Règlement : Triple saut

Bibliothèque BRK-EPS

Réaliser un enchaînement de trois sauts (hop, step, jump) pour atteindre la plus grande distance possible en respectant les règles officielles.

Règles Générales

Nombre d'Essais

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

Planche d'Appel

L'athlète doit prendre son impulsion sur 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

Enchaînement Obligatoire des Phases

Le triple saut se compose de trois phases : un premier saut sur le même pied (hop), un deuxième saut sur l'autre pied (step), et un dernier saut vers la réception (jump).

Course d'Élan

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

Réception

Le saut est mesuré depuis la planche d'appel jusqu'au 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.

Erreur dans l'Enchaînement des Appuis

Si l'athlète ne respecte pas l'alternance des appuis (même pied - pied opposé - saut final), le saut est invalidé.

Sortie de la Zone de Réception

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

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.