EVALUATION haies seconde Lycée Vauban

	Niveau 3 non atteint				Niveau 3 bas			Niveau 3 haut		
Attitude : Au dessus de la haie. En course. Gestion de la course en haies Sur 5 points	**Envol :** Saute haut , appel et retombée près de la haie **Position des bras :** Bras écartés perturbateurs « en Goéland » **La course :** Piétine souvent avant les haies. Vitesse variable. Attitude de course perturbée.				**Envol :** Saute un peu haut, appel et retombée assez loin de la haie et homogènes. **Position des bras :** Bras fixés comme en course **La course :** Piétine parfois. Le piétinement ou l'adaptation (ralentissement)est repérable sur une haie durant l'épreuve. L'attitude de course est assez stable.(au moins sur les 2/3 de la distance).			**Envol :** Rase la haie. Appel loin, retombée assez près de la haie. **Position des bras :** Bras fixés vers l'AV et équilibrateurs **La course :** Pas de piétinement. Course homogène et rythmée. Attitude de course stable et maitrisée.		
	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5
Course et reprise de course. Sur 5 points	**Allure :** Ecrasement/arrêt. Blocage/ralentissement. Reprise perturbée et visible. (différence de vitesse) Bassin en AR de l'appui. **Equilibre :** L'axe du bassin et des épaules sont perturbés.				**Allure :** Reprise eu peu difficile, temps de reprise de course est encore visible. Il y a peu de perte de vitesse. Bassin au niveau de l'appui. **Equilibre :** La globalité de la course n'est pas perturbée. Bassin et épaules relativement en ligne.			**Allure :** Continuité dans la vitesse. Pas de perte d'allure identifiable. Le bassin est en AV de l'appui. **Equilibre :** Le corps est en ligne, pas de rupture de rythme.		
	0.5	1	1.5	2	2.5	3	3.5	4	4.5	5

nom	

Pour les secondes.
L'épreuve consiste en deux courses, un sur 70m plat et une sur 70 m haies.
Les temps des deux courses seront ajoutés pour donner une performance.
La différence entre les deux courses sera établie.
La 1ère haie se place à 12m puis les haies sont espacées de 16 m. Ils y a 4 haies. La hauteur peut varier entre zéro, un ou deux trous visibles.(je sais la hauteur). Un bonus pouvant être attribué en f(c) le la hauteur.

Option 2

	8	7.5	7	6.5	6	5.5	5	4.5	4	3.5	3	2.5	2	1.5	1
filles															
temps	22	23	24	24"5'	25"	25"5	26"	27"	28"	28"5	29 "	29"5	30	30"5	31
gars															
temps	20	21	21"5	22	23	24	24"5'	25"	25"5	26"	26"5	27"	27"5	28	29"

Points de différence entre course et haies

0 pt	0.5 pt	1 pt	1.5 pt	2 pts
3 "	2"5	2"	1"5	1"

Perf sur 8 points + 2 points sur la différence entre les 2 courses.
Réalisation des courses : 10 points, 5 sur les attitudes sur le haies et la course. 5 sur l'équilibration et la gestion.