

Vitesse relais  
CA1

Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 x 30 mètres en transmettant le témoin en déplacement, dans une zone imposée. Tenir les rôles de donneur et de receveur. Etre capable de définir un projet de transmission efficace. Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur.

100%  
75% pour  
valider

Etape 4  
Etape 3  
Etape 2  
Etape 1

Réaliser la meilleure performance possible dans un relais de 2 x 30m +  
Tenir les rôles de donneur et receveur = 30 %  
(15% donneur + 15% receveur)

Garçons	% et étapes	Filles
9''00	15	10''50
9''50	13	11''00
10''00	11	11''50
10''50	9	12''00
11''00	7	12''50
11''50	5	13''00
12''00	3	13''50
12''50	1	14''00

Etre capable de définir un projet de transmission efficace = 30%  
Calcul de l'indice de transmission : La zone de transmission est égale à 33% de la distance totale de course, aussi le temps passé dans celle-ci ne doit pas excéder 33% du temps total de course.

Indice	% et étapes	Indice	% et étapes
-21	30	Entre 28 et 29	14
Entre 22 et 23	26	Entre 30 et 32	10
Entre 24 et 25	22	Entre 33 et 35	6
Entre 26 et 27	18	+ 35	2

Assumer au sein d'un groupe restreint le rôle d'observateur = 20 %  
Chronométrer et sélectionner

Description	% et étapes
Déduire les ateliers à sélectionner au regard des relevés	20
Donner un temps de course et de transmission correct	15
Donner un temps de course correct	10
Donner un départ correctement	5

Etre capable de définir un projet de transmission efficace = 20 %  
Définir une zone de transmission optimale

Zone d'écart	% et étapes
0	20
1	15
2	10
3	5