

COURSE DE HAIES

Epreuve : Réaliser une course de 200m plat (1 essai) et une course de 200M haies

Récupération de 20 à 30 minutes entre les deux

8 haies espacée de 20m haut : F : 76cm ; G : 84cm)

Possibilité de haies plus basses avec une perte de 2 points (F : 64cm ; G : 74cm)

Nom

Prénom :

Classe :

1 PERFORMANCE :

1 fois 200m	PLAT	HAIES	Performances cumulées
Temps réalisés			
A remplir par Professeur			

BAREME*A/ Note du temps 200m HAIES (10 points)*

Note/10	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4	4,5
Filles	≥ 51,5	50,5	49,5	48,5	47,5	46,5	45,4	44,4	43,4
Garçons	44,4	43,7	42,2	41	40,1	39	38,1	37,1	36,3

5	5,5	6	6,5	7	7,5	8	8,5	9	9,5	10
42,5	41,6	40,6	39,7	38,8	37,9	37,1	36,1	35,2	34,4	33,6
35,4	34,6	33,9	33,1	32,5	31,8	31,2	30,6	30,1	29,6	≤ 29

B/ Note de performance cumulée (4 points) (plat + haies).

Note	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4
Filles	≥ 90,5	86,5	81	76,5	72	68,5	64	62
Garçons	77	72,2	67,5	64	61	58,5	56	≤ 54

C/ Note de régularité des foulées inter-haies (2 points)

Variation de + de 3 appuis	Variation de 1 à 2 appuis maximum	Variation au plus de 1 appuis
0,5	1	2

D/ Note d'efficacité du franchissement (écart 200m plat / 200m Haies)

Ecart	≥ 8,1	[8 ; 7]	[7 ; 6]	[5,9 ; 5]	[5 ; 4,4]	[4,3 ; 3,7]	[3,6 ; 2,9]	≤ 2,8
Note	0,5	1	1,5	2	2,5	3	3,5	4

NOTE FINALE

Performance		Performance cumulée		Régularité foulées		Efficacité franchissement		Note / 20
<input style="width: 80px; height: 25px;" type="text"/>	+	<input style="width: 80px; height: 25px;" type="text"/>	+	<input style="width: 80px; height: 25px;" type="text"/>	+	<input style="width: 80px; height: 25px;" type="text"/>	=	<input style="width: 80px; height: 25px; border: 2px solid black;" type="text"/>