

# ATHLETISME

Disputer une rencontre de BASKET-BALL, c'est aussi faire de l'ATHLÉTISME, puisque les joueurs se retrouvent dans des situations de :

- **Courses** : Alternance de phases de jeu
  - \* rapides (VITESSE. Ex. : contre-attaque, remontée de balle...)
  - \* lentes (déplacements, défense...)
- **Sauts** : Shoots en suspension, entre-deux...

Les diverses activités qui composent l'ATHLÉTISME donnent une formation technique et physique polyvalente. C'est un sport de base et complémentaire pour toutes les autres activités. C'est pour cela que nous te le proposons dans le cadre de cette épreuve :

## Courses

### - Sprint

50m Poussin(e)s - 60m Benjamin(e)s - 80m Minimes G et F - 80m Cadet(te)s

### - Demi-fond

250m Poussin(e)s - 300m Benjamin(e)s - 400m Minimes G et F et Cadet(te)s

## Sauts

- Détente avec élan - (2 essais)

## COTATIONS ATHLETIQUES

Points	COURSES												SAUTS			
	SPRINT				DEMI-FOND				400m				DETENTE			
	60m		80m		80m		250m		300m		400m		2 essais			
	Benjamin(e)s		Minimes		Cadet(te)s		Poussin(e)s		Benjamin(e)s		Minimes		Cadet(te)s		Toutes catégo.	
	F.		G.		F.		G.		F.		G.		F.		G.	
25	6"8	7"7	9"8	10"4	9"3	9"9	38"5	45"5	47"0	55"0	1"02	1"10	58"0	1"06"	90 cm	70 cm
24	6"5	7"8	9"9	10"5	9"4	10"1	39"5	46"5	48"0	56"0	1"04	1"12	1"02	1"10"	87 cm	68 cm
23	6"6	7"9	10"0	10"6	9"5	10"3	40"5	47"5	49"0	57"0	1"06	1"14	1"04	1"12"	84 cm	66 cm
22	6"8	8"0	10"1	10"8	9"6	10"5	41"5	48"5	50"0	58"0	1"08	1"16	1"06	1"14"	81 cm	64 cm
21	6"9	8"1	10"2	11"0	9"7	10"8	42"5	49"5	51"0	1"00	1"11	1"18	1"08	1"16"	78 cm	62 cm
20	7"0	8"2	10"4	11"2	9"9	11"0	43"5	50"5	52"0	1"02	1"14	1"21	1"10	1"18"	75 cm	60 cm
19	7"2	8"3	10"6	11"4	10"1	11"2	44"5	51"5	54"0	1"04	1"17	1"24	1"12	1"20"	72 cm	58 cm
18	7"4	8"4	10"7	11"6	10"2	11"4	45"5	52"5	56"0	1"06	1"19	1"28	1"14	1"22"	69 cm	56 cm
17	7"6	8"6	10"9	11"8	10"4	11"6	46"5	53"5	58"0	1"08	1"22	1"30	1"16	1"24"	66 cm	54 cm
16	7"8	8"7	11"0	12"1	10"5	11"7	47"5	54"5	1"00	1"10	1"26	1"32	1"18	1"26"	63 cm	52 cm
15	8"0	8"8	11"2	12"2	10"7	11"9	48"5	55"0	1"02	1"12	1"27	1"34	1"20	1"28"	60 cm	50 cm
14	8"2	8"9	11"4	12"4	10"9	12"0	49"5	55"5	1"04	1"14	1"28	1"37	1"22	1"29"	57 cm	47 cm
13	8"4	9"1	11"6	12"6	11"1	12"1	51"5	56"0	1"06	1"15	1"30	1"40	1"24	1"31"	54 cm	44 cm
12	8"6	9"3	11"8	12"8	11"3	12"2	52"5	56"5	1"08	1"17	1"31	1"43	1"26	1"33"	51 cm	41 cm
11	8"8	9"5	12"0	13"0	11"5	12"4	53"5	58"0	1"09	1"19	1"32	1"45	1"28	1"34"	48 cm	38 cm
10	9"0	9"7	12"2	13"3	11"7	12"6	54"5	1"00	1"10	1"20	1"33	1"46	1"30	1"36"	45 cm	35 cm
9	9"2	10"3	12"4	13"6	11"9	12"8	55"5	1"03	1"11	1"21	1"35	1"48	1"32	1"38"	42 cm	33 cm
8	9"4	10"5	12"6	13"9	12"1	13"0	56"7	1"05	1"12	1"22	1"37	1"50	1"34	1"42"	39 cm	31 cm
7	9"6	10"7	12"8	14"2	12"3	13"2	58"0	1"06	1"14	1"24	1"40	1"52	1"36	1"44"	36 cm	29 cm
6	9"8	10"9	13"0	14"5	12"5	13"4	59"5	1"07	1"16	1"26	1"42	1"54	1"38	1"46"	33 cm	27 cm
5	10"0	11"0	13"2	14"8	12"7	13"5	1"00	1"08	1"18	1"28	1"44	1"56	1"40	1"48"	30 cm	25 cm
4	10"2	11"3	13"3	15"2	12"8	13"7	1"01	1"10	1"20	1"30	1"50	1"58	1"42	1"50"	27 cm	22 cm
3	10"4	11"6	13"4	15"5	12"9	13"9	1"03	1"15	1"22	1"32	1"53	2"00	1"44	1"52"	24 cm	19 cm
2	10"6	11"9	13"5	15"8	13"0	14"2	1"05	1"20	1"24	1"34	1"57	2"10	1"44	1"56"	21 cm	16 cm
1	10"8	12"2	13"6	16"0	13"1	14"5	1"07	1"27	1"28	1"36	2"00	2"16	1"54	2"02"	18 cm	13 cm

Exemple de lecture du barème :

10 points pour les performances de 8"81/100eme, jusqu'à 9" au 50m poussins.- 10 points en détente Féminine depuis 35cm jusqu'à 37,999 cm