

COURSE DE RELAIS - VITESSE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Chaque élève réalise d'abord un 50 mètres .Départ réglementaire commandé par un signal extérieur (2 essais sont possibles). Les équipes de relais (non mixtes) effectuent chacune 2 courses de 4 x 50 mètres. Le départ s'effectue dans les mêmes conditions que le 50m individuel. Lors de la première course les postes des coureurs sont tirés au sort. Sur les deux courses de 4x50m, chaque coureur devra assumer le rôle de « receveur-donneur » c'est-à-dire être passé en position 2 ou 3. Exemple : 1ère course de 4x50m, ordre de passage : A-B-C-D, 2ème course de 4x50m, ordre de passage : B-A-D-C Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Pour la course qu'ils doivent recommencer les élèves ne marquent aucun point de maîtrise des transmissions. Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission). Les élèves courent en confrontation de deux quatuors dans deux couloirs imposés qu'ils échangeront lors de la seconde course. Tout en restant à proximité de la ligne d'arrivée, chaque évaluateur aidé par des repères verticaux placés en entrées et sorties de zones, s'oriente pour observer les transmissions d'une équipe. Les évaluateurs se replacent ensuite au niveau de la ligne d'arrivée et chronométrent chacun les deux groupes. Chaque élève est noté selon les critères suivants :								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
10/20	Temps cumulés des 2 fois 4X50 m	Note /10	Temps filles	Temps Garçons	Note /10	Temps filles	Temps Garçons	Note /10	Temps filles	Temps Garçon:
		0,25	≥75"8	≥ 62"0	5	69"4	58"	8	65"2	54"8
		0,50	75"7	61"5	5,5	68"7	57"6	8,5	64"6	54"2
		01	75"0	61"2	6	68"0	57"2	9	64"0	53"6
		01,5	74"3	60"8	6,5	67"3	56"6	9,5	63"4	53"0
		02	73"6	60"4	7	66"6	56"	10	≤ 62"8	≤ 52"4
		02,5	72"9	60"	7,5	65"9	55"4			
		03	72"2	59"6						
		03,5	71"5	59"2						
		04	70"8	58"8						
04,5	70"1	58"4								
04/20	Performance individuelle sur 50 m	Note /4	Temps filles	Temps Garçons	Note /4	Temps filles	Temps Garçons	Note /4	Temps filles	Temps Garçon:
		0,1	≥10"2	9"0	2	8"8	7"4	3,2	8"2	6"8
		0,2	9"8	8"6	2,2	8"7	7"3	3,4	8"1	6"7
		0,4	9"6	8"3	2,4	8"6	7"2	3,6	8"0	6"6
		0,6	9"5	8"1	2,6	8"5	7"1	3,8	7"9	6"5
		0,8	9"4	8"0	2,8	8"4	7"0	4	≤ 7"8	≤ 6"4
		1	9"3	7"9	3	8"3	6"9			
		1,2	9"2	7"8						
		1,4	9"1	7"7						
		1,6	9"0	7"6						
1,8	8"9	7"5								
04/20	Efficacité de la transmission Différence entre la somme des temps de chacun sur 50 m plat et le meilleur temps réalisé en relais. (somme des tps individuels moins tps du relais)	Note	Écart en secondes		Note	Écart en secondes		Note	Écart en secondes	
		0,0	Tps relais >Tps cumulés de plus de 1%		2	= ou > à 3%		3,2	= ou > à 6 %	
		0,4	Tps relais >Tps cumulés de 0 à 1%		2,4	= ou > à 4 %		3,6	= ou > à 7%	
		0,8	Gain < 1%		2,8	= ou > à 5%		4	= ou > à 8 %	
		1,2	= ou > à 1%							
1,6	= ou > à 2 %									
02/20	Maîtrise des transmissions et des codes de communication	Transmission hors zone	Très net ralentissement du receveur ou « tampon »		Ralentissement modéré du receveur			Synchronisation des vitesses des coureurs		
		0 Point	0,25 point par course		0,50 Point par course			1 point par course		

COURSE DE RELAIS-VITESSE		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Les équipes de relais effectuent chacune 2 parcours de 4 x 50 mètres. Départ (réglementaire) commandé (en starting-blocks ou en trépieds). L de la 2ème tentative les coureurs changent obligatoirement de place pour que chacun occupe au moins une fois les postes centraux 2 et 3 de « receveur-donneur ».								
Niveau 5 Pour produire la meilleure performance, s'organiser collectivement pour limiter la perte de vitesse du témoin grâce à la recherche d'une transmission valide et assurée à vitesse de course la plus élevée possible dans une zone de transmission réduite		Lorsque le témoin ne franchit pas la ligne d'arrivée ou est transmis hors zone, un essai supplémentaire est accordé afin de pouvoir comparer les 2 tentatives (et ceci dans chacun des cas). Cependant pour la course qu'ils doivent recommencer les élèves ne marquent aucun point de maîtrise des transmissions. Les zones de transmissions et d'élan sont les zones conventionnelles fédérales (10 m d'élan, 20 m de transmission). Chaque élève est noté selon les critères suivants :								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
10/20	La meilleure des deux performances sur le parcours relais.	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons
		0,5	37"2	31"1	5	34"0	28"3	8	31"0	25"3
		1	37"1	31"	5,5	33"5	27"8	8,5	30"5	24"8
		1,5	36"8	30"7	6	33"0	27"3	9	30"0	24"3
		2	36"2	30"4	6,5	32"5	26"8	9,5	29"5	23"8
		2,5	35"8	30"1	7	32"0	26"3	10	29"0	23"3
		3	35"4	29"8	7,5	31"5	25"8			
		3,5	35"2	29"5						
		4	34"8	29"1						
4,5	34"4	28"7								
04/20	Temps cumulés des 2 fois 4X50 m	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons	Note /4	Distances filles	Distances Garçons
		0,1	≥ 73"7	≥ 61"3	1,50	67"6	57"2	3	64"0	53"6
		0,2	73"6	61"2	1,75	67"00	56"6	3,25	63"4	53"0
		0,3	72"4	60"6	2	66"4	56"00	3,50	62"8	52"4
		0,4	71"4	60"0	2,25	65"8	55"4	3,75	62"2	51"8
		0,5	70"6	59"2	2,50	65"2	54"8	4	61"6	51"2
		0,6	70"00	58"8	2,75	64"6	54"2			
		0,75	69"4	58"4						
		1	68"8	58"						
1,25	68"2	57"6								
04/ 20	Efficacité individuelle de la transmission (l'attention est portée sur le receveur qui a la responsabilité de partir au bon moment)	Transmission hors zone	Net ralentissement du receveur ou « tampon »	Léger ralentissement du receveur	Synchronisation des vitesses des coureurs					
		0 Point	0,50 Point par course	1 Point par course	2 Points par course					
02/20	Pertinence de l'organisation considérée comme la plus efficace (avant les courses, l'équipe indique l'ordre des coureurs où elle pense être la plus efficace)	L'organisation indiquée n'a pas été la plus rapide et la différence est supérieure à 3 /10 de seconde		L'organisation indiquée n'a pas été la plus rapide mais la différence entre les deux courses est inférieure ou égal à 3/10 de seconde		L'équipe se connaît bien et l'organisation indiquée est bien la plus efficace				
		0 Point		1 Point		2 Points				