

LANCER DE POIDS CAP et BEP Epreuve Académique

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE																		
<p>NIVEAU 1 Se préparer et réaliser la meilleure performance en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle optimal, et avec un placement optimal sur la trajectoire. Construire et utiliser dans l'action des repères extéroceptifs et proprioceptifs aidant à l'ajustement des lancers.</p> <p>NIVEAU 2 Se préparer et réaliser la meilleure performance avec un nombre limité de tentatives et en exploitant l'augmentation de l'élan, en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal et avec un placement optimal du poids sur la trajectoire.</p>		<p>Chaque élève réalise 5 essais. Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de notation. L1 et L2 = les 2 meilleurs lancers. Chaque élève est noté pour 75% sur la moyenne de L1 et L2</p> <p>L'échauffement (Compétence Méthodologique 1 : s'engager avec lucidité) et la récupération (Compétence Méthodologique : apprécier les effets de l'activité physique) comptent pour 25%.</p> <p>Poids des engins : Il peut être proposé au candidat de choisir –avant l'épreuve- entre 3 kg ou 4 kg pour les filles et entre 4 kg ou 5 kg pour les garçons. Le candidat ne peut pas changer de type de poids en cours d'épreuve. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>																		
Points à affecter	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU NON ATTEINT						DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 1				DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 2								
15 points	Moyenne de L1 et L2 (moyenne des 2 meilleurs lancers)	Note /20	Note /15	F 3 kg	F 4 kg	G 4 kg	G 5 kg	Note /20	Note /15	F 3 kg	F 4 kg	G 4 kg	G 5 kg	Note /20	Note /15	F 3 kg	F 4 kg	G 4 kg	G 5 kg	
		01	0,75	3.40	3.00	4.30	3.90	10	7,5	6.00	5.30	7.70	7.00	16	12	7.90	7.20	10.20	9.30	
		02	1,5	3.70	3.20	4.70	4.20	11	8,25	6.40	5.60	8.10	7.40	17	12,75	8.40	7.60	10.60	9.60	
		03	2,25	4.00	3.50	5.00	4.50	12	9	6.80	5.90	8.50	7.70	18	13,5	8.60	7.80	11.10	10.10	
		04	3	4.20	3.70	5.20	4.80	13	9,75	7.00	6.30	8.90	8.10	19	14,25	8.80	8.00	11.60	10.40	
		05	3,75	4.50	4.00	5.70	5.10	14	10,5	7.30	6.60	9.40	8.60	20	15	9.10	8.30	12.10	10.90	
		06	4,5	4.80	4.20	6.00	5.60	15	11,25	7.70	6.90	9.70	8.90							
		07	5,25	5.00	4.50	6.50	5.90													
		08	6	5.40	4.80	6.90	6.30													
09	6,75	5.70	5.00	7.30	6.70															
05 / 20	Échauffement	<p align="center">Entre 0 et 1</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche) Mobilisations articulaires incomplètes 						<p align="center">Entre 1.5 et 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train progressive Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve 				<p align="center">Entre 3.5 et 5</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d'échauffement. Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve. 								
	Gestion de la sécurité	<ul style="list-style-type: none"> Respecte les consignes de l'autorisation de lancer. Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer) 						<ul style="list-style-type: none"> Respecte l'espace d'évolution de ses camarades Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer) Respecte les consignes de l'autorisation de lancer. 				<ul style="list-style-type: none"> Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer) Respecte les consignes de l'autorisation de lancer. Intervient auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité. 								