

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. )

<b>Barème :</b>	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 ]