

Saut en pentabond Bac pro

Compétence attendue		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. 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	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 0.60 m = 0 pt Inf. à 0.60 m et sup. ou égal à 0.50 m = 0.50 pt Inf. à 0.50 m et sup. ou égal à 0.40 m = 1 pt			Inf. à 0.40 m et sup. ou égal à 0.30 m = 2 pts			Inf. à 0.30 m et Sup. ou égal à 0.20 m = 3 pts Inf. à 0.20 m = 4 pts		

Exemples :

Candidat garçon :

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

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

En performance il obtient avec les 13.80 m.

4.8 /8

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

5.6 /8

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

2.0 /4

Note 12.40 / 20

Candidate fille :

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

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

En performance elle obtient avec les 11.25 m.

5.2 /8

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

5.6 /8

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

2.0 /4

Note 12.80 /20