

# HAIES NIVEAU 1



<b>Maîtrise / 8 points</b>							
<b>Critère 1 : Mise en action</b>	Connaître la procédure de départ (gestes, actions). Attaque la première haie sans hésiter.				2.5		Sur 2.5 points
	Bon départ mais piétine ou attaque trop loin la première haie.				2		
	Mauvais départ, piétine, se bloque ou attaque trop loin la première haie.				1		
<b>Critère 2 : Rythme-Choix du parcours</b>	La course est rythmée, il y a le même nombre d'appuis (4) dans chaque intervalle, bon choix de parcours. <b>Ne piétine pas.</b>				2.5		Sur 2.5 points
	La course est rythmée, il y a le même nombre d'appuis dans au moins deux intervalles, bon choix de parcours. <b>Piétine une fois.</b>				2		
	Course chaotique, pas de rythme, mauvais choix de parcours (trop petit ou trop grand). <b>Piétine 2 fois ou plus.</b>				1		
<b>Critère 3 : Différence plat haies sur 40 mètres</b> <i>Comparer la meilleure performance plat avec la meilleure performance haie</i>	<b>3 points</b>	<b>2.5 points</b>	<b>2 points</b>	<b>1.5 points</b>	<b>1 point</b>	<b>0.5 points</b>	Sur 3 points
	Différence de 4 dixièmes.	Différence de 6 dixièmes	Différence de 8 dixièmes	Différence de 1 seconde	Différence de 1.1 seconde	Différence de 1.4 seconde	

## **Performance 8 points** (piste de 40m avec 4 haies)

filles	Points	garçons
10.1 s	1	10 s
10 s	1,5	9.9 s
9.9 s	2	9.8 s
9.8 s	2,5	9.6 s
9.6s	3	9.4 s
9.4s	3,5	9.2 s
9.2s	4	9 s
9 s	4,5	8.8 s
8.8 s	5	8.6 s
8.6 s	5,5	8.5 s
8.5 s	6	8.4 s
8.4 s	6,5	8.3 s
8.3 s	7	8.2 s
8.2 s	7,5	8.1 s
8.1 s	8	8 s

## **Connaissance / Investissement / 4 points**

Implication de l'élève durant le cycle de travail dans son rôle de binôme (juge, chronométrateur, observateur)	2
Implication de l'élève dans son échauffement	2