

RELAIS-VITESSE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE														
COMPETENCES ATTENDUES																
NIVEAU 1 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 .		2 séries de 2 RELAIS 2 x 40 m par équipe de 3. L'épreuve consiste à réaliser pour chaque candidat : 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 candidat 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. Le départ peut s'effectuer à l'aide de starting-blocks. La zone de transmission (ZT) est définie en fonction du choix de la doublette avant chaque course ; 3 protocoles sont proposés : P1 = ZT comprise entre les 30 m et les 50 m, avec la possibilité d'utiliser une pré-zone de 10 m (une transmission réussie = 1 point). P2 = ZT comprise entre les 35 m et les 50 m, avec la possibilité d'utiliser une pré-zone de 15 m (une transmission réussie = 2 points). P3 = ZT comprise entre les 40 m et les 50 m, avec la possibilité d'utiliser une pré-zone de 20 m (une transmission réussie = 3 points). Toute transmission qui ne s'effectue pas dans la zone de transmission annoncée est déclarée comme non valide.														
NIVEAU 2 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.		Une attention toute particulière est accordée à la qualité du chronométrage. TA= temps additionné des 2 temps individuels ; TR= temps réalisé au cours du relais. *Dans le cas d'une impossibilité de trinôme, le binôme est accepté.														
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 1 NON ATTEINT				DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1				DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2						
12/20	• Meilleur des 2 essais sur 40 plat : 4 Pts • Meilleur des 2 essais sur le relais en tant que donneur : 4 Pts • Meilleur des 2 essais sur le relais en tant que receveur : 4 Pts	Note	40mF	2x40F	40mG	2x40G	Notes	40m F	2x40F	40mG	2x40G	Notes	40mF	2x40F	40mG	2x40G
		0,2	8.55	17,40	6,70	12,65	2,0	7,40	14,00	5,85	11,00	3,2	6,90	13,00	5,52	10,40
		0,4	8,30	15,70	6,40	12,25	2,2	7,26	13,80	5,81	10,90	3,4	6,79	12,70	5,46	10,30
		0,6	8,05	15,10	6,22	11,85	2,4	7,16	13,60	5,78	10,80	3,6	6,67	12,40	5,40	10,20
		0,8	7,85	14,90	6,13	11,50	2,6	7,10	13,50	5,74	10,70	3,8	6,53	12,10	5,33	10,10
		1,0	7,75	14,70	6,08	11,40	2,8	7,04	13,40	5,66	10,60	4,0	6,30	11,80	5,24	10,00
		1,2	7,67	14,50	6,02	11,35	3,0	6,97	13,20	5,60	10,50					
		1,4	7,60	14,40	5,96	11,25										
1,6	7,55	14,30	5,92	11,20												
1,8	7,47	14,20	5,89	11,10												
05/20	• L'efficacité de la transmission liée à la différence 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 : $(TRD - TA + TRR - TA) / 2$ Attention : 2 barèmes différents en fonction de TA	Note	si TA > 11,6	si TA ≤ 11,6	Note	si TA > 11,6	si TA ≤ 11,6	Note	si TA ≤ 11,6	si TA > 11,6						
		0,25	-0,05	-0,05	2,5	-0,62	-0,45	4,00	-0,75	-0,90						
		0,50	-0,15	-0,10	2,75	-0,66	-0,50	4,25	-0,80	-1,00						
		0,75	-0,25	-0,15	3,00	-0,70	-0,55	4,50	-0,85	-1,10						
		1,00	-0,35	-0,20	3,25	-0,75	-0,60	4,75	-0,90	-1,20						
		1,25	-0,40	-0,24	3,50	-0,80	-0,65	5,00	-0,95	-1,30						
		1,50	-0,45	-0,28	3,75	-0,85	-0,70									
		1,75	-0,50	-0,32												
		2,00	-0,54	-0,36												
2,25	-0,58	-0,40														
03/20	• La somme des points obtenus en fonction des réussites par rapport aux choix de zone de transmission (plus ou moins contraignante) en prenant en compte les 4 courses réalisées.	1 point	0,25		6 points	1,5		10 points	2,5							
		2 points	0,50		7 points	1,75		11 points	2,75							
		3 points	0,75		8 points	2		12 points	3							
		4 points	1		9 points	2,25										
		5 points	1,25													