

Examen de branche sportive (entretien de condition)

Objekttyp: **Group**

Zeitschrift: **Jeunesse et sport : revue d'éducation physique de l'École fédérale de gymnastique et de sport Macolin**

Band (Jahr): **26 (1969)**

Heft 2

PDF erstellt am: **11.09.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Examen de branche sportive (entretien de condition)

(Fitness-Training ou éducation physique générale)

Hans Rüeegg, chef de l'instruction

Prescription d'exécution pour l'année expérimentale 1968

1. Course de 50 m avec départ debout

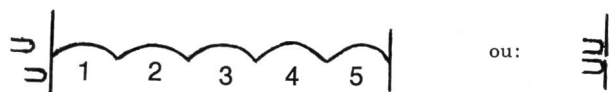
Départ debout obligatoire. Départ accroupi n'est pas valable. Commandement de départ comme dans la course de 800 m de l'examen du cours de base (à vos marques — prêts — top).

Chronométrage comme dans l'examen du cours de base.

Place: place dure, gazon ou piste cendrée.

Les résultats de la course de 50 m sont aussi valables pour le test général de condition.

2. 5 sauts de course successifs



Départ arrêté selon croquis.

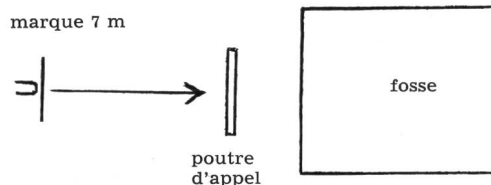
Atterrissage libre sur un ou sur les deux pieds après le 5e saut.

Essais: 3, le meilleur est valable.

Mensuration de la distance totale des 5 sauts.

Cet exercice peut être exécuté sur le gazon, sur place dure ou sur piste cendrée.

3. Saut en longueur avec zone d'élan de 7 m



Départ avec le pied sur la ligne des 7 m ou à l'intérieur de la zone.

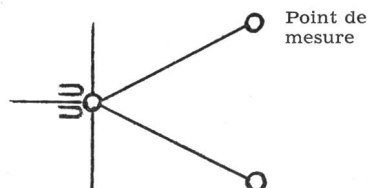
Saut mordu annulé.

Essais: 3, le meilleur est valable.

4. Lancer du boulet

des deux mains en arrière par-dessus la tête.

a)

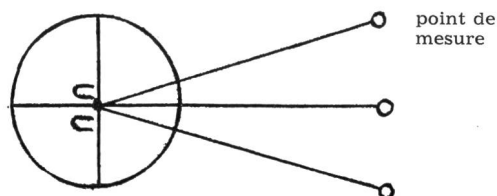


Boulet de 4 kg pour toutes les classes d'âge.

Pour la position de lancer voir le croquis a) sans cercle, b) avec cercle du jet de boulet.

Chaque dépassement de la ligne de départ annule l'essai.

b)



L'essai est mesuré en partant de l'empreinte du boulet la plus proche jusqu'au point central de la ligne de départ.

Essais: 3, le meilleur est valable.

5. Sauter à la corde

a) durant 1'

b) durant 1'30''

Compter le nombre de passages de la corde sous les pieds du sauteur.

Après chaque passage, le corde doit revenir par-dessus la tête.

Sauter sur place.

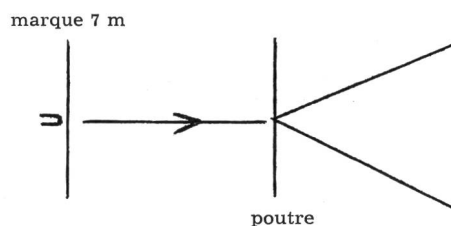
La manière de sauter est libre (sur un pied, 2 pieds ou variantes).

Chaque fois un essai pour a) et b).

Entre les 2 essais, l'élève devra avoir récupéré totalement.

Place: place dure ou piste cendrée sont plus favorables que le gazon.

6. Lancer (zone de lancer de 7 m)



Balle de 80 gr (14—15 ans), agrès de lancer de 500 gr (16—20 ans).

Départ avec pied avancé sur la ligne des 7 m, voir croquis ou à l'intérieur de la zone.

Chaque dépassement de la poutre de lancer annule l'essai.

Essais: 3, le meilleur compte.

Mensuration pareille à l'examen du cours de base.

7. Grimper à la corde ou à la perche

Pareil à l'examen du cours de base antérieur.

8. Course de 2000 m

Si possible faire exécuter la course de 2000 m sur une piste circulaire.

En cas de nécessité sur un parcours de 100 m en course aller et retour.

Mensuration à une seconde près.

Les résultats de la course de 2000 m sont également valables pour le test de condition générale.

Remarques:

— Toutes les disciplines doivent être exécutées en plein air sauf éventuellement pour le grimper qui pourra se faire en salle.

— Remplir la feuille d'examen correctement et consciencieusement.