

LANCER DE POIDS CAP BEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<p>Niveau 3 Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la phase de double appui.</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 : 3KG pour les filles, 5 KG pour les garçons Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>											
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Compétences de niveau 3 en cours d'acquisition : 0 à 9				Compétence de niveau 3 acquise : 10 à 20							
15/20	<p>Moyenne de L1 et L2 (les 2 meilleurs lancers) Exemple fille : L1 = 6.50 ; L2 = 7.50. Moyenne = 7.00 Note / 20 = 13 ou note / 15 = 9.75</p>	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons
		01	0.75	3.11	3.47	10	7.5	5.90	6.80	16	12	7.76	9.02
		02	1.5	3.42	3.84	11	8.25	6.21	7.17	17	12.75	8.07	9.39
		03	2.25	3.73	4.21	12	9	6.52	7.54	18	13.5	8.38	9.76
		04	3	4.04	4.58	13	9.75	6.83	7.91	19	14.25	8.69	10.13
		05	3.75	4.35	4.95	14	10.5	7.14	8.28	20	15	9.00	10.50
		06	4.5	4.66	5.32	15	11.25	7.45	8.65				
		07	5.25	4.97	5.64								
		08	6	5.28	6.06								
		09	6.75	5.59	6.43								
05/20	Échauffement	Entre 0 et 2				Entre 2,5 et 3,5				Entre 4 et 5			
	Gestion de la sécurité	<ul style="list-style-type: none"> • Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche) • Mobilisations articulaires incomplètes 				<ul style="list-style-type: none"> • Mise en train progressive • Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve 				<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. 			
		<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. 			