

Trousse d'information technique - Habiletés physiques

Corde à sauter

Un relais de 4 x 30 secondes doit être exécuté par 4 athlètes différentes.

Critères à respecter

1. Les participants doivent porter des souliers de course lors de cette épreuve.
2. Un saut complété est un saut où la corde passe sous les pieds.

Déroulement

Avant le départ, le participant est en position debout, les jambes collées et la corde à sauter en mains, derrière les talons. L'arbitre en charge de l'épreuve annoncera le départ comme suit : à vos marques... et coupe de sifflet.

Le premier participant effectue le maximum de sauts en 30 secondes. Les jambes doivent demeurer ensemble et il est souhaitable que les celles-ci demeurent allongées (pas de sauts groupés). Si le participant rate un saut, il se replace en position de départ rapidement et reprend. C'est un officiel attitré à l'épreuve qui comptabilisera le nombre de saut. Les sauts non complétés ne seront pas tenus en compte.

L'arbitre fera un décompte des 5 dernières secondes pour que la 2^e athlète se prépare, comme suit : 5, 4, 3, 2, 1 et ... 0. Lorsque le 2^e participant entendra le chiffre 0, il pourra alors débiter son habileté. Le processus se poursuit pour les participants 3 et 4.

L'épreuve prend fin lorsque le temps de 2 minutes sera écoulé.

Épreuves d'habiletés physiques

Le résultat sera obtenu en additionnant le total des points des 4 exercices.

Critères à respecter pour le « Burpees »

1. Lors des sauts : le corps est aligné verticalement et atteint une extension complète avec les bras étirés au-dessus de la tête.
2. Constance dans l'exécution des sauts (rythme et hauteur soutenus).
3. Nombre maximal de sauts en 30 secondes (voir l'échelle de pointage).
4. Position de la planche : alignement à chaque répétition (oreilles, épaules, hanches, chevilles)

Déroulement

Avant le départ, le participant est en position groupée et les mains au sol. L'arbitre en charge de l'épreuve annoncera le départ comme suit : à vos marques... et coupe de sifflet. Le participant doit faire le maximum de saut en 30 secondes tout en gardant l'exécution du mouvement adéquate.

L'officiel en charge de cet atelier compte le nombre de répétition. Si un critère n'est pas respecté, l'officiel ne comptera pas la répétition qui a été mal exécuté.



Burpees	
Nombre	Points
20 ou +	5
15 à 19	4
11 à 14	3
9 à 13	2
moins de 9	1

Critères à respecter pour le « V-up »

1. Les jambes sont collées et les genoux sont en extension, les chevilles et les orteils en pleine flexion
2. Le tronc est allongé tout au long de l'exercice
3. Un angle de fermeture tronc-jambes de 90 degrés ou moins est atteint à chaque répétition
4. Nombre maximal de V-up en 30 secondaires (voir échelle de pointage)
5. La qualité de l'exécution est maintenue pendant le 30 secondes
6. Le rythme d'exécution est constant tout au long de l'exercice
7. Stabilité et équilibre maintenus tout au long de l'exercice

Déroulement

Avant le départ, le participant est en position allongée sur le dos, main au sol proche des hanches. L'arbitre en charge de l'épreuve annoncera le départ comme suit : à vos marques... et coupe de sifflet. Le participant doit faire le maximum de répétitions en 30 secondes tout en gardant l'exécution du mouvement adéquate.

L'officiel en charge de cet atelier compte le nombre de répétition. Si un critère n'est pas respecté, l'officiel ne comptera pas la répétition qui a été mal exécuté.

V-up	
Nombre	Points
20 ou +	5
16 à 19	4
12 à 15	3
9 à 11	2
moins de 9	1

