

LANCER DU POIDS		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE																		
COMPÉTENCES ATTENDUES		<p>Chaque élève dispose de six essais au maximum avec élan. Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. L1 et L2 = les 2 meilleurs lancers. Leur moyenne établit la performance support de la notation. Chaque élève est noté pour 75% sur la moyenne de L1 et L2.</p> <p>L'échauffement (Compétence Méthodologique et sociale : <i>s'engager lucidement dans la pratique</i>) et la gestion de la sécurité (Compétence Méthodologique et sociale : <i>respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité</i>) comptent pour 25%.</p> <p>Poids des engins : Il peut être proposé au candidat de choisir (avant l'épreuve) entre 3 ou 4 kg pour les filles et entre 4 et 5 kg pour les garçons. Le candidat ne peut pas changer de type de poids au cours de l'épreuve.</p> <p>Cas d'essai nul : Règlement officiel</p>																		
NIVEAU 3																				
Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et préparer un lancer équilibré en utilisant un élan et un chemin de lancement efficaces.																				
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION						COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE												
		0 à 9 points						10 à 20 points												
15/20	Moyenne de L1 et L2 (moyenne des 2 meilleurs lancers)	Note /20	Note /15	F 3Kg	F 4Kg	G 4Kg	G 5 Kg	Note /20	Note /15	F 3Kg	F 4Kg	G 4Kg	G 5 Kg	Note /20	Note /15	F 3Kg	F 4Kg	G 4Kg	G 5 Kg	
		1	0,75	3,00	2,50	3,90	3,30	10	7,5	5,40	4,80	6,90	6,30	16	12	7,30	6,60	9,40	8,60	
		2	1,5	3,20	2,70	4,10	3,60	11	8,25	5,70	5,00	7,30	6,70	17	12,75	7,70	6,90	9,70	8,90	
		3	2,25	3,40	3,00	4,30	3,90	12	9	6,00	5,30	7,70	7,00	18	13,5	7,90	7,20	10,20	9,30	
		4	3	3,70	3,20	4,70	4,20	13	9,75	6,40	5,60	8,10	7,40	19	14,25	8,40	7,60	10,60	9,60	
		5	3,75	4,00	3,50	5,00	4,50	14	10,5	6,80	5,90	8,50	7,70	20	15	8,60	7,80	11,10	10,10	
		6	4,5	4,20	3,70	5,20	4,80	15	11,25	7,00	6,30	8,90	8,10							
		7	5,25	4,50	4,00	5,70	5,10													
		8	6	4,80	4,20	6,00	5,60													
		9	6,75	5,00	4,50	6,50	5,90													
05/20	Échauffement	Entre 0 et 1 <input type="checkbox"/> Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche) <input type="checkbox"/> Mobilisations articulaires incomplètes						Entre 1.5 et 3 <input type="checkbox"/> Mise en train progressive <input type="checkbox"/> Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve						Entre 3.5 et 5 <input type="checkbox"/> Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d'échauffement. <input type="checkbox"/> Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve.						
	Gestion de la sécurité	<input type="checkbox"/> Respecte les consignes de l'autorisation de lancer. <input type="checkbox"/> Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer)						<input type="checkbox"/> Respecte l'espace d'évolution de ses camarades <input type="checkbox"/> Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer) <input type="checkbox"/> Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.						<input type="checkbox"/> Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer) <input type="checkbox"/> Respecte les consignes de l'autorisation de lancer. <input type="checkbox"/> Intervient auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité.						