

Pentabond

| Compétence attendue | | Principes d'élaboration de l'épreuve | | | | | | | | |
|--|--|--|------------------|-------------------|---|------------------|-------------------|--|------------------|-------------------|
| <p>Niveau 5 : Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion sur l'ensemble du saut.</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.</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 | Degrés d'acquisition du niveau 5 | | | | | | | | |
| 10/20 | La meilleure performance | Note /10 | Distances Filles | Distances Garçons | Note /10 | Distances Filles | Distances Garçons | Note /10 | Distances Filles | Distances Garçons |
| | | 0.5 | 7.23 | 8.70 | 5.0 | 11.28 | 14.28 | 8.0 | 14.40 | 17.90 |
| | | 1.0 | 7.68 | 9.32 | 5.5 | 11.80 | 14.90 | 8.5 | 14.85 | 18.35 |
| | | 1.5 | 8.13 | 9.94 | 6.0 | 12.32 | 15.52 | 9.0 | 15.30 | 18.80 |
| | | 2.0 | 8.58 | 10.56 | 6.5 | 12.84 | 16.14 | 9.5 | 15.75 | 19.25 |
| | | 2.5 | 9.03 | 11.18 | 7.0 | 13.36 | 16.76 | 10 | 16.20 | 19.70 |
| | | 3.0 | 9.48 | 11.80 | 7.5 | 13.88 | 17.38 | | | |
| | | 3.5 | 9.93 | 12.42 | | | | | | |
| | | 4.0 | 10.38 | 13.04 | | | | | | |
| 4.5 | 10.83 | 13.66 | | | | | | | | |
| 04/20 | Moyenne des 3 meilleures performances | Note /4 | Distances Filles | Distances Garçons | Note /4 | Distances Filles | Distances Garçons | Note /4 | Distances Filles | Distances Garçons |
| | | 0.2 | 6.30 | 8.00 | 2.0 | 9.93 | 12.42 | 3.2 | 12.84 | 16.14 |
| | | 0.4 | 6.50 | 8.18 | 2.2 | 10.38 | 13.04 | 3.4 | 13.36 | 16.76 |
| | | 0.6 | 6.87 | 8.43 | 2.4 | 10.83 | 13.66 | 3.6 | 13.88 | 17.38 |
| | | 0.8 | 7.23 | 8.70 | 2.6 | 11.28 | 14.28 | 3.8 | 14.40 | 17.90 |
| | | 1.0 | 7.68 | 9.32 | 2.8 | 11.80 | 14.90 | 4.0 | 14.85 | 18.35 |
| | | 1.2 | 8.13 | 9.94 | 3.0 | 12.32 | 15.52 | | | |
| | | 1.4 | 8.58 | 10.56 | | | | | | |
| | | 1.6 | 9.03 | 11.18 | | | | | | |
| 1.8 | 9.48 | 11.80 | | | | | | | | |
| 02/20 | 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 point Inf. à 0.60 m et Sup.ou égal à 0.40 m 0.5 point | | | Inf. à 0.40 m et Sup. ou égal à 0.30 m 1 points | | | Inf.à 0.30m et Sup.ou égal à 0.20 m 2.5 points Inf. à 0.20 m 2 points | | |
| 04/20 | Compromis vitesse-efficacité | Vitesse chute avant l'impulsion course d'élan irrégulière. place de l'impulsion aléatoire/planche. 0 point | | | Course d'élan rythmée et accélérée. L'impulsion sur ou proche (un pied) de la planche. 2 points | | | Vitesse optimale à l'impulsion Efficacité de la chaîne d'impulsion. Alignement corporel et utilisation des segments libres. 4 points | | |