

U12

SAUT

„Swissmilk Saut en longueur-zone“

U12 (10-11 ans)

Mise en place

Installer contre un mur,
pour éviter que les tapis
ne glissent

Utiliser uniquement
l'élément supérieur

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



Points importants

- Deux essais
- L'empreinte la plus proche de l'appel compte (comme au saut en longueur dans le sable)
- Longueur de l'élan : max. 11m
- Les deux derniers contacts de pied se font sur la partie supérieure du caisson suédois

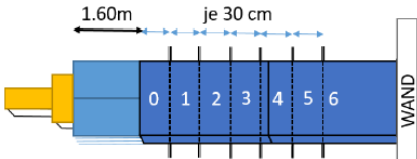
To Do's

- Informer les athlètes du règlement (quelle empreinte compte, etc.)
- Les marquages doivent toujours être visibles et apposés correctement

Déroutement

- Les athlètes effectuent le premier essai les uns après les autres. Lorsque tous ont fini leur premier essai, ils effectuent tous leur deuxième essai

Règlement

„Swissmilk Saut en longueur-zone“	Évaluation	Matériel	Aides
Chaque sauteur/euse dispose de deux essais, lors desquels il faut essayer depuis deux parties supérieures du caisson suédois (en forme de T) de sauter le plus loin possible sur un gros tapis de sol mou. Les deux dernières poses de pied de l'élan se font sur la partie supérieure du caisson suédois. 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 ! Règle de réception L'empreinte la plus proche de l'impulsion compte (comme au saut en longueur dans le sable) Longueur de l'élan organisateur : Min. 7m - max. 11m garantis (dans l'idéal 11m) Longueur de l'élan participants/es : À choix à l'intérieur de l'élan mis à disposition par l'organisateur.	Le meilleur essai de chaque membre du team compte pour le classement du team. Les zones sont dotées de 1 à 6 points. 	Gros tapis (2) 6 tapis de gymnastique (2x3) Partie supérieure de caisson suédois (2) Ruban adhésif Housse avec zones imprimées	1 aide-starter 1 juge de zone 1 secrétaire