| 9.4 | **1.5** | 8.0 | 8.4 | **4.0** | 7.0 |
| 9.3 | **1.8** | 7.9 | 8.3 | **4.3** | 6.9 |
| 9.2 | **2** | 7.8 | 8.2 | **4.5** | 6.8 |
| 9.1 | **2.3** | 7.7 | 8.1 | **4.8** | 6.7 |
|  |  |  | 8.0 | **5.0** | 6.6 |
|  |
| **Indice de transmission**( Différence entre le meilleur temps réalisé sur 2x50m la somme des temps des 2 coureurs sur 50m)**/5PTS** | **Ecart en secondes****T Relais – T ind** | **Note /5** | **Ecart en secondes****T Relais – T ind** | **Note /5** |
| T relais > + 0.4 | **0** | - 0.5 | **2.5** |
| T relais > + 0.2 | **0.5** | - 0.6 | **3.0** |
| T relais = T ind | **1.0** | - 0.7 | **3.5** |
| - 0.2 | **1.5** | - 0.8 | **4.0** |
| - 0.4 | **2** | - 0.9 | **4.5** |
|  |  | > à - 1.0 | **5.0** |
|  |
| **Performances sur 2X50m**Temps cumulé des 2, 2X50m sans et avec changement de rôle**/5PTS** | **Temps Filles** | **NOTE /5** | **Temps Garçons** | **Temps Filles** | **NOTE /5** | **Temps Garçons** |
| 38.5 | **0** | 31.9 | 35.5 | **2.5** | 29.9 |
| 38.2 | **0.3** | 31.7 | 35.2 | **2.8** | 29.7 |
| 37.9 | **0.5** | 31.5 | 34.9 | **3.0** | 29.5 |
| 37.6 | **0.8** | 31.3 | 34.6 | **3.3** | 29.3 |
| 37.3 | **1** | 31.1 | 34.3 | **3.5** | 29.1 |
| 37.0 | **1.3** | 30.9 | 34.0 | **3.8** | 28.8 |
| 36.7 | **1.5** | 30.7 | 33.7 | **4.0** | 28.5 |
| 36.4 | **1.8** | 30.5 | 33.4 | **4.3** | 28.2 |
| 36.1 | **2** | 30.3 | 33.1 | **4.5** | 27.9 |
| 35.8 | **2.3** | 30.1 | 32.8 | **4.8** | 27.6 |
|  |  |  | 32.5 | **5.0** | 27.3 |
|  |
| **Préparation et récupération****avant et après l’effort****/2.5pts** | Echauffement léger, peu d’étirements ou inexistants.Pas de vérification de marques.Pas de récupération après les efforts. | **Note /2.5** | Echauffement pertinent, étirements succincts, peu de vérification de marques.Trotting léger après l’effort pour récupérer. | **Note /2.5** |
| **1** | **1.5** |
| Echauffement progressif, étirements appropriés, vérification des marques. Récupération active après les efforts (étirements, trotting) | **2.5** |
| **Assurer une transmission valide**(zone de transmission respectée)**/2.5pts** | Sur l’ensemble de l’épreuve, (sans et avec changement de rôle), chaque coureur concerné par la charnière de relais ne réalise aucune transmission valide. | **Note /2.5** | Sur l’ensemble de l’épreuve, chaque coureur concerné par la charnière de relais réalise une transmission valide. | **Note /2.5** |
| **0.5** | **1.5** |
| Sur l’ensemble de l’épreuve, chaque coureur concerné par la charnière de relais réalise 2 transmissions valides. | **2.5** |

**EPREUVE :**

* 2 essais sur 50m départ en starting-blocks commandé par un signal extérieur
* Les équipes de relais sont composées de coureurs de temps identiques sur 50m et effectuent 2 parcours de 2x50m, départ en starting-blocks commandé. Lors de la seconde tentative, les coureurs changent de place.
* Dans le cas où le témoin ne franchit pas la ligne, un essai supplémentaire est accordé.
* Zone de transmission 20m, zone d’élan 10m.