

## Compétences propres 1 CP1 – Saut en hauteur – Niveau 4

| Saut en hauteur  |  | Principes d'élaboration de l'épreuve  |                 |                  |  |                 |                  |  |                 |                  |
|--|--|---|-----------------|------------------|--|-----------------|------------------|--|-----------------|------------------|
| <p><b>Niveau 4 :</b><br/>Pour produire la meilleure performance avec un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol en recherchant lors de la phase d'appel, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</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"> <li>- le nombre d'essai à une même hauteur est libre ;</li> <li>- en cas de réussite, sa tentative suivante s'effectue obligatoirement à une hauteur supérieure.</li> <li>- en cas d'échec, il peut soit tenter à nouveau la même hauteur, soit réserver ses essais ultérieurs pour des hauteurs supérieures.</li> </ul> <p>La montée de barre s'organise selon les échelons définis par le barème de notation de la meilleure performance.<br/>L'appel 1 pied est obligatoire.<br/>Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la meilleure hauteur.</p> |                 |                  |  |                 |                  |  |                 |                  |
|  |  | <b>Session 2020</b>   |                 |                  |  |                 |                  |  |                 |                  |
| Pts à affecter   | Éléments à évaluer   | Niveau 4 non acquis   |                 |                  | Degrés d'acquisition du niveau 4   |                 |                  |  |                 |                  |
| 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   | 76              | 112              | 5.0  | 109             | 139              | 8.0  | 127             | 157              |
|  |  | 1.0   | 79              | 115              | 5.5  | 112             | 142              | 8.5  | 130             | 160              |
|  |  | 1.5   | 88              | 118              | 6.0  | 115             | 145              | 9.0  | 133             | 163              |
|  |  | 2.0   | 91              | 121              | 6.5  | 118             | 148              | 9.5  | 136             | 166              |
|  |  | 2.5   | 94              | 124              | 7.0  | 121             | 151              | 10.0   | 139             | 169              |
|  |  | 3.0   | 97              | 127              | 7.5  | 124             | 154              |  |                 |                  |
|  |  | 3.5   | 100             | 130              |  |                 |                  |  |                 |                  |
|  |  | 4.0   | 103             | 133              |  |                 |                  |  |                 |                  |
| 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   | 77              | 100              | 2.0  | 103             | 127              | 3.2  | 121             | 149              |
|  |  | 0.4   | 80              | 103              | 2.2  | 106             | 130              | 3.4  | 124             | 153              |
|  |  | 0.6   | 83              | 106              | 2.4  | 109             | 134              | 3.6  | 127             | 157              |
|  |  | 0.8   | 86              | 109              | 2.6  | 112             | 137              | 3.8  | 130             | 161              |
|  |  | 1.0   | 89              | 112              | 2.8  | 115             | 141              | 4.0  | 134             | 165              |
|  |  | 1.2   | 92              | 115              | 3.0  | 118             | 145              |  |                 |                  |
|  |  | 1.4   | 95              | 118              |  |                 |                  |  |                 |                  |
|  |  | 1.6   | 97              | 121              |  |                 |                  |  |                 |                  |
| 02/20  | Gestion du concours  | Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 6 cm   |                 |                  | Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : supérieur à 3 cm et inférieur ou égal à 6cm   |                 |                  | Écart entre performance annoncée et meilleure performance réalisée : inférieur ou égal à 3cm   |                 |                  |
|  |  | <b>0.5 pt</b>   |                 |                  | <b>1 pt</b>  |                 |                  | <b>2 pts</b>   |                 |                  |
| 04/20  | L'utilisation du trajet (au sol) et de la trajectoire (corps en l'air) | La Course est aléatoire et mal étalonnée<br>Liaison course - appel inexistante<br>Pas ou peu de prise d'avance des appuis<br>Mobilisation inexistante ou peu efficace des segments libres.<br>Position assise du sauteur  |                 |                  | Course étalonnée et curviligne<br>L'appel est stabilisé avec une prise d'avance des appuis. Mobilisation sans fixation des segments libres.<br>Le bassin s'ouvre au franchissement |                 |                  | La course d'élan est stabilisée, étalonnée et rythmée<br>La prise d'avance des appuis permet à la chaîne d'impulsion d'être efficace.<br>Bonne coordination et fixation des segments libres. |                 |                  |
|  |  | <b>de 0 à 1.5 pt</b>  |                 |                  | <b>de 1.75 à 3 pts</b>   |                 |                  | <b>de 3.25 à 4 pts</b>   |                 |                  |