

EVALUATION DU SAUT EN LONGUEUR EN 5^{ème}-4^{ème}

NOM:
PRENOM:

/20

Performance : / 7

Garçons		Filles	
Distance en Mètres	Points	Distance en Mètres	Points
3	7	2,50	7
2,75	6	2,25	6
2,50	5	2	5
2,25	4	1,75	4
2	3	1,50	3
1,75	2	1,25	2
1,50	1	Inf. à 1,25	1

Maîtrise : / 9

Course d'élan	Sans piétinement et course uniforme		2 points	
	Avec différents rythmes		1 point	
	Avec un arrêt au moment du saut		0 point	
Respect sur le choix du pied d'appel	OUI		2 points	
	NON		1 point	
Appel sur la planche	Dynamique	1 point	Plante de pied	2 points
	Faible	0 point	Pied plat	1 point
			Talon	0 point
Réception	Sur les fesses sans utiliser les mains		2 points	
	Sur les jambes en équilibre		1 point	
	Sur les jambes mais perte d'équilibre		0 point	

Investissement, échauffement : /4