



Test discipline sportive J+S

Baseball et Softball

édition 2008

Courir (Baserunning)

Test de sprint: jusqu'à 12 ans et dans le Softball, la distance entre les bases s'élève à 18.29 m. La base doit être touchée. A partir de 13 ans, la distance entre les bases augmente à 27,4 m. Départ de la Battersbox après une lancée.

Lancer (Pitching/Throwing)

Lancer sur une cible: pour les enfants de moins de 12 ans, la cible est placée à une distance de 6m, pour ceux et à 8 m dès 13 ans pour les enfants. On vise une zone cible de la grandeur de la zone strike. Elle doit être atteint un minimum de fois, voir tableau des exigences, en 10 coups.

Le lancé peut se faire debout statique ou alors avec élan en utilisant des baseballs. Distance minimale selon le tableau des exigences.

Rattraper (Catching/Fielding)

5 tentatives de rattraper des flyballs. Les balles peuvent, pour les enfants jusqu'à 12 ans, être lancées par le coach, auquel cas la distance entre celui qui lance et celui qui rattrape doit être 10m en minimum. Dès 13 ans, les balles sont lancées avec la batte à l'extérieur du Infield dans l'Outfield. La distance minimale est alors de 27 m (Softball 18 m), et les balles doivent être frappées proche du réceptionneur (dans un rayon de 5m, trajectoire de la balle courbée vers le haut).

Pour les Groundballs les distances sont les mêmes que pour le Flyballs. Jusqu'à 12 ans la balle est lancée et dès 13 ans elle doit être frappée. Une marge maximale de 5 m sur la gauche ou la droite est tolérée. Pour les 5 essais, x doivent être dans le field (cf. tableau des exigences).

Frapper (Hitting)

D'abord 3 essais de frappe da la Batting-Tee. Un contact avec la balle correspond à une touche. Ensuite, on doit frapper les balles qui arrivent. Des lanceurs automatiques peuvent être utilisés. Sinon les balles peuvent être lancées manuellement. Une distance de 12 m entre le lanceur automatique ou le pitcher et le frappeur doit être respectée et la balle doit traverser la zone Strike. 10 essais, voir tableau des exigences pour les résultats.





Tableau des exigences et minimum requis – Test de discipline Baseball/Softball

Exercice	Ecolier	-ière	Ecolier	-ière	Cadets	Cadettes	Juniors H	Juniors-F
Âger	6 - 9	6 - 9	10-12	10-12	13-15	13-15	16-19	16-19
Baserunning								
18,28m	4,8s	5,0s		4,8s		4,6s		4,4s
21,4m			4,8s	5,0s				
24,4m					4,8s	5,0s		
27,4m							4,6s	4,8s
Pitching	3	3	4	4	5	5	6	6
Throwing	10m	10m	18m	18m	28m	28m	35m	35m
Flyballs	1	1	2	2	3	3	4	4
Groundballs	2	2	3	3	4	4	4	4
Frappe de la Tee	10m	10m	20m	20m	25m	25m	35m	35m
Frapper Renvoyer*			3	3	5	5	6	6

* machine à balle ou pitching

