

Compétences propres 1 CP1 - Lancer du javelot – Niveau 5

Lancer du javelot		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p>Niveau 5 Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum) Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
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	7.30	12.00	5.0	13.90	25.00	8.0	23.60	39.80
		1.0	7.50	13.30	5.5	14.90	27.50	8.5	25.50	42.00
		1.5	7.70	14.70	6.0	16.00	30.00	9.0	27.40	44.30
		2.0	8.00	16.10	6.5	17.90	32.50	9.5	29.30	46.50
		2.5	8.80	17.50	7.0	19.80	35.00	10.0	31.20	48.20
		3.0	9.90	19.00	7.5	21.70	37.50			
		3.5	10.90	20.50						
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	6.30	11.00	2.0	11.90	20.50	3.2	19.80	32.50
		0.4	6.50	11.50	2.2	12.80	21.90	3.4	21.70	35.00
		0.6	7.00	11.70	2.4	13.90	23.50	3.6	23.60	37.50
		0.8	7.50	12.00	2.6	14.90	25.00	3.8	25.50	39.80
		1.0	7.70	13.30	2.8	16.00	27.50	4.0	27.40	42.00
		1.2	8.00	14.70	3.0	17.90	30.00			
		1.4	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	Supérieur à 20% = 0 pt			Sup. À 5% et inf. Ou égal à 10% = 1 pt			Inf. Ou égal à 5% = 2 pts		
		Sup. à 10 % et inf. ou égal à 20 % = 0.5 pt								
04/20	Compromis vitesse / efficacité	Perte de vitesse ou peu de vitesse avant le lancer. Altération de l'axe du javelot et des postures en phase finale. Le corps se redresse pendant les pas croisés.			Course d'élan progressivement accélérée. Ralentissement pendant la phase finale. Phases d'élan structurées et coordonnées. Le jeu des étirements-renvoi se fait de manière aléatoire.			Vitesse optimale en phase finale, les différentes mises en tension s'enchaînent harmonieusement.		
		de 0 à 1.5 pt			de 1.75 à 3 pts			de 3.25 à 4 pts		