

## Evaluation Multibond (Triple Saut) - Niveau 1

L'évaluation pour le triple saut se divise en plusieurs parties :

- Performance sur le meilleur saut : 7 points
- Maîtrise d'exécution : 7 points
- Maîtrise et connaissance de l'activité en tant qu'observateur : 2 points
- Investissement, participation et attitudes : 4 points

L'évaluation portera sur 4 sauts avec prise de performance et un travail en binôme sur plusieurs séances afin de les évaluer en tant qu'observateur.

### Performance sur le meilleur saut sur 7 points :

Notes / 8 pts	Filles	Garçons
7 pts	7,80 m	10,20 m
6,5 pts	7,60 m	9,90 m
6 pts	7,40 m	9,60 m
5,5 pts	7,20 m	9,30 m
5 pts	7,00 m	9,00 m
4,5 pts	6,80 m	8,70 m
4 pts	6,60 m	8,40 m
3,5 pts	6,40 m	8,10 m
3 pts	6,20 m	7,80 m
2,5 pts	6,00 m	7,50 m
2 pts	5,80 m	7,20 m
1,5 pts	5,60 m	6,90 m
1 pt	5,20 m	6,30 m
0,5 pt	4,80 m	5,60 m



### Maîtrise d'exécution sur 7 points :

Course d'élan	Prendre son impulsion à moins de 15 cm sur la planche sans piétiner	2 pts
	Prendre son impulsion entre 15 et 30 cm de la planche d'appel ou piétiner en arrivant à moins de 15 cm	1 pt
	Prendre son impulsion à plus de 30 cm de la planche d'appel	0 pt
Equilibre des sauts	Enchaîner les 3 bonds demandés en restant équilibré dans l'axe du déplacement.	1 pt
	Manque d'équilibre lors d'une partie des 3 bonds	0,5 pt
	N'est pas du tout équilibré dans l'axe du déplacement lors des 3 bonds	0 pt
Régularité des sauts	Reproduire des performances sensiblement identiques sur 4 sauts (moins de 30 cm d'écart entre le meilleur et le moins bon)	2 pts
	Régularité moyenne entre les sauts (entre 30 et 60 cm d'écart entre le meilleur et le moins bon)	1 pt
	Les 3 sauts ne sont pas réguliers (plus de 60 cm d'écart entre le meilleur et le moins bon)	0 pt
Segments libres	Utilisation des segments libres	1 pt
	Pas d'utilisation des segments libres	0 pt
Réception	Réception sur les 2 pieds en simultanées	1 pt
	Réception un pied après l'autre	0 pt

**Maitrise et connaissance de l'activité en tant qu'observateur sur 2 pts :**

Savoir identifier le nombre d'appuis, identifier l'impulsion sur la planche d'appel, l'équilibre du saut (dans l'axe ou pas), comparer les performances, ... et communiquer les résultats et informations de façon précises et claires	2 pts
--	-------

**Investissements, participations et attitudes sur 4 pts :**

Avoir envie de progresser et d'exploiter ses ressources de façon optimale tout en autonomie	2 pts
Etre attentif aux règles de sécurité, respecter le fonctionnement du groupe, et écouter les consignes.	2 pts