

Compétence attendue de niveau 5		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE		
<p>Conduire un entraînement personnalisé pour réaliser la meilleure performance possible lors d'un triathlon athlétique. Maîtriser et gérer les différentes périodes de préparation, d'effort et de récupération des trois épreuves constituant ce triathlon.</p>		<ul style="list-style-type: none"> - Le triathlon est composé : <ul style="list-style-type: none"> • d'une épreuve de courses (relais 2 x 50m et 50m seul), • d'un saut (longueur ou hauteur) • d'un lancer (javelot : 600g pour les filles, 700g pour les garçons, ou poids : 3kg pour les filles et 5kg pour les garçons). - Durée de l'épreuve : 1h45 (échauffement compris). - Avant le début de l'épreuve, l'élève annonce le saut et le lancer qu'il a choisi ainsi que son projet pour ces deux épreuves et le relais. - Le nombre d'essais est limité à : <ul style="list-style-type: none"> • trois en longueur, au poids et au javelot, • six en hauteur, • deux pour le 50m et deux pour le relais. - Chaque épreuve (course – saut – lancer) est notée pour 15 points. La note finale de performance sur 15 points est obtenue par la moyenne des 3 notes. 		
Points à affecter	Éléments à évaluer	0	Degré d'acquisition du niveau 5 de compétence	20
15/20	<p>En longueur, hauteur, poids et javelot. Efficacité. : 12 pts</p> <p>Respect du projet. : 3 pts</p>	<p>Barème de performance triathlon athlétique (page 2)</p> <p>Barème projet triathlon athlétique (page 2)</p>		
	<p>Relais 2 x 50m et 50m seul. Performance individuelle sur 50m : 10 pts</p> <p>Efficacité de la transmission (écart entre le relais et le cumul des deux 50m individuels) : 5 pts</p>			
5/20	<p>Échauffement, gestion de la récupération et de l'enchaînement du triathlon.</p>	<p>0 à 2 points :</p> <p>Échauffement et récupération inadaptés.</p> <p>Enchaînement aléatoire du triathlon.</p>	<p>3 à 4 points :</p> <p>Temps d'échauffement et de récupération respectés mais non spécifiques.</p> <p>Enchaînement cohérent du triathlon.</p>	<p>5 points :</p> <p>Échauffement et récupération spécifiques et adaptés.</p> <p>Enchaînement cohérent du triathlon.</p>

BAREMES PERFORMANCES

	JAVELOT		POIDS		HAUTEUR		LONGUEUR		50 mètres	
	F 600g	G 700g	F 3 kgs	G 5 kgs	F	G	F	G	F	G
12	24,69	36,48	9	11	140	162	4,5	5,6		
11,5	23,32	35,46	8,8	10,85	138	160	4,4	5,5		
11	22,24	34,3	8,6	10,7	136	158	4,3	5,4		
10,5	21,35	32,88	8,4	10,5	134	156	4,2	5,3		
10	20,52	31,41	8,2	10,3	132	154	4,1	5,2	7"8	6"4
9,5	19,84	29,96	8	10,1	130	152	4	5,1	7"9	6"5
9	19,15	28,55	7,8	9,9	128	150	3,9	5	8"	6"6
8,5	18,33	27,18	7,6	9,7	126	148	3,8	4,9	8"1	6"7
8	17,59	25,76	7,4	9,5	124	146	3,7	4,8	8"2	6"8
7,5	16,88	24,45	7,2	9,3	122	144	3,6	4,7	8"3	6"9
7	15,07	23,15	7	9,1	120	142	3,5	4,6	8"4	7"
6,5	14,56	21,8	6,8	8,9	118	140	3,4	4,5	8"5	7"1
6	13,89	20,46	6,6	8,7	116	138	3,3	4,4	8"6	7"2
5,5	12,87	19,35	6,4	8,5	114	136	3,2	4,3	8"7	7"3
5	11,95	18,28	6,2	8,3	112	134	3,1	4,2	8"8	7"4
4,5	11,05	16,84	6	8,1	110	132	3	4,1	8"9	7"5
4	10,4	15,23	5,8	7,9	108	130	2,9	4	9"	7"6
3,5	9,7	13,56	5,6	7,7	106	128	2,8	3,9	9"1	7"7
3	8,85	13,04	5,4	7,5	104	126	2,7	3,8	9"2	7"8
2,5	8,4	12,85	5,2	7,3	102	124	2,6	3,7	9"3	7"9
2	8,15	12,4	5	7,1	100	122	2,5	3,6	9"4	8"
1,5	7,8	12,05	4,8	6,9	98	120	2,4	3,5	9"5	8"1
1	7,4	11,5	4,6	6,7	96	118	2,3	3,4	9"6	8"2
0,5	7	11	4,4	6,5	94	116	2,2	3,3	9"7	8"3

BAREMES PROJET

Avant le saut et le lancer, le candidat annonce au jury le projet correspondant à la meilleure performance qu'il pense réaliser.

HAUTEUR	
Épreuve : 6 essais maximum	
Cohérence du projet : écart entre performance annoncée et réalisée	
ECART	POINTS
égal ou inférieur à 4cms	3
de 4 à 6cms	2
de 7 à 8 cms	1
+ de 8 cms	0

LONGUEUR	
Épreuve : 6 essais maximum	
Cohérence du projet : écart entre performance annoncée et réalisée	
ECART	POINTS
égal ou inférieur à 10 cms	3
de 11 à 20 cms	2
de 21 à 30 cms	1
+ de 30 cms	0

POIDS	
Épreuve : 3 essais maximum	
Cohérence du projet : écart entre performance annoncée et réalisée	
ECART	POINTS
égal ou inférieur à 15 cms	3
de 16 à 30 cms	2
de 31 à 45 cms	1
+ de 45 cms	0

JAVELOT	
Épreuve : 3 essais maximum	
Cohérence du projet : écart entre performance annoncée et réalisée	
ECART	POINTS
égal ou inférieur à 1 mètre	3
de 1,01 m. à 1,50 m.	2
de 1,51 m. à 2 m.	1
+ de 2 m.	0

2 X 50 mètres	
Épreuve : 2 essais maximum	
Efficacité de la transmission :	
ECART	POINTS
> à 1"	5
de 0"8 à 1"	4
de 0"5 à 0"7	3
de 0"2 à 0"4	2
de 0" à 0"1	1