

## Lancer du disque CAP/BEP

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<p><b>Niveau 3</b> 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 rotation accélérée du train supérieur.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation). Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de la 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 : s'engager lucidement dans la pratique) et la gestion de la sécurité (compétence méthodologique : respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité) comptent pour 25%.</p> <p>Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1,5 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>											
		<p><b>Points à affecter</b></p>	<p><b>Éléments à évaluer</b></p>	<p><b>Compétence de niveau 3 en cours d'acquisition</b> (de 0 à 9 pts)</p>				<p><b>Compétence de niveau 3 acquise</b> (de 10 à 20 pts)</p>					
<p><b>15 points</b></p>	<p><b>Moyenne de L1 et L2 (les 2 meilleurs lancers)</b> Exemple fille : L1 = 12.50 ; L2 = 14.50. Moyenne = 13.50 Note /20 = 11 ou note /15 = 8.25</p>	<p><b>Note /20</b></p>	<p><b>Note /15</b></p>	<p><b>Distances filles</b></p>	<p><b>Distances Garçons</b></p>	<p><b>Note /20</b></p>	<p><b>Note /15</b></p>	<p><b>Distances filles</b></p>	<p><b>Distances Garçons</b></p>	<p><b>Note /20</b></p>	<p><b>Note /15</b></p>	<p><b>Distances filles</b></p>	<p><b>Distances Garçons</b></p>
		01	0.75	7.00	7.93	10	7.5	11.48	16.12	16	12	15.40	23.84
		02	1.5	7.60	8.84	11	8.25	12.00	17.43	17	12.75	16.32	25.07
		03	2.25	8.14	9.75	12	9	12.52	18.74	18	13.5	17.32	26.31
		04	3	8.68	10.66	13	9.75	13.12	20.05	19	14.25	18.40	27.55
		05	3.75	9.16	11.57	14	10.5	13.80	21.36	20	15	19.56	28.79
		06	4.5	9.64	12.48	15	11.25	14.56	22.60				
		07	5.25	10.08	13.39								
		08	6	10.52	14.30								
		09	6.75	11.00	15.21								
<p><b>05 points</b></p>	<p><b>Échauffement</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche).</li> <li>Mobilisations articulaires incomplètes.</li> </ul> <p><b>0 à 1 pt</b></p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive</li> <li>Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve</li> </ul> <p><b>1.5 à 3 pts</b></p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d'échauffement.</li> <li>Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve</li> </ul> <p><b>3.5 à 5 pts</b></p>			
	<p><b>Gestion de la sécurité</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer)</li> </ul> <p><b>0 à 1 pt</b></p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecte l'espace d'évolution de ses camarades.</li> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer).</li> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> </ul> <p><b>1.5 à 3 pts</b></p>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer).</li> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> <li>Intervient auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité.</li> </ul> <p><b>3.5 à 5 pts</b></p>			

Exemples :

<p>Candidat garçon :</p> <p>Il lance à : 15.50 m, 19.05 m, x, 18.00 m, 17.55 m et 18.20 m Moyenne de L1 et L2 (19.05 m et 18.20 m) = 18.63 Échauffement et gestion de la sécurité :</p> <p><b>8.25 /15</b> <b>3 /5</b></p> <p><b>Note 11.25 /20</b></p>	<p>Candidat fille :</p> <p>Elle lance à : 11 m, 13.05 m, 12.00 m, 11.90 m, 15.15 m et 14.90 m Moyenne de L1 et L2 (15.15 m et 14.90m) = 15.03 Échauffement et gestion de la sécurité :</p> <p><b>11.25 /15</b> <b>3.25 /5</b></p> <p><b>Note 14,50 /20</b></p>
---	--