Saut en hauteur – Terminale (Champs 1)

Saut en hauteur • Terminale

Grille AIA – 4 degrés de maîtrise. Total /20.

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
Technique de saut et franchissement de la barre	Produit un saut complet techniquement stable en condition de certification, constate si sollicité les paramètres à améliorer après l'essai 1 point	Réalise un Fosbury expert avec cambrure profonde et dégagement précis, explique après action l'ensemble des paramètres biomécaniques en jeu 2 points	Ajuste seul et en temps réel chaque phase du saut pour franchir des hauteurs record, en totale autonomie durant le concours 3 points	Maîtrise de façon experte et certifiable toutes les phases du saut, anticipe et optimise sa performance, est une ressource technique pour les autres candidats 5 points
Analyse de la course d'élan et de l'appel	Reproduit une course d'élan efficace en concours, constate si sollicité les écarts de rythme et de placement entre ses essais 1 point	Analyse après chaque essai la qualité de sa course d'élan et de son appel, explique les ajustements à opérer pour optimiser le franchissement en condition de certification 2 points	Ajuste seul le rythme et la géométrie de sa course pendant le concours, régule son appel explosif en fonction des conditions et des hauteurs visées 3 points	Anticipe et optimise sa course en intégrant l'ensemble des variables du concours officiel, partage et formalise ses repères avec ses pairs en situation de certification 5 points
Ajustement de la hauteur de barre et de la technique	Gère ses passages de barre de façon autonome en concours, constate si sollicité l'efficacité de sa stratégie à l'issue de l'épreuve 1 point	Élabore et explique après le concours une stratégie de hauteurs argumentée et cohérente avec son niveau de performance certifiable 2 points	Régule seul et en temps réel sa stratégie de concours en tenant compte des règles officielles, pour maximiser son résultat en condition de certification 3 points	Anticipe et optimise sa stratégie de concours avec une expertise certifiable, transfère ses méthodes de préparation et de gestion à ses pairs candidats 5 points
Rôle d'observateur et retour technique au partenaire	Assume le rôle de juge ou d'observateur en concours si sollicité, constate les éléments	Exerce le rôle de juge de concours et formule après chaque saut un retour technique	Gère seul le rôle de juge expert pendant le concours, fournit un retour technique immédiat et	Assume un rôle d'expert certifié en tant que juge et conseiller technique, anticipe les besoins,

Critères	D1 – Réalise	D2 – Comprend	D3 – Régule	D4 – Fait progresser
	techniques présents après l'essai du partenaire 1 point	structuré à son partenaire, explique ses critères d'observation 2 points	actionnable à son partenaire sans aide extérieure 3 points	structure et formalise les retours pour l'ensemble du groupe candidat 5 points