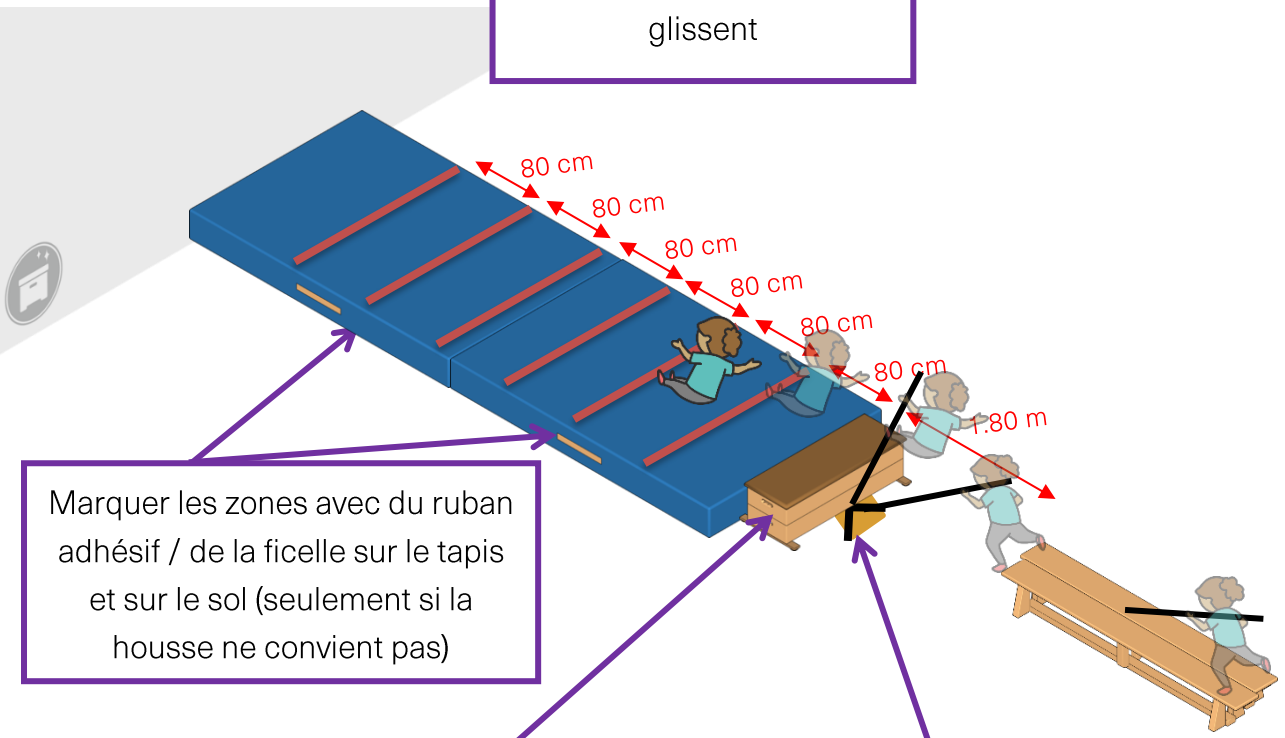
„Swissmilk Saut à la perche en longueur“

U16 (14-15 ans)

Mise en place

Installer contre un mur pour éviter que les tapis ne glissent



Marquer les zones avec du ruban adhésif / de la ficelle sur le tapis et sur le sol (seulement si la housse ne convient pas)

Utiliser uniquement l'élément supérieur

Planche d'appui pour éviter de glisser. La barre doit être placée dessus.

Points importants

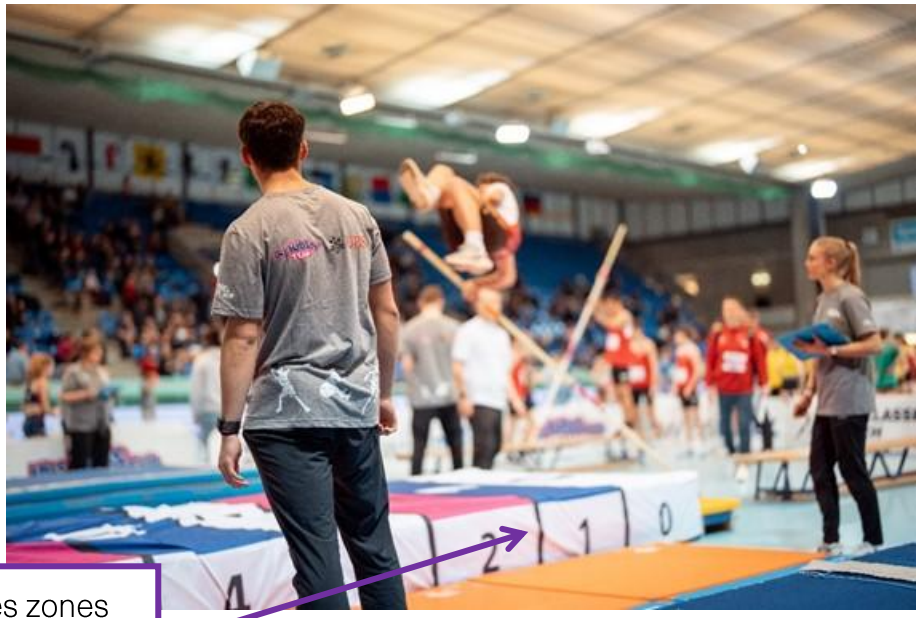
- Deux essais
- La première **pose de pied** compte
- Rembourrer suffisamment les bords de l'installation
- Il est interdit d'utiliser ses propres perches

To Do's

- La perche peut, mais ne doit pas, est conduite dans l'étroite rainure du banc (env. 2cm)
- Informer les enfants qu'ils doivent placer le bâton sur la planche d'appui
- Informer que la première empreinte de pied compte → les pieds le plus en avant possible

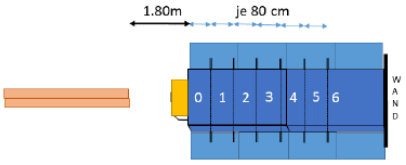
Déroulement

- L'organisateur peut décider librement si les athlètes accomplissent leurs deux essais directement l'un après l'autre ou si deux tours à un seul essai chacun sont organisés



Marquer les zones avec du ruban adhésif / de la ficelle sur le tapis et sur le sol

Règlement

„Swissmilk Saut à la perche en longueur“	Évaluation	Matériel	Aides
Chaque sauteur/euse dispose de deux essais pour sauter avec les pieds le plus loin possible sur le tapis à l'aide d'une perche. (Extension des hanches à la perche!).! Au début, la perche peut être guidée dans l'étroite rainure du banc (env. 2cm) et doit ensuite être placée contre la partie supérieure du caisson suédois (non dessus). La première pose de pied compte, même si l'atterrissage se fait d'abord sur le postérieur/ventre! Dès que le postérieur/ventre a touché le tapis, il est interdit de faire un mouvement actif vers l'avant. Au début la perche peut mais ne doit pas être guidée dans l'étroite rainure (env. 2cm) du banc. La perche doit être placée devant la partie supérieure du caisson suédois dans la «planche de planté». Tout autre appui de la perche est interdit (par ex. sur le rail de guidage du caisson de planté). Il faut veiller à rembourrer suffisamment les bords de l'installation! Les zones sont imprimées sur la nouvelle housse de tapis. **Jugement : la ligne des zones compte déjà pour la zone suivante**. Si la housse ne tient pas sur le tapis, les zones doivent être marquées avec du ruban adhésif (ou un fil épais « tissé » dans le tapis) sur les tapis de gymnastique et au sol ! Il est interdit d'utiliser ses propres perches. Les perches sont mises à disposition par l'organisateur.	Le meilleur essai (pieds dans la zone correspondante) de chaque membre du team compte pour le classement du team Les zones sont dotées de 1 à 6 points. 	1 perche 2 bancs suédois Gros tapis (2) Tapis de gymnastique Partie supérieure du caisson suédois Planche d'appui Ruban adhésif Housse avec zones imprimées	1 juge de zone [= secrétaire] 1 aide supplémentaire (Rapporter la perche)