

ACTIVITE U.G.S.E.L. : Pentath Jeunes 2009

1. Course de vitesse 40m plat.

Départ 3 positions : A vos marques ! Prêt ! Partez ! La course pourra se dérouler par 2 ou par 3.

Important : la performance doit être atteinte pour obtenir les points sauf pour le seuil minimum.

	nés en 2001 et après		nés en 2000		nés en 1999		nés en 1998		nés en 1997 et avant	
	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F
1 pt	9,4	9,6	9	9,2	8,6	8,8	8,2	8,4	7,8	8,1
2 pts	9,2	9,4	8,8	9	8,4	8,6	8	8,2	7,6	7,9
3 pts	9	9,2	8,6	8,8	8,2	8,4	7,8	8	7,4	7,7
4 pts	8,8	9	8,4	8,6	8	8,2	7,6	7,8	7,2	7,5
5 pts	8,6	8,8	8,2	8,4	7,8	8	7,4	7,6	7	7,3
6 pts	8,4	8,6	8	8,2	7,6	7,8	7,2	7,4	6,8	7,1
7 pts	8,2	8,4	7,8	8	7,4	7,6	7	7,2	6,6	6,9
8 pts	8	8,2	7,6	7,8	7,2	7,4	6,8	7	6,4	6,7
9 pts	7,8	8	7,4	7,6	7	7,2	6,6	6,8	6,2	6,5
10 pts	7,6	7,8	7,2	7,4	6,8	7	6,4	6,6	6	6,3

* Les mesures sont exprimées en secondes.

Ex : un garçon né en 2000 ayant couru en 7,7 s obtient 7 points ;
un garçon né en 1998 ayant couru en 8,3 s obtient 1 point.

ACTIVITE U.G.S.E.L. : Pentath Jeunes 2009

2. Course de haies 40m.

Hauteur des haies maximum 40cm, 5 haies réparties sur 40m selon le schéma ci-dessous.

Départ en 3 temps, course par 2.

	nés en 2001 et après		nés en 2000		nés en 1999		nés en 1998		nés en 1997 et avant	
	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F
1 pt	10,9	11,2	10,5	10,8	10,1	10,4	9,7	10	9,3	9,7
2 pts	10,7	11	10,3	10,6	9,9	10,2	9,5	9,8	9,1	9,5
3 pts	10,5	10,8	10,1	10,4	9,7	10	9,3	9,6	8,9	9,3
4 pts	10,3	10,6	9,9	10,2	9,5	9,8	9,1	9,4	8,7	9,1
5 pts	10,1	10,4	9,7	10	9,3	9,6	8,9	9,2	8,5	8,9
6 pts	9,9	10,2	9,5	9,8	9,1	9,4	8,7	9	8,3	8,7
7 pts	9,7	10	9,3	9,6	8,9	9,2	8,5	8,8	8,1	8,5
8 pts	9,5	9,8	9,1	9,4	8,7	9	8,3	8,6	7,9	8,3
9 pts	9,3	9,6	8,9	9,2	8,5	8,8	8,1	8,4	7,7	8,1
10 pts	9,1	9,4	8,7	9	8,3	8,6	7,9	8,2	7,5	7,9

** Les mesures sont exprimées en secondes.*

La performance doit être atteinte pour obtenir les points sauf pour le seuil inférieur (cf course 50m plat).

ACTIVITE U.G.S.E.L. : Pentath Jeunes 2009

3. Saut en hauteur

Sur sautoir traditionnel (élastique, tapis), chaque élève peut franchir 5 hauteurs, 2 essais par hauteur. La dernière hauteur franchie constitue la performance de l'élève.

	nés en 2001 et après		nés en 2000		nés en 1999		nés en 1998		nés en 1997 et avant	
	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F
1 pt	40	30	50	40	55	50	65	60	75	65
2 pts	45	35	55	45	60	55	70	65	80	70
3 pts	50	40	60	50	65	60	75	70	85	75
4 pts	55	45	65	55	70	65	80	75	90	80
5 pts	60	50	70	60	75	70	85	80	95	85
6 pts	65	55	75	65	80	75	90	85	100	90
7 pts	70	60	80	70	85	80	95	90	105	95
8 pts	75	65	85	75	90	85	100	95	110	100
9 pts	80	70	90	80	95	90	105	100	115	105
10 pts	85	75	95	85	100	95	110	105	120	110

** Les mesures sont exprimées en centimètres.*

ACTIVITE U.G.S.E.L. : Pentath Jeunes 2009

4. Saut en longueur

2 essais avec course d'élan. La planche est située à 1m de la zone de réception. L'essai est valable si la planche n'est pas mordue. La longueur est mesurée de la planche au point le plus en arrière de la réception.

	nés en 2001 et après		nés en 2000		nés en 1999		nés en 1998		nés en 1997 et avant	
	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F
1 pt	1,50	1,40	1,70	1,50	1,90	1,60	2,00	1,70	2,20	1,80
2 pts	1,60	1,50	1,80	1,60	2,00	1,80	2,10	1,80	2,30	1,90
3 pts	1,70	1,60	1,90	1,70	2,10	1,90	2,20	1,90	2,40	2,00
4 pts	1,80	1,70	2,00	1,80	2,20	2,00	2,30	2,10	2,50	2,20
5 pts	1,90	1,80	2,10	1,90	2,30	2,10	2,40	2,20	2,60	2,30
6 pts	2,00	1,90	2,20	2,00	2,40	2,20	2,50	2,30	2,70	2,40
7 pts	2,10	2,00	2,40	2,10	2,60	2,30	2,60	2,40	2,80	2,50
8 pts	2,20	2,10	2,60	2,20	2,70	2,40	2,70	2,50	2,90	2,60
9 pts	2,30	2,20	2,70	2,30	2,80	2,50	2,80	2,60	3,00	2,70
10 pts	2,40	2,30	2,80	2,40	2,90	2,60	3,00	2,70	3,20	2,80

* Les mesures sont exprimées en mètres.

ACTIVITE U.G.S.E.L. : Pentath Jeunes 2009

5. Triple-bond

Elan maximal 10m. 2 essais. Zone d'impulsion large de 50cm, la 1^{ère} marque après la zone d'impulsion constitue le 1^{er} appui. La lecture de la performance s'effectue au 3^e appui (trace la plus arrière).

	nés en 2001 et après		nés en 2000		nés en 1999		nés en 1998		nés en 1997 et avant	
	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F
1 pt	3,60	3,40	3,80	3,50	4,00	3,60	4,40	3,80	4,60	4,00
2 pts	3,80	3,60	4,00	3,70	4,20	3,80	4,60	4,00	4,80	4,20
3 pts	4,00	3,80	4,20	3,90	4,40	4,00	4,80	4,20	5,00	4,50
4 pts	4,20	4,00	4,40	4,10	4,60	4,20	5,00	4,40	5,20	4,80
5 pts	4,40	4,20	4,60	4,30	4,80	4,40	5,30	4,80	5,60	5,20
6 pts	4,60	4,40	4,80	4,50	5,00	4,60	5,60	5,00	6,00	5,60
7 pts	4,80	4,60	5,00	4,80	5,40	5,00	6,00	5,40	6,40	6,00
8 pts	5,00	4,70	5,30	5,10	5,80	5,40	6,40	5,80	6,80	6,40
9 pts	5,20	4,80	5,50	5,30	6,00	5,80	6,80	6,20	7,20	6,80
10 pts	5,50	5,00	6,00	5,50	6,50	6,00	7,00	6,50	7,50	7,00

** Les mesures sont exprimées en mètres.*

La zone d'impulsion est située à 3,50 m de la zone de réception. Cette distance peut être modifiée selon l'âge des enfants.

ACTIVITE U.G.S.E.L. : Pentath Jeunes 2009

6. Lancer de balles lestées en distance

3 essais, balles lestées de 200g. Elan dans une zone de 5m de long, zone de chute = couloir de 5m de large (minimum). Toute tentative rapporte 1point au minimum.

	nés en 2001 et après		nés en 2000		nés en 1999		nés en 1998		nés en 1997 et avant	
	G	F	G	F	G	F	G	F	G	F
1 pt	6	4	8	6	10	8	12	10	14	12
2 pts	8	5	9	7	11	9	13	11	15	13
3 pts	9	6	10	8	12	10	14	12	16	14
4 pts	10	7	11	9	13	11	15	13	17	15
5 pts	11	8	12	10	14	12	16	14	18	16
6 pts	12	10	14	12	15	14	18	15	20	17
7 pts	14	12	16	14	18	16	20	16	24	18
8 pts	16	13	20	15	22	17	24	18	28	20
9 pts	20	14	24	16	26	18	28	20	32	22
10 pts	24	15	28	17	30	20	32	22	36	24

** Les mesures sont exprimées en mètres.*

ACTIVITE U.G.S.E.L. : Pentath Jeunes 2009

7. Lancer de balles lestées sur cible

Chaque participant lance en suivant, 5 balles lestées de 200g vers une cible verticale (un carré de 1m x 1m) (qui peut être dessiné sur un mur par exemple). C'est la distance de lancer qui varie avec l'âge du lanceur.

Le nombre de balles atteignant la cible donne les points du lanceur. Une balle « mordant » la ligne délimitant la cible est considérée « bonne ». Chaque balle vaut 2 points.

	GARCONS	FILLES
Nés en 2001	Lancers à 6m	Lancers à 4m
Nés en 2000	Lancers à 7m	Lancers à 5m
Nés en 1999	Lancers à 8m	Lancers à 6m
Nés en 1998	Lancers à 9m	Lancers à 7m
Nés en 1997	Lancers à 10m	Lancers à 8m