

EXAMEN TERMINAL D'ATHLETISME

Durée : 1h30min

1) Définis les termes suivants :

a- Athlétisme (1pt)

b- La foulée (1pt)

2) Donne les commandements au départ des courses suivantes :

a- 4*100m (0.5pt)

b- 5000m (0.5pt)

3) Cite les phases de l'appui lors d'une foulée. (1pt)

4) Remplis les tableaux suivants :

a- Nombre de foulée optimale : (0.5pt)

Zone de course	Départ première haies	Inter-haies
Nombres de foulées		

b- Distance des haies selon la discipline : (4.5pts)

Distance de la course	Départ première haies	Entre les haies	Dernière haie arrivée
100m			
110m			
400m			

c- Hauteur des haies par catégories : (6pts)

Distance de course	Séniors	Juniors	Cadets/ cadettes
100m			
110m			
400m hommes			
400m dames			

5) Répondez par vrai ou faux aux affirmations suivantes :

a- Un athlète est disqualifié s'il fait tomber involontairement la haie lors du franchissement ; (0.5pt)

b- A la course de haies, il est possible d'éviter les haies sans être sanctionner ; (0.5pt)

- c- Un athlète qui volontairement fait tomber une haie est disqualifié ; (0.5pt)
- d- Un athlète est disqualifié si son pied ou sa jambe de touche, au moment du franchissement, sur un côté ou l'autre de la haie, en dessous du plan horizontal du haut de n'importe quelle haie au moment du franchissement. (0.5pt)
- e- Le témoin de relais est un tube creux et lisse, de section circulaire, fait en bois, en métal ou en tous autres matériaux rigides. (0.5pt)
- f- La transmission du témoin peut ne pas être effectuée dans la zone de transmission. (0.5pt)
- g- Le relayé peut aider le relayeur à courir vite en le poussant ou par tout autre moyen. (0.5pt)
- h- Un membre d'une équipe de relais n'est autorisé à courir qu'un seul parcours de la course. (0.5pt)
- i- Une équipe dispose de 10m de zone d'élan et de 20m de zone de transmission pour l'échange du témoin entre les membres. (0.5pt)
- j- La transmission du témoin ne peut se faire que main à main. (0.5pt)