

Annexe

CAP - BEP : LANCER DU DISQUE

COMPÉTENCES ATTENDUES			PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
NIVEAU 3 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.			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 notation. L1 et L2 = les 2 meilleurs lancers. Chaque élève est noté pour 75% sur la moyenne de L1 et L2 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%. Poids des engins : 1kg pour les filles, 1,5kg g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts								
15/20	Moyenne de L1 et L2 (les 2 meilleurs lancers) Exemple fille: L1 = 12.50; L2 = 14.50. Moyenne = 13.50 Note / 20 = 11 ou note / 15 =8.25	Note /20 01 02 03 04 05 06 07 08	Note /15 0.75 1.5 2.25 3 3.75 4.5 5.25 6 6.75	Distances filles 7.00 7.60 8.14 8.68 9.16 9.64 10.08 10.52	Distances Garçons 7.93 8.84 9.75 10.66 11.57 12.48 13.39 14.30	Note /20 10 11 12 13 14 15	Note /15 7.5 8.25 9 9.75 10.5 11.25	Distances filles 11.48 12.00 12.52 13,12 13.80 14.56	Distances Garçons 16.12 17.43 18.74 20.05 21.36 22.60	Note /20 16 17 18 19 20	Note /15 12 12.75 13.5 14.25	Distances filles 15.40 16.32 17.32 18.40 19.56	Distances Garçons 23.84 25.07 26.31 27.55 28.79	
05/20	Échauffement	(*******************************				Mo gro	se en train bilisations oupes musc	progressive des articulatio culaires priorit ur 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 sollicitées 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 l'espace d'évolution de ses camarades 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) Respecte les consignes de l'autorisation de lancer. Intervient auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité				

EXEMPLES:

Candidat Garçon :

Il lance à : 15.50m, 19.05m, x , 18.00m, 17.55m et 18.20m Moyenne de L1 et L2 (19.05m et 18.20m) = 18.63 Échauffement et gestion de la sécurité :

8.25Pts /15 3 Pts / 5 Notes 11.25 Pts / 20

Candidate Fille :

Elle lance à : 11m, 13.05m, 12.00m, 11.90, 15.15 et 14.90 Moyenne de L1 et L2 (15.15m et 14.90m) = 15.03 Échauffement et gestion de la sécurité :

11.25. Pts /15 3.25 Pts / 5 Note 14,50 Pts / 20