Règlement : Saut en longueur

Bibliothèque BRK-EPS

Réaliser un saut en maximisant la distance parcourue après une course d'élan et une impulsion depuis la planche d'appel, tout en respectant les règles de validité.

Règles Générales

Nombre d'Essais

Chaque athlète dispose de six tentatives en compétition officielle, et seul le meilleur saut est retenu.

Utilisation de la Planche d'Appel

L'athlète doit prendre son impulsion à partir de la planche d'appel sans dépasser la ligne de faute.

Zone de Réception

Le saut doit être réceptionné dans le bac à sable sans sortir des limites latérales.

Déroulement du Saut

Course d'Élan

L'athlète doit effectuer une course d'élan libre pour maximiser la vitesse avant l'impulsion.

Prise d'Appui

L'impulsion doit être réalisée sur un seul pied à partir de la planche d'appel.

Phase de Suspension

L'athlète doit maintenir une posture efficace en vol pour maximiser la distance du saut.

Réception dans le Sable

Le saut est mesuré à partir du point de contact le plus proche dans le bac à sable.

Infractions et Disqualifications

Dépassement de la Planche d'Appel

Si l'athlète dépasse la ligne blanche de la planche, le saut est invalidé.

Sortie de la Zone de Réception

Si l'athlète touche l'extérieur du bac à sable, le saut est annulé.

Chute en Avant

Si l’athlète tombe en avant en posant les mains ou une autre partie du corps en arrière du point de réception, c’est ce point qui sera pris en compte.

Évaluation et Mesure du Saut

Mesure de la Performance

Le saut est mesuré depuis la planche d’appel jusqu’au point de contact le plus proche dans le bac à sable.

Départage en Cas d’Égalité

En cas d’égalité, l’athlète ayant réalisé son meilleur saut avec le moins d’essais est classé devant.

Validation des Résultats

Un officiel valide ou invalide le saut et annonce la distance mesurée.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.