

Compétence de NIVEAU 5 :

Pour produire la meilleure performance possible dans trois activités athlétiques (une course, un saut et un lancer) : gérer efficacement un nombre d'essais limité et l'augmentation de la vitesse d'exécution. Savoir concevoir et expliquer sa préparation.

(on considère le Niveau 4 acquis)

Le candidat doit

Etre performant dans une spécialité et s'entraîner pour accéder à un niveau de performance satisfaisant (au niveau de l'enseignement facultatif) dans les deux autres spécialités.

Faire preuve d'un engagement et d'une compréhension satisfaisants dans la gestion de sa pratique physique en athlétisme.

Principes d'élaboration de l'épreuve**1° La PRATIQUE**

Trois APSA servent de support à l'enseignement et à l'épreuve d'évaluation en CCF. Il convient de respecter les principes suivants :

L'épreuve consiste en une course, une épreuve de saut et une épreuve de lancer (ordre des épreuves au choix)

- Une course de vitesse (50 m par exemple) mais on peut proposer une course plus longue.
- Un lancer (Disque, Javelot, Poids ou marteau))
- Un saut (hauteur, longueur, pentabond, triple saut)

Course : une seule course est chronométrée, chaque élève a droit à un faux départ.

« Concours » : 6 essais maximum sont possibles

Avant l'épreuve

Le candidat indique dans quelle spécialité il choisit de « bonifier » sa performance. Cette « spécialité » se verra attribuée un coeff 2.
Exemple : Un candidat nommé YY qui choisit « saut » verra sa note de performance calculée de la manière suivante : note de saut*2 + note de course + note de lancer ... le tout divisé par 4 . La note « bonifiée » est donc coeff 2.

Ce choix interviendra pour la note de « performance »

Note de Performance sur 16 (cf barème en annexe)

La note de performance est calculée en référence au barème fourni par la Commission d'Harmonisation Académique

Le barème est construit à partir des référentiels CCF EPS voie GT pour la session 2013, vous complèterez les intervalles.

Pour ce barème de Triathlon le 20/20 (meilleure performance) correspond à une performance inférieure au 20/20 (meilleure perf du référentiel BAC Voie GT 2013)

Les correspondances sont ensuite effectuées grâce à la « table de cotation FFBA-UNSS-UGSEL 2012/2016 » pour les cadets et les cadettes

<http://www.athle.com/asp.net/main.html/html.aspx?htmlid=62>

Les équipes pédagogiques reprendront cette logique pour introduire une spécialité qui ne figure pas dans l'exemple fourni ci-dessous. Leur « barème » devra alors être validé par la commission académique.

Note de performance sur 16 points

La 1^{ère} spécialité /16 coeff 2 plus la 2^{ème} spécialité /16 plus la 3^{ème} spécialité / 16 = TOTAL des points de perf

Note de perf sur 16 = TOTAL des points de perf /4

2° L'ENTRETIEN :

L'entretien durera 15 minutes au minimum et portera :

Principalement sur la connaissance de la spécialité choisie par le candidat, sur l'analyse de sa pratique et de son projet d'entraînement.
Accessoirement sur la connaissance générale de l'athlétisme

L'entretien est noté sur 4 points.

BAREME TRIATHLON ATHLETIQUE Niveau 5 SESSION 2013										
	Garçons					Filles				
Table	50 m	Lg	Ht	Disque 1,5 kg	Points /épreuve « sur 16 »	50 m	Lg	Ht	Disque 1 kg	table
32	6 »4	6m23	1m81	37m14	18	7 »2	5m05	1m56	29m61	32
30	6 ^{''} 5	6m07	1m77	35m18	16	7 ^{''} 3	4m92	1m53	27m95	30
22	6 ^{''} 7	5m44	1m61	27m32	12	7 ^{''} 6	4m39	1m41	21m31	22
14	7 ^{''} 3	4m59	1m44	20m68	08	8 ^{''} 2	3m71	1m20	16m13	14
06	7 ^{''} 9	3m67	1m27	14m45	04	8 ^{''} 8	2m97	1m26	11m43	06
					00					