

Activité :

PENTABOND

005

C.A.
n°1

AFL 1
sur 12 points

Situation d'évaluation :
en fin de séquence. [co-évaluation]



Epreuve de « PENTA ... BOND »

Réaliser un enchaînement de 5 bonds après une course d'élan.

Le premier ou second bond est obligatoirement un cloche pied.

Chaque candidat réalise 6 essais au maximum et 3 au minimum.

Cas de nullité :
Quand le 1er ou le 2nd bond n'est pas un cloche pied
Quand le sauteur prend son premier appel au-delà de la limite d'appel.
Quand il ne retombe pas dans le sable à l'intérieur de la zone de réception.

Critères d'évaluation :

- Croisement entre la performance maximale et l'efficacité technique. •
(Vitesse utile maîtrisée & Coordination des Actions Propulsives (CAP) efficace.)

Barème :	0 / 12	3 / 12	6 / 12	9 / 12	12 / 12
Fille	6 m 50	8 m 50	10 m 10	11 m 90	13 m 50
Garçon	7 m 50	10 m 30	12 m 50	15 m	17 m



AFL 2&3 *sur 8 points*

Situation d'évaluation : *au fil des séquences.*

AFL 2

Engagement « élève athlète » [carnet d'entraînement]

AFL 3

Gestion en autonomie d'un concours de « pentabond » [Juge - Coach]