

Compétences propres 1 CP1 – Saut en hauteur – Niveau 4

Saut en hauteur		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 4 : Pour produire la meilleure performance avec un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol en recherchant lors de la phase d'appel, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>		<p>Le candidat dispose de 8 essais maximum dont il choisit la répartition tout au long du concours selon les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le nombre d'essai à une même hauteur est libre ; - en cas de réussite, sa tentative suivante s'effectue obligatoirement à une hauteur supérieure. - en cas d'échec, il peut soit tenter à nouveau la même hauteur, soit réserver ses essais ultérieurs pour des hauteurs supérieures. <p>La montée de barre s'organise selon les échelons définis par le barème de notation de la meilleure performance. L'appel 1 pied est obligatoire. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la meilleure hauteur.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
10/20	La meilleure performance	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons
		0.5	76	112	5.0	109	139	8.0	127	157
		1.0	79	115	5.5	112	142	8.5	130	160
		1.5	88	118	6.0	115	145	9.0	133	163
		2.0	91	121	6.5	118	148	9.5	136	166
		2.5	94	124	7.0	121	151	10.0	139	169
		3.0	97	127	7.5	124	154			
		3.5	100	130						
04/20	La moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons
		0.2	77	100	2.0	103	127	3.2	121	149
		0.4	80	103	2.2	106	130	3.4	124	153
		0.6	83	106	2.4	109	134	3.6	127	157
		0.8	86	109	2.6	112	137	3.8	130	161
		1.0	89	112	2.8	115	141	4.0	134	165
		1.2	92	115	3.0	118	145			
		1.4	95	118						
02/20	Gestion du concours	Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 6 cm			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 3 cm et inférieur ou égal à 6cm			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : inférieur ou égal à 3cm		
		0.5 pt			1 pt			2 pts		
04/20	L'utilisation du trajet (au sol) et de la trajectoire (corps en l'air)	La Course est aléatoire et mal étalonnée Liaison course - appel inexistante Pas ou peu de prise d'avance des appuis Mobilisation inexistante ou peu efficace des segments libres. Position assise du sauteur			Course étalonnée et curviligne L'appel est stabilisé avec une prise d'avance des appuis. Mobilisation sans fixation des segments libres. Le bassin s'ouvre au franchissement			La course d'élan est stabilisée, étalonnée et rythmée La prise d'avance des appuis permet à la chaîne d'impulsion d'être efficace. Bonne coordination et fixation des segments libres.		
		de 0 à 1.5 pt			de 1.75 à 3 pts			de 3.25 à 4 pts		

Compétences propres 1 CP1 - Saut en hauteur – Niveau 5

Saut en hauteur		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 5 : Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.</p>		<p>Le candidat dispose de 8 essais maximum dont il choisit la répartition tout au long du concours selon les règles suivantes :</p> <ul style="list-style-type: none"> - le nombre d'essai à une même hauteur est libre ; - en cas de réussite, sa tentative suivante s'effectue obligatoirement à une hauteur supérieure. - en cas d'échec, il peut soit tenter à nouveau la même hauteur, soit réserver ses essais ultérieurs pour des hauteurs supérieures. <p>La montée de barre s'organise selon les échelons définis par le barème de notation de la meilleure performance. L'appel 1 pied est obligatoire. Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la meilleure hauteur.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
10/20	La meilleure performance	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /10	Hauteurs filles	Hauteurs garçons
		0.5	86	109	5.0	112	137	8.0	130	161
		1.0	89	112	5.5	115	141	8.5	134	165
		1.5	92	115	6.0	118	145	9.0	137	169
		2.0	95	118	6.5	121	149	9.5	141	172
		2.5	97	121	7.0	124	153	10.0	145	175
		3.0	100	124	7.5	127	157			
		3.5	103	127						
		4.0	106	130						
4.5	109	134								
04/20	La moyenne des 3 meilleures performances	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons	Note /4	Hauteurs filles	Hauteurs garçons
		0.2	83	106	2.0	109	134	3.2	127	157
		0.4	86	109	2.2	112	137	3.4	130	161
		0.6	89	112	2.4	115	141	3.6	134	165
		0.8	92	115	2.6	118	145	3.8	137	169
		1.0	95	118	2.8	121	149	4.0	141	171
		1.2	97	121	3.0	124	153			
		1.4	100	124						
		1.6	103	127						
1.8	106	130								
02/20	Gestion du concours	Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 3 cm et inférieur ou égale à 6 cm 0.5 pt			Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée est égale à 3cm 1 pt			Aucun écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée. 2 pts		
04/20	L'utilisation du trajet (au sol) et de la trajectoire (corps en l'air)	La prise d'élan est peu ou mal rythmée. de 0 à 1.5 pt			La prise d'élan est rythmée, avec utilisation de la mise en tension des chaînes musculaires. de 1.75 à 3 pts			La prise d'élan est rythmée et accélérée à l'impulsion, avec utilisation maximale de la mise en tension des chaînes musculaires par la mobilisation des segments libres. de 3.25 à 4 pts		