

Es-tu loin de ta cible ?

Demi-fond cible sur 3' = VMA -1 Km/h

Lancer vortex sans élan 1^{er} plot à 6 m/ 2^e à 10m/ 3^e à 14/4^e à 18/5^e à 22/6^e à 26

Saut 8 m élan : 1^{er} plot à 1 m/ 2^e à 1.50/ 3^e à 2m/4^e à 2.50/5^e à 3m/6^e à 3.50

Notez vos cibles !

Entoure le record
Et compare-le à la cible

Je cours 1'30 pour m'échauffer sans m'arrêter.
Si je m'arrête, ça compte pour 1 pénalité.
Ensuite, je cours 3' à ma cible
S'arrêter avant le coup de sifflet même si j'ai dépassé ma cible compte pour aussi une pénalité !
1 pénalité compte pour 1 écart.



SAUT



**COURSE DE
1'30+3'**



LANCER

Prénoms	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart	CIBLE	NOMBRES DE PLOTS FRANCHIS 3'	Pénalité ?	Ecart	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart	
											0-1-2										
											0-1-2										
											0-1-2										
											0-1-2										
											0-1-2										
Prénoms	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart	CIBLE	NOMBRES DE PLOTS FRANCHIS 3'	Pénalité ?	Ecart	CIBLE	1	2	3	4	5	6	Ecart	
											0-1-2										
											0-1-2										
											0-1-2										
											0-1-2										
											0-1-2										

EVALUATION

DOMAINE 1

**Ecart à la cible
Individuel**

0	Expert
-1	
-2	Satisfaisant
-3	
-4	
-5	Fragile
-6	
-7	Insuffisant
<-8	

DOMAINE 2

ROLES SOCIAUX

-Connaissance du dispositif -Tenue de la feuille -Comptage des plots -Rapidité mise en place	Expert
4 Rôles assez bien	Satisf
3 critères sur 4	Fragile
≤ 2 critères	Insuffi

DOMAINE 3

Respect des règles

-Aide installation -Respect heure -Respect écoute -Respect autrui	Expert
4 Rôles assez bien	Satisf
3 critères sur 4	Fragile
≤ 2 critères	insuffis