

ACADEMIE DE POLYNESIE FRANÇAISE CAP BEP
Session 2016 : LANCER DU POIDS EPREUVE ACADEMIQUE

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		