

# DNB 2013

## Evaluation saut en hauteur

(Activité enseignée pour un cycle de 10 séances d'1h30 en 3ème après un cycle de 10 séances en 4ème)  
 A partir d'un élan étalonné et accéléré de 6 à 8 appuis, réaliser la meilleure performance possible, avec un nombre limité de 8 essais, en utilisant un franchissement dorsal de l'élastique en son milieu.  
 Assumer dans un groupe restreint les rôles d'observateur et de juge.

### Performance /8: addition de la 1ère et de la dernière hauteur franchie

Filles	Notes	Garçons
240	8	290
235	7,5	282
230	7	275
225	6,5	267
220	6	260
215	5,5	252
210	5	245
205	4,5	237
200	4	230
195	3,5	222
190	3	215
185	2,5	207
180	2	200
175	1,5	195
170	1	190
165	0,5	185
Moins de 160	0	Moins de 180

### Efficacité de la course d'élan et du franchissement/6.

### Record/taille /2pts

<b>COURSE D'ELAN</b>	Décélère, piétine ou allonge exagérément	0,5 pt	<b>Record/Taille</b>
	Accélère à R-15cm voire R-10cm	1 pt	
	Accélère à R-5cm	1,5 pts	
	Progressivement accélérée et stabilisée.	2pts	
<b>IMPULSION</b>	Mauvais pied	0pt	0,75 : 1,5pts
	Bon pied	1 pt	
<b>FRANCHISSEMENT</b>	Le bassin passe sous les épaules	0,5 pt	0,65 : 1pt
	Le bassin passe au niveau des épaules	1 pt	
	Le bassin passe au dessus des épaules	2pts	
<b>RECEPTION</b>	Sur les fesses	0pt	0,6 : 0,5
	Sur le haut du dos	1pt	0,5 : 0
	<b>Total/ 6 points</b>		<b>Total / 2 points</b>

### Efficacité dans le jugement /2 points

Juge dilettante	Juge fiable	Juge conseil
0/0,5	0,5/1,5	1,5/2
Elastique montée aléatoirement. Observation et validation hasardeuse.	Observation et validation correcte des essais.	Valide les essais. Conseille avec pertinence.

### Savoir s'échauffer/ 2points

(Progressif/0,5; Spécifique/0,5; Complet/1)

