

Sprint sur 30m – Évalue La Vitesse

Être capable de courir et accélérer rapidement d'un départ en position debout est un élément essentiel de la plupart des sports d'équipe et la majorité de sports individuels. La vitesse est également importante dans les sports qui exigent des éclats brefs de l'activité d'haute intensité tels que le hockey, l'athlétisme, le baseball et le tennis.

Équipement

- 4 Cônes.
- Ruban métrique.
- Chronomètre.
- Piste d'athlétisme de 30 mètres qui doit être rectiligne, nivelée et orientée à 90 degrés à n'importe quel vent croisé.
- Si s'est utilise des surfaces de pelouse assurez-vous que la surface est sèche.



Procédure

- Marquez la piste en plaçant des cônes pour marquer la ligne de début et puis mesurez 30 mètres et placez des cônes pour marquer la ligne finale.
- L'étudiant commence en position debout avec le pied avant placé exactement à la ligne de début.
- Le chronométreur devrait se dresser à la ligne finale pour regarder aux étudiants clairement pendant qu'ils croisent la ligne finale.
- Au signe de " à vos marques, prêt, allez " les étudiants sprintent dès la ligne de début à la ligne finale le plus rapidement possible.
- Arrêtez le chronomètre quand la poitrine de l'étudiant croise la ligne finale.
- Insistez aux étudiants qu'ils devraient courir le plus rapidement possible à travers de la ligne finale.



- Permettez deux essais par étudiant.
- Les étudiants doivent reposer au moins 2 minutes entre les essais.

Annotation

- Enregistrez le temps le plus rapide qui est le plus proche à 0.1 de seconde.