

Annexe

CAP - BEP : LANCER DU DISQUE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<p>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.</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 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 : 1kg pour les filles, 1,5kg g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>											
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	<p>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</p>	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons
		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								
05/20	Échauffement	<p>Entre 0 et 2</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche) Mobilisation articulaire incomplète 				<p>Entre 1.5 et 3</p> <ul style="list-style-type: none"> Mise en train progressive Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve 				<p>Entre 3.5 et 5</p> <ul style="list-style-type: none"> 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	<ul style="list-style-type: none"> Respecte les consignes de l'autorisation de lancer. Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer) 				<ul style="list-style-type: none"> 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. 				<ul style="list-style-type: none"> 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 :

<p>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 :</p>	<p>8.25Pts /15 3 Pts / 5 Notes 11.25 Pts / 20</p>
---	---

<p>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 :</p>	<p>11.25. Pts /15 3.25 Pts / 5 Note 14,50 Pts / 20</p>
---	--

BAC PROFESSIONNEL : LANCER DU DISQUE

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
NIVEAU 4 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 volte l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation) Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais Il est noté pour 40% la performance réalisée par son meilleur lancer. Pour 40% sur la performance moyenne des 3 meilleurs lancers. Pour 20% sur la justesse de sa prévision Poids des engins : 1k g pour les filles, 1.500 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.								
POINTS A AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts					
		Note /8	Distances filles	Distances Garçons	Note /8	Distances filles	Distances Garçons	Note /8	Distances filles	Distances Garçons
8/20	La meilleure performance réalisée	0.4	9.50	11.20	4.0	15.20	20.00	6.4	22.00	28.00
		0.8	10.00	12.20	4.4	16.30	21.50	6.8	23.00	29.50
		1.2	10.50	12.80	4.8	17.40	23.00	7.2	24.00	31.00
		1.6	11.10	13.40	5.2	18.50	24.50	7.6	25.00	32.50
		2.0	11.70	14.00	5.6	19.60	25.00	8.0	26.00	34.00
		2.4	12.30	15.20	6.0	20.80	26.50			
		2.8	12.90	16.40						
		3.2	13.50	17.60						
		3.6	14.10	18.80						
		08/20	Moyenne des 3 meilleures performances	0.4	8.20	9.00	4.0	13.50	17.60	6.4
0.8	8.90			10.00	4.4	14.10	18.80	6.8	20.80	26.50
1.2	9.50			11.00	4.8	15.20	20.00	7.2	22.00	28.00
1.6	10.00			12.20	5.2	16.30	21.50	7.6	23.00	29.50
2.0	10.50			12.80	5.6	17.40	23.00	8.0	24.00	31.00
2.4	11.10			13.40	6.0	18.50	24.50			
2.8	11.70			14.00						
3.2	12.30			15.20						
3.6	12.90			16.40						
04/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers.			Sup. à 5m = 0 Pt Inf. à 5m et Sup. ou égal à 4.5m = 0.5 Pt Inf. à 4.5 et Sup. ou égal à 4m = 1 Pt			Inf. à 4m et Sup. ou égal à 3.5m = 1.5 Pt Inf. à 3.5 et Sup. ou égal à 3m = 2 Pts Inf. à 3m et Sup. ou égal 2.5 m = 2.5 Pts		Inf. à 2.5 et Sup. ou égal à 2m = 3 Pts Inf. à 2m et Sup. ou égal à 1.50m = 3.5 Pts Inf. à 1.50m = 4 Pts	

EXEMPLES :

Candidat Garçon : Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (23.00m) Tentatives : 24.50m, essai, 23.50m, 24.90m, 22.50m et 26.65m En performance il obtient avec les 26.65m 6.0 / 8 Pts En performance moyenne il obtient 26.65 + 24.90 + 24.50 = 25.35 6.4 / 8 Pts En prédiction il avait annoncé 23.00 et il réalise 25.35, écart 2.35m 3.0 / 4 Pts NOTE 14.60 /20 pts

Candidate Fille : Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (16.80m). Tentatives : Essai, 14.80m, 15.95m, 12.50m, essai et 18.95. En performance elle obtient avec les 18.95m 5.2 / 8 Pts En performance moyenne elle obtient 18.95m + 15.95m + 14.80 = 16.57 m 5.2 / 8 Pts En prédiction elle avait annoncé 14.30 et elle réalise 16.33 écart 2.03m 4.0 / 4 Pts NOTE 14.40 / 20 pts
