|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 3** | | LANCER DU POIDS / **PRINCIPES D’ELABORATION DE L’ EPREUVE** | | | | | | | | |
| **NIVEAU 3**  Pour produire la meilleure performance possible, se préparer à l’effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer en extension complète en mobilisant les mises tension du bas du corps et des prises d’avance des appuis. | | **Chaque candidat dispose de 5 essais au maximum avec élan**.  Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 2 meilleurs essais  Poids des engins : 3 kg pour les filles, 5 kg pour les garçons.  Le lancer se déroule dans un cercle ou une zone de 2.135 m.  Cas d’essai nul : règlement officiel | | | | | | | | |
| **POINTS A AFFECTER** | **ELEMENTS A EVALUER** | **NIVEAU 3 NON ACQUIS** | | | **DEGRES D 'ACQUISITION DU NIVEAU 3 DE 10 à 20** | | | | | |
| **10/20** | **La meilleure performance réalisée** | **Note/10** | **Distances Filles** | **Distances Garçons** | **Note/10** | **Distances Filles** | **Distances Garçons** | **Note/10** | **Distances Filles** | **Distances Garçons** |
| **0,5** | 2,90m | 3,50m | **5** | 2,90m | 3,50m | **8** | 12 | 7,90m |
| **1** | 3,20m | 3,75m | **5,5** | 3,20m | 3,75m | **8,5** | 12,75 | 8,05m |
| **1,5** | 3,50m | 4,00m | **6** | 3,50m | 4,00m | **9** | 13,5 | 8,25m |
| **2** | 3,85m | 4,40m | **6,5** | 3,85m | 4,40m | **9,5** | 14,25 | 8,55m |
| **2,5** | 4,15m | 4,80m | **7** | 4,15m | 4,80m | **10** | 15 | 8,90m |
| **3** | 4,45m | 5,20m | **7,5** | 4,45m | 5,20m |  | | |
| **3,5** | 4,75m | 5,60m |  | | |
| **4** | 5,10m | 5,80m |
| **4,5** | 5,40m | 6,20m |
| **05/20** | **Echauffement** | **Entre 0 et 2**  Echauffement désordonné, marche ou court  Mobilisations articulaires très partielles | | | **Entre 1,5 et 3**  Mise en train progressive  Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l’épreuve. | | | **Entre 3,5 et 5**  - Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d’échauffement.  - Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l’épreuve. | | |
| **Gestion de la sécurité** | - Respecte les consignes de l’autorisation de lancer  - Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l’engin après le lancer) | | | - Respecte les différents espaces d’évolution de ses camarades sur l’aire du lancer  - Respecte les consignes de l’autorisation de lancer  - Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l’engin après le lancer) | | | -- Respecte les consignes de l’autorisation de lancer  - Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l’engin après le lancer  - Intervient auprès de ses camarades pour améliorer la sécurité. | | |
| **05/20** | **L’écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers.** | Sup. à 90 cm = **0pt**  Inf. à 90 cm et Sup ou égal à 70 cm = **1 point**  Inf. à 70 cm et Sup ou égal à 50 cm = **2 points** | | | nf. à 50 cm et Sup ou égal à 40 cm = **3 points.** | | | Inf. à 40 cm et Sup ou égal à 30 cm = **4 points.**  Inférieur à 30 cm = **5 points** | | |