

**RELAIS-VITESSE**

COMPETENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE														
<p><b>Niveau 1 :</b> Se préparer et réaliser, avec un nombre limité de tentatives, les meilleures prestations possibles, en optimisant la transmission du témoin entre un donneur et un receveur, dans un relais 2 x 40 m tout en occupant les 2 rôles .</p> <p><b>Niveau 2 :</b> Conduire un projet d'amélioration technique afin de réaliser, avec un nombre limité de tentatives, les meilleures prestations possibles, en optimisant la transmission du témoin entre un donneur et un receveur, dans un relais 2 x 40 m , en occupant les 2 rôles, par la recherche et la maîtrise du risque optimal dans la construction de la marque .</p>		<p><b>2 séries de 2 RELAIS 2 x 40 m par équipe de 3</b> L'épreuve consiste à réaliser pour chaque élève : 2 fois 40 m plat. Le temps retenu est le meilleur des 2 essais. Puis réaliser, par équipe de 3*, 2 séries de 2 fois 40 m dans le sens A-B, B-C, C-A , chaque élève passant 2 fois en tant que donneur et 2 fois en tant que receveur . Le temps retenu dans chacun des rôles est le meilleur des 2 essais. La zone de transmission est comprise entre les 30 m et les 50 m, avec la possibilité d'utiliser une pré-zone de 10 m Le départ peut s'effectuer à l'aide de starting-blocks. La zone de transmission ( de 20m) est aménagée de telle façon qu'apparaissent 4 zones de transmission d'égale distance de 5 m chacune. Avant chaque passage, les équipes déposent un projet de zone de transmission ( Z1, Z2, Z3, Z4 ). <b>Une attention toute particulière est accordée à la qualité du chronométrage.</b></p> <p>*Dans le cas d'une impossibilité de trinôme, le binôme est accepté TA= temps additionné des 2 temps individuels ; TR= temps réalisé au cours du relais</p>														
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT					DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1					DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2				
<b>12 / 20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ Meilleur des 2 essais sur 40 plat : <b>4 pts</b></li> <li>▪ Meilleur des 2 essais sur le relais en tant que donneur : <b>4 pts</b></li> <li>▪ Meilleur des 2 essais sur le relais en tant que receveur : <b>4pts</b></li> </ul>	<b>40mF</b>	<b>2x40F</b>	<b>40mG</b>	<b>2x40G</b>	<b>notes</b>	<b>40mF</b>	<b>2x40F</b>	<b>40mG</b>	<b>2x40G</b>	<b>notes</b>	<b>40mF</b>	<b>2x40F</b>	<b>40mG</b>	<b>2x40G</b>	<b>notes</b>
		8,55	17,40	6,70	12,65	<b>0,2</b>	7,40	14,00	5,85	11,00	<b>2,0</b>	6,90	13,00	5,52	10,40	<b>3,2</b>
		8,30	15,70	6,40	12,25	<b>0,4</b>	7,26	13,80	5,81	10,90	<b>2,2</b>	6,79	12,70	5,46	10,30	<b>3,4</b>
		8,05	15,10	6,22	11,85	<b>0,6</b>	7,16	13,60	5,78	10,80	<b>2,4</b>	6,67	12,40	5,40	10,20	<b>3,6</b>
		7,85	14,90	6,13	11,50	<b>0,8</b>	7,10	13,50	5,74	10,70	<b>2,6</b>	6,53	12,10	5,33	10,10	<b>3,8</b>
		7,75	14,70	6,08	11,40	<b>1,0</b>	7,04	13,40	5,66	10,60	<b>2,8</b>	6,30	11,80	5,24	10,00	<b>4,0</b>
		7,67	14,50	6,02	11,35	<b>1,2</b>	6,97	13,20	5,60	10,50	<b>3,0</b>					
		7,60	14,40	5,96	11,25	<b>1,4</b>										
		7,55	14,30	5,92	11,20	<b>1,6</b>										
		7,47	14,20	5,89	11,10	<b>1,8</b>										
<b>5 / 20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ L'efficacité de la transmission liée à la <b>différence</b> entre la moyenne des temps du relais (TR) en tant que donneur(TRD) et tant que receveur(TRR) et le temps additionné des 2 temps individuels (TA) La formule : (TRD - TA + TRR - TA) /2 <b>attention : 2 barèmes différents en fonction de TA</b></li> </ul>	<b>si TA &gt;11,6</b>	<b>si TA ≤ 11,6</b>	<b>note</b>		<b>si TA &gt;11,6</b>	<b>si TA ≤ 11,6</b>	<b>note</b>		<b>si TA &gt;11,6</b>	<b>si TA ≤ 11,6</b>	<b>note</b>				
		-0,05	-0,05	<b>0,25</b>		-0,62	-0,45	<b>2,5</b>		-0,90	-0,75	<b>4,00</b>				
		-0,15	-0,10	<b>0,50</b>		-0,66	-0,50	<b>2,75</b>		-1,00	-0,80	<b>4,25</b>				
		-0,25	-0,15	<b>0,75</b>		-0,70	-0,55	<b>3,00</b>		-1,10	-0,85	<b>4,50</b>				
		-0,35	-0,20	<b>1,00</b>		-0,75	-0,60	<b>3,25</b>		-1,20	-0,90	<b>4,75</b>				
		-0,40	-0,24	<b>1,25</b>		-0,80	-0,65	<b>3,50</b>		-1,30	-0,95	<b>5,00</b>				
		-0,45	-0,28	<b>1,50</b>		-0,85	-0,70	<b>3,75</b>								
		-0,50	-0,32	<b>1,75</b>												
		-0,54	-0,36	<b>2,00</b>												
-0,58	-0,40	<b>2,25</b>														
<b>3 / 20</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ La somme des écarts au projet de zone de transmission en prenant en compte les 4 essais réalisés</li> </ul>	3 zones d'écart = 1 pt plus de 3 zones = 0 pt 2 « hors zones » = 0 pt					2 zones d'écart = 1,5 pts 1 zone d'écart = 2 pts					1 zone d'écart aux projets et pas de « hors zone » =2,5 pts zones prévues respectées = 3 pts				