Fiche triple saut

|  |  |
| --- | --- |
| compétence | Principe d’élaboration de l’épreuve |
| A partir d’un élan accéléré de 8 à 12 appuis, rechercher la meilleure performance possible sur 3 ou 5 bonds en conservant la vitesse et en maîtrisant l’amplitude et la hauteur des bonds. Assumer dans un groupe restreint les rôles d’observateur et de juge. | Chaque élève réalisera lors de l’épreuve :* 4 essais : course d’élan adaptée, triple saut et réception. L’élève dispose de 3 zones d’appels cotées progressivement.

Dispositif :L’élève choisi sa zone d’appel pour optimiser son saut et sa planche d’appel.Epreuve adaptée : Triple bondsLe rôle de juge arbitre est évalué lors des leçons. |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| Points | Indicateurs de compétence | Degré d’acquisition |
| 8 | Compétence = Performance / EfficacitéDans l’exploitation maximum de ses capacités pour aller loin.Dans le choix de la planche d’appel pour atteindre la cible.Dans la précision de la prise d’appel. |

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| note | 8 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6 | 5.5 | 5 | 4.5 | 4 | 3.5 | 3 | 2.5 | 2 | 1.5 | 1 |
| G | 10.8 | 10.5 | 10.2 | 9.8 | 9.4 | 9 | 8.6 | 8.2 | 7.8 | 7.3 | 6.8 | 6.3 | 5.8 | 5.6 | 5.4 |
| F | 9.4 | 9.2 | 9 | 8.7 | 8.4 | 8 | 7.5 | 7 | 6.5 | 6.1 | 5.7 | 5.3 | 4.9 | 4.7 | 4.5 |

 |
| 8 | L’élève est jugé sur sa capacité à choisir la bonne zone d’appel pour optimiser sa planche d’appel et se réceptionner dans une cible. | * 4 points sur la qualité de la planche d’appel
* 4 points sur la réception sur le tapis cible
 |
| 4 | Efficacité dans le rôle de juge, de chronométreur. | 0 🡪1Prise de mesure très arbitraireNe s’investit pas pour aider son partenaire | 2Prend une mesure fiable ou rend compte du nombre d’appuis de son partenaire | 3 🡪4Prends une mesure fiable et rend compte de la marque d’appel de son partenaire |