

ACTIVITÉ ADAPTÉE: GOLF ULTIMATE

COMPETENCE ATTENDUE de niveau 3 Envoyer l’ultimate avec la plus grande précision et connaître ses possibilités pour marquer un maximum de points dans 2 épreuves pour réaliser : 1. un parcours en variant les techniques, directions et longueurs de lancers du frisbee 2. un projet de distance en Coup droit et en Revers		PRINCIPES DE L’ÉPREUVE 1 ^{ère} épreuve : Parcours de 60 m composé de 3 étapes de 20 mètres, à réaliser 3 fois : <ul style="list-style-type: none">- Lancer en Coup droit pour atteindre une 1^{ère} cible matérialisée au sol- Lancer en Revers pour atteindre une 2nde cible matérialisée au sol- Lancer en utilisant les techniques de son choix pour passer à un receveur ou passer entre deux montants de 1m50 de haut 2 nd e épreuve : Après l’échauffement, le candidat propose un projet de distances moyennes sur 2 cibles au sol placées par le candidat. L’une doit être atteinte en Coup Droit, l’autre en Revers. <ul style="list-style-type: none">- 5 essais en Coup Droit- 5 essais en Revers																											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 3 non atteint		Niveau 3 atteint																									
12	Comparaison du nombre de lancers au par (nombre de coups standard fixé pour terminer le parcours) x 3	Comptabilisation du nombre de lancers nécessaire pour réaliser chacun des 3 parcours, Addition de ces 3 résultats Comparaison au « par » (nombre de coups standard fixé pour terminer le parcours) x3 Barème : <table><tr><td>Par des trois parcours + 8</td><td>1</td><td>Par des 3 parcours + 4</td><td>5</td><td>Par des 3 parcours</td><td>9</td></tr><tr><td>Par des 3 parcours + 7</td><td>2</td><td>Par des 3 parcours + 3</td><td>6</td><td>Par des 3 parcours -1</td><td>10</td></tr><tr><td>Par des 3 parcours + 6</td><td>3</td><td>Par des 3 parcours + 2</td><td>7</td><td>Par des 3 parcours -2</td><td>11</td></tr><tr><td>Par des 3 parcours + 5</td><td>4</td><td>Par des 3 parcours + 1</td><td>8</td><td>Par des 3 parcours -3</td><td>12</td></tr></table>				Par des trois parcours + 8	1	Par des 3 parcours + 4	5	Par des 3 parcours	9	Par des 3 parcours + 7	2	Par des 3 parcours + 3	6	Par des 3 parcours -1	10	Par des 3 parcours + 6	3	Par des 3 parcours + 2	7	Par des 3 parcours -2	11	Par des 3 parcours + 5	4	Par des 3 parcours + 1	8	Par des 3 parcours -3	12
Par des trois parcours + 8	1	Par des 3 parcours + 4	5	Par des 3 parcours	9																								
Par des 3 parcours + 7	2	Par des 3 parcours + 3	6	Par des 3 parcours -1	10																								
Par des 3 parcours + 6	3	Par des 3 parcours + 2	7	Par des 3 parcours -2	11																								
Par des 3 parcours + 5	4	Par des 3 parcours + 1	8	Par des 3 parcours -3	12																								
8	Conformité au projet annoncé en CD et RV 2 x 4 points	Mesure de 5 essais en Coup Droit et en Revers. Moyenne des 3 meilleurs essais (les plus proches de la prévision) en CD et en RV. Comparaison avec les moyennes prévues en CD et RV : Barème : <table><tr><td>CD</td><td>RV</td><td>Point</td><td>CD</td><td>RV</td><td>Point</td></tr><tr><td>< 2 m</td><td>< 2,50 m</td><td>1</td><td>< 1 m</td><td>< 1,50 m</td><td>3</td></tr><tr><td>< 1,50 m</td><td>< 2m</td><td>2</td><td>< 0,50 m</td><td>< 1 m</td><td>4</td></tr></table>				CD	RV	Point	CD	RV	Point	< 2 m	< 2,50 m	1	< 1 m	< 1,50 m	3	< 1,50 m	< 2m	2	< 0,50 m	< 1 m	4						
CD	RV	Point	CD	RV	Point																								
< 2 m	< 2,50 m	1	< 1 m	< 1,50 m	3																								
< 1,50 m	< 2m	2	< 0,50 m	< 1 m	4																								