

PENTABOND		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Compétence attendue		<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.</p> <p>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.</p> <p>Plusieurs « planches » (ou distances comprises entre la limite d'appel et la zone de réception) sont aménagées.</p> <p>Cas de nullité :</p> <ul style="list-style-type: none">- lorsque le 1er 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).								
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.										
Pts 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 point			Inf.à 0.30 m 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 de 0 à 1 point			Course d'élan rythmée et accélérée L'impulsion sur ou proche (un pied) de la planche de 1.25 à 2 points			Vitesse optimale à l'impulsion Efficacité de la chaine d'impulsion Alignement corporel et utilisation des segments libres de 2.25 à 4 points		