**EVALUATION Course de HAIES (Niveau3)**

**COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 3** :

Se préparer et réaliser la meilleure performance sur une course longue de haies, en franchissant la série d’obstacles sans piétiner.

 (BO n°31, 27 Août 2009)

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
|  | **Niveau 3 en cours d’acquisition** | **Niveau 3 acquis** |
| **Temps réalisé sur 100m haies.****/15pts** | **Temps F** | **NOTE /15** | **Temps G** | **Temps F** | **NOTE /15** | **Temps G** |
| 27.3s | **0.75** | 24.4s | 22.7s | **7.5** | 19.6s |
| 26.8s | **1.5** | 23.8s | 22.3s | **8.25** | 19.2s |
| 26.3s | **2.25** | 23.2s | 21.8s | **9** | 18.7s |
| 25.8s | **3** | 22.9s | 21.3s | **9.75** | 18.3s |
| 25.3s | **3.75** | 22.1s | 20.9s | **10.5** | 18s |
| 24.8s | **4.5** | 21.5s | 20.4s | **11.25** | 17.6s |
| 24.3s | **5.25** | 21s | 20s | **12** | 17.3s |
| 23.7s | **6** | 20.5s | 19.6s | **12.75** | 16.9s |
| 23.2s | **6.75** | 20s | 19s | **13.5** | 16.6s |
|  | 18.6s | **14.25** | 16.3s |
| 18.2s | **15** | 16s |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Franchir sans piétiner****/3pts** | Le nombre d’appuis inter haies oscille sur tout le parcours à + 3 appuis. | **0-1** |
| Le nombre d’appuis inter haies jusqu’au 3ème obstacle n’est pas identique et oscille sur tout le parcours à + 2 appuis. | **1.5-2** |
| Le nombre d’appuis inter haies jusqu’au 3ème obstacle est identique puis oscille à + 1 appuis. | **2.5-3** |

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **Préparation****/2pts** | Mise en train désordonnée (trop lent ou rapide). Mobilisation articulaire incomplète. | **1** |
| Mise en train progressive. Mobilisation articulaire et musculaire liée à l’épreuve. Intègre des allures de son 100m dans son échauffement. | **1.5** |
| Mise en train progressive et continue. Mobilisation articulaire et musculaire liée à l’épreuve. Vérification de l’allure de départ jusqu’à la 1ère/2nde haie.  | **2** |

**EPREUVE :**

* 2 essais mini, 3 maxi par candidat.
* Parcours de 100 mètres haies en ligne droite. (correspondant aux installations locales)
* Départ commandé, sans starting-blocks
* Chaque 100 haies comprend 4 haies espacées de 20m.
* Distance départ-1ère haie=20m. dernière haie-arrivée=20m.
* Hauteur des haies 76cm G, 64cm F.
* Temps de parcours = 75% note. Echauffement, gestion inter obstacle = 25% note.