

## Compétences propres 1 CP1 – Lancer du javelot – Niveau 4

| Lancer du javelot  |  | Principes d'élaboration de l'épreuve  |                  |                   |   |                  |                   |  |                  |                   |
|--|--|---|------------------|-------------------|---|------------------|-------------------|--|------------------|-------------------|
| <p><b>Niveau 4</b><br/>Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p> |  | <p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum)<br/>Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais.<br/>Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons.<br/>Cas d'essai nul : règlement officiel.</p> |                  |                   |   |                  |                   |  |                  |                   |
| Pts à affecter   | Éléments à évaluer   | Niveau 4 non acquis   |                  |                   | Degrés d'acquisition du niveau 4  |                  |                   |  |                  |                   |
| 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   | 6.50             | 11.00             | 5.0   | 10.90            | 20.45             | 8.0  | 17.00            | 29.75             |
|  |  | 1.0   | 6.60             | 11.50             | 5.5   | 11.90            | 21.95             | 8.5  | 18.10            | 31.35             |
|  |  | 1.5   | 6.80             | 11.75             | 6.0   | 12.80            | 23.45             | 9.0  | 19.10            | 33.10             |
|  |  | 2.0   | 7.00             | 12.00             | 6.5   | 13.90            | 24.95             | 9.5  | 20.20            | 34.80             |
|  |  | 2.5   | 7.50             | 13.35             | 7.0   | 14.90            | 26.55             | 10.0   | 21.30            | 36.50             |
|  |  | 3.0   | 7.70             | 14.70             | 7.5   | 15.90            | 28.55             |  |                  |                   |
|  |  | 3.5   | 8.00             | 16.15             |   |                  |                   |  |                  |                   |
|  |  | 4.0   | 8.80             | 17.55             |   |                  |                   |  |                  |                   |
| 4.5  | 9.90   | 19.00   |                  |                   |   |                  |                   |  |                  |                   |
| 04/20  | Moyenne des 3 meilleures performances  | Note /4   | Distances filles | Distances garçons | Note /4   | Distances filles | Distances garçons | Note /4  | Distances filles | Distances garçons |
|  |  | 0.2   | 5.80             | 10.00             | 2.0   | 9.90             | 17.50             | 3.2  | 16.00            | 26.50             |
|  |  | 0.4   | 5.90             | 10.50             | 2.2   | 10.90            | 19.00             | 3.4  | 17.00            | 28.50             |
|  |  | 0.6   | 6.00             | 11.00             | 2.4   | 11.90            | 20.40             | 3.6  | 18.10            | 29.70             |
|  |  | 0.8   | 6.50             | 11.50             | 2.6   | 12.90            | 21.90             | 3.8  | 19.20            | 31.30             |
|  |  | 1.0   | 7.00             | 11.70             | 2.8   | 13.90            | 23.40             | 4.0  | 20.20            | 33.00             |
|  |  | 1.2   | 7.50             | 12.00             | 3.0   | 14.90            | 24.90             |  |                  |                   |
|  |  | 1.4   | 7.75             | 13.30             |   |                  |                   |  |                  |                   |
|  |  | 1.6   | 8.00             | 14.70             |   |                  |                   |  |                  |                   |
| 1.8  | 8.80   | 16.10   |                  |                   |   |                  |                   |  |                  |                   |
| 02/20  | L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers | Sup. À 20% = 0 pt<br>Sup. À 10% et inf. Ou égal à 20% = 0.5 pt  |                  |                   | Sup.à 5 % et inf. Ou égal à 10 % = 1 pt   |                  |                   | Inf. Ou égal à 5% = 2 pts  |                  |                   |
| 04/20  | Utilisation de l'élan  | La prise d'élan est inutile ou peu utile dans l'action du lanceur.<br><br><b>de 0 à 1.5 pt</b>  |                  |                   | La prise d'élan est coordonnée, mais manque d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace.<br><br><b>de 1.75 à 3 pts</b> |                  |                   | La prise d'élan est ample, rythmée et équilibrée. Mises en tension des chaînes musculaires et prise d'avance des appuis.<br><br><b>de 3.25 à 4 pts</b> |                  |                   |