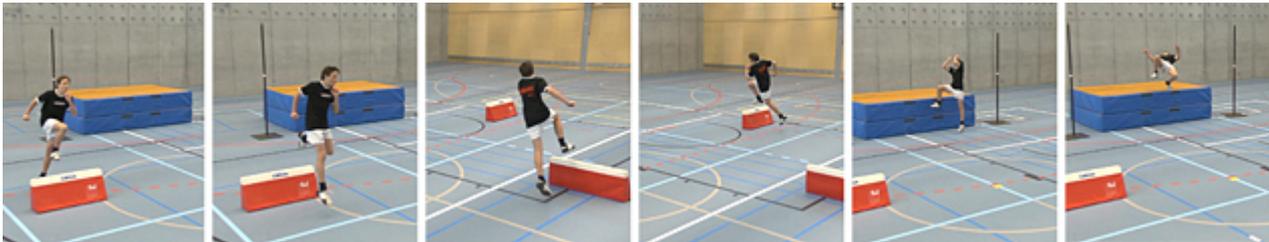
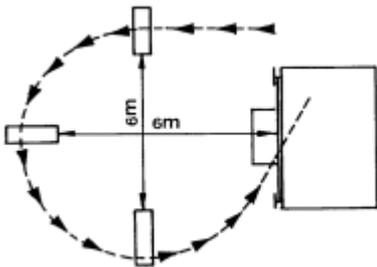


Tests d'athlétisme: 5.2 Saut en hauteur – Niveau 5 (U14/U16)

Au cours de test, l'attention est focalisée sur la suite correcte de pas, l'extension complète lors du franchissement des obstacles et un saut en hauteur en Fosbury-flop.



Sauts de course par-dessus trois obstacles (couvre-cas, bancs) pour terminer avec un saut en hauteur (flop), réception sur le matelas. Utiliser un élastique ou une barre.



Critères:

- Suite correcte de pas (rythme des trois pas, toujours la même jambe d'appui)
- Effectuer le parcours une fois à droite, une fois à gauche
- Extension complète lors du franchissement des obstacles

Remarques:

- Adapter l'écart entre les obstacles aux capacités des participants (rayon env. 3 m)
- Hauteur de la barre ou de l'élastique: nominal
- En plaçant un tapis au milieu des montants, l'élève est obligé de prendre l'appel dans le premier tiers de l'installation

Fiche descriptive: 5.2 Saut en hauteur

Fiche d'évaluation: Niveau 5 (U14/U16)

Source: Andreas Weber, chef de discipline J+S Athlétisme, Bruno Kunz, expert J+S Athlétisme,
chef expert J+S-Kids Athlétisme



Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO