

CAP BEP SAUT EN HAUTEUR

Compétences attendues		Principes d'élaboration de l'épreuve					
<p>Niveau3 : Pour produire la meilleure performance possible, s'organiser après une course d'élan pour réaliser un saut vertical efficace. Assurer sa sécurité et celle des autres.</p>		<p>3 sauts d'échauffement maximum pour réglage et prise de marque.</p> <p>Le (la) candidat(e) dispose de 8 essais. L'appel 1 pied est obligatoire. Le nombre d'essais à la même hauteur est limité à 3. Chaque élève choisit la répartition de ses 8 sauts (impasses possibles).</p> <p>Si l'élève échoue 3 fois à sa première barre, il sera autorisé à choisir une dernière barre, inférieure à sa tentative initiale. Il n'aura le droit qu'à une tentative.</p> <p>Si un élastique est utilisé, aucun contact n'est toléré au moment du franchissement.</p> <p>Note : 75% performance 25% pour la gestion de la sécurité et l'échauffement</p>					
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition de 00 à 09 points		Compétence de niveau 3 acquise de 10 à 20 points			
15/20	Meilleure barre franchie	Note /15	Hauteur filles	Hauteur garçons	Note /15	Hauteur filles	Hauteur garçons
		1	73	88	8	103	130
		2	79	97	9	109	136
		3	82	103	10	112	139
		4	88	112	11	118	145
		5	91	118	12	121	148
		6	97	121	13	124	154
		7	100	127	14	127	157
05/20	Gestion sécurité	Entre 0 et 2 Respecte la zone d'impulsion sécuritaire (impulsion proche du premier tiers du tapis de réception)		Entre 2,5 et 3,5 -Respecte la zone d'impulsion sécuritaire -Respecte l'espace d'évolution de ses camarades		Entre 4 et 5 -Respecte la zone d'impulsion sécuritaire -Respecte l'espace d'évolution de ses camarades -Intervient sur le matériel et auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité	
	Echauffement	-Mise en train désordonnée -Mobilisations articulaires incomplètes		-Mise en train progressive - Mobilisation des articulations et des groupes musculaires sollicités pour l'épreuve		-Mise en train progressive et continue - Mobilisation des articulations et des groupes musculaire sollicités pour l'épreuve -Prise de marque efficace.	