Sauter - 10e à 12e année (école professionnelle): Saut en hauteur mesuré (niveaux ABC)

L'objectif de ce test est de réaliser la meilleure performance en saut en hauteur.

Les élèves prennent un élan en arc de cercle (trois derniers pas) et effectuent un fosbury-flop (recommandé). Il est également possible d'appliquer d'autres techniques de saut en hauteur avec saut sur une jambe. Les élèves disposent de trois essais par hauteur.

Saut en hauteur mesuré (niveaux ABC) (pdf)

Saut en hauteur mesuré (niveaux ABC): Fiche d'évaluation (xls)

Remarque

Les compétences disciplinaires se voient concrétisées au travers de trois niveaux: le niveau A – susceptible d'être atteint par presque tous les élèves, le niveau B – par la moyenne d'entre eux et le niveau C – par les meilleurs.

Schweizerische Eidgenossenschaft
Confédération suisse
Confederazione Svizzera
Confederaziun svizra

Office fédéral du sport OFSPO