Le saut en hauteur

京 流 可知的 机砂

Techniques

A l'heure actuelle, le saut en hauteur est réalisé grâce à deux techniques principales :

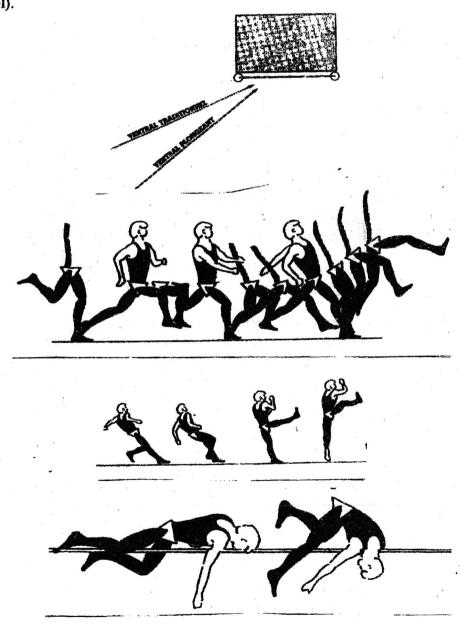
1. Le saut en ventral et

2. Le fosbury-flop.

Le saut en ventral

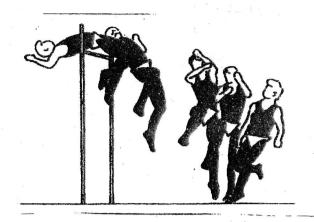
La misen en action se fait sur une course rectiligne de cinq à six foulées.

L'angle que fait avec la barre la direction de cette course prend des valeurs différentes suivant le mode de franchissement considéré. Par exemple un angle de 40° environ (tendance actuelle) favorise un franchissement effectué grâce à une rotation dominante selon l'axe transversal (ventral plongeant), tandis qu'un angle plus fermé, de 20 à 30° induit un mode de franchissement grâce à une rotation plus accentuée selon l'axe longitudinal (ventral traditionnel).



Le fosbury-flop

Il s'agit d'une technique du saut en visant à un franchissement dorsal de la barre.



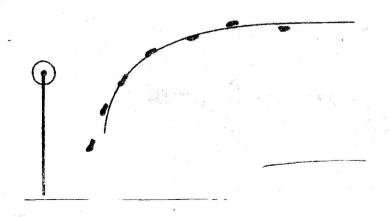
La mise en action

Le « fosburiste » doit atteindre une vitesse linéaire supérieure à celle du sauteur en ventral ; sa mise en action va donc être plus rapide, plus rythmée et se répartir sur une distance plus importante (souvent supérieure à sept foulées). La caractéristique principale de sa course réside dans le tracé rectiligne de sa première partie puis dans le changement de direction qui la transforme en course curviligne. La fréquence des appuis au sol augmente progressivement et s'accélère nettement lorsque l'athlète aborde la partie courbe de sa mise en action.

objectif de la première partie : objectif de la deuxième partie :

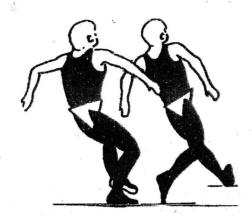
une vitesse horizontale optimale préparer le sauteur aux actions suivantes

La course curviligne provoque l'apparition d'une force centrifuge qui tend à faire sortir le sauteur de sa ligne. Afin de résister à cette force et de créer la force centripète compensatoire, le sauteur va s'inclincer vers le centre de la courbe et obtenir une position introduisant déjà une forme de prise d'avance des appuis par rapport à la projection du centre de gravité. Cette intention de résister à la force centrifuge va également entraîner une augmentation de la fréquence des appuis qui sera, en quelque sorte, provoqée par la situation.



La liaison course-appel

Sur l'avant-dernier appui on observe un abaissement du sauteur par une flexion de la jambe extérieur au virage. Le dernier appui se pose loin en avant, le pied prenant contact par le talon dans l'axe de la course.



L'appel

Dès que le pied d'appel prend contact avec le sol, les bras et les épaules sont soulevés vivement vers le haut tandis que la jambe libre est lancée vers le haut, et vers l'intérieur du virage. Cette action entraîne le bassin du sauteut et amorce une rotation selon l'axe longitudinal, donnant l'impression d'une torsion. Prenant le relais de l'action des bras et des épaules, la jambe d'appel pousse fortement vers le haut, on observe un alignement rigoureux pied-bassin-épaule.

L'appel



La suspension

Dans la phase ascendante de la suspension, le sauteur semble prolonger le grandissement terminal de l'appel. Ensuite on observe un relâchement général de tout le corps ; le genou de la jambe libre cesse sa montée pour se replacer à la hauteur de la jambe d'appel. Durant cette phase, la rotation selon l'axe longitudinal se poursuit, et le sauteur aborde la barre de dos.

Le franchissement

A ce moment, le sauteur adopte une position très arquée, les épaules semblant plonger au-delà de la barre tandis que les talons se rapprochentdes fesses.

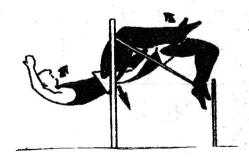
Le franchissement



L'esquive

Lorsque le bassin s'est engagé au-delà de la barre, le sauteur monte très rapidement ses jambes vers le haut, assurant ainsi l'esquive définitive. Cette action s'accompagne d'une descente rapide du bassin derrière la barre, d'une flexion du buste et d'une chute sur les épaules.

L'esquive



Le saut en hauteur

Le règlement

La technique

Le règlement ne codifie la technique de saut que sur un point : Les concurrents ne devront prendre appel que sur un seul pied.

Le concours

La montée de barre est préétablie en fonction du niveau des participants.

Exemple:

de 5 cm en 5cm jusqu'à 1,80m

de 2cm en 2cm au-delà

Un concurrent peut commencer à sauter a une hauteur quelconque au-dessus de la hauteut minimale et pourra sauter à volonté à toutes les hauteurs suivantes. Après trois échecs successifs, quelle que soit la hauteur à laquelle ils se sont produits, le concurrent sera éliminé.

	1,82m	1,85m	1,88m	1,90m	1,92m	1,94m	Classemen
A	X	X	0	XX	X		$1,88m = 3^{e}$
В		0	0	O	XXX		$1,90m = 2^{\epsilon}$
C	X	0	X	0	XXO	XXX	$1,92m = 1^e$

(- = renoncé; X = échec; O = réussi)

Conséquences: Un concurrent peut renoncer à son 2° ou 3° essai à une hauteur donnée, et avoir le droit de tenter une hauteur supérieure tant que les trois échecs ne sont pas successifs.

Classement, Ex Aequo

Le sauteur ayant réussi la plus grande hauteur est déclaré vainqueur.

Les ex aequo seront départagés comme suit :

- le concurrent ayant fait le plus petit nombre de sauts, à la hauteur à laquelle se produit l'ex aequo, sera classé avant l'autre.
- si l'ex aequo subsiste, c'est le plus petit nombre de sauts manqués dans l'ensemble du concours qui départage ;

	1,78m	1,82m	1,85m	1,88m	1,90m	1,92m	1,94m	Echecs	place
A	-	XO	0	XO	-	XXO	XXX	4	2º Ex-aequo
B	0	0	X-	XO	0	XXO	XXX	4	2º Ex-aequo
C	0	0	X-	0	XXO	XXO	XXX	5	4°
D	0	-	-	XXO	xo	XO	XXX		1e

- si l'ex aequo subsiste, et uniquement pour la première place, les concurrents sauteront une fois de plus à la dernière hauteur tentée. En cas d'échec, la barre sera alors abaissée aux hauteurs préalablement annoncées; en cas de réussite, elle sera élevée. À partir de ce moment, les concurrents effectueront un seul saut par hauteur jusqu'à ce qu'une décision intervienne.

Les cas de nullité

L'essai est comptabilisé

- si le concurrent fait tomber la barre,
- si, sans tenter son saut, il dépasse par une partie quelconque de son corps le plan pessant par les deux poteaux.
- s'il ne tente pas son essai dans les 90s suivant l'appel du juge