

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		