

LANCER DE POIDS NIVEAU 3

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE											
<p>Niveau 3</p> <p>Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancé équilibré visant à communiquer à l'engin la vitesse d'envol la plus élevée possible, avec un angle d'envol proche de l'optimum</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum, avec élan, déplacement des appuis en translation. Les deux meilleurs essais (L1-L2) sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de notation.</p> <p>Poids des engins : 3 kg pour les filles, 5 kg pour les garçons.</p> <p>Cas d'essai nul : règlement fédéral.</p>											
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION				DEGRE D'ACQUISITION DU NIVEAU 3							
		De 0 à 9 pts				De 10 à 20 pts							
15 pts	Moyenne de L1 et L2	Note/20	Note/15	Filles	Garçons	Note/20	Note/15	Filles	Garçons	Note/20	Note/15	Filles	Garçons
		01	0,75	2,00	3,30	10	7,5	4,25	6,00	16	12	5,75	7,80
		02	1,5	2,25	3,60	11	8,25	4,50	6,30	17	12,75	6,00	8,10
		03	2,25	2,50	3,90	12	9	4,75	6,60	18	13,5	6,25	8,40
		04	3	2,75	4,20	13	9,75	5,00	6,90	19	14,25	6,50	8,70
		05	3,75	3,00	4,50	14	10,5	5,25	7,20	20	15	6,75	9,00
		06	4,5	3,25	4,80	15	11,25	5,50	7,50				
		07	5,25	3,50	5,10								
		08	6	3,75	5,40								
09	6,75	4,00	5,70										
5 pts	Echauffement	Entre 0 et 2 Mise en train désordonnée Mobilisation articulaire incomplète				Entre 2,5 et 3,5 Mise en train progressive Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités pour l'épreuve				Entre 4 et 5 Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d'échauffement Mobilisation des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicités 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 Respecte les consignes de l'autorisation de lancer Manipule le matériel avec sécurité Transport et récupération de l'engin après le lancer				Intervient pour améliorer les conditions de sécurité Respecte l'espace d'évolution Respecte les consignes de l'autorisation de lancer Manipule le matériel avec sécurité Transport et récupération de l'engin après le lancer			

LANCER DE POIDS NIVEAU 4

COMPETENCE ATTENDUE		PRINCIPES D'ELABORATION DE L'EPREUVE								
<p>Niveau 4</p> <p>Pour produire la meilleure performance, en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en augmentant l'efficacité de la chaîne d'impulsion par la succession des prises d'avance des segments, du bas vers le haut, et la coordination des actions propulsives qui en découlent.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum, avec élan (déplacement des appuis en translation ou en rotation). Après son échauffement et avant le début du concours, le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses trois meilleurs essais.</p> <p>Poids des engins : 3 kg pour les filles, 5 kg pour les garçons.</p> <p>Cas d'essai nul : règlement fédéral</p>								
Pts à AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 non acquis			DEGRES D'ACQUISITION DU NIVEAU 4					
10/20	Meilleure performance réalisée	Note/10	Filles	Garçons	Note/10	Filles	Garçons	Note/10	Filles	Garçons
		0,5	2,70	4,10	5	5,40	7,70	8	7,00	9,80
		1	3,00	4,50	5,5	5,70	8,10	8,5	7,25	10,10
		1,5	3,30	4,90	6	6,00	8,50	9	7,50	10,40
		2	3,60	5,30	6,5	6,25	8,90	9,5	7,75	10,70
		2,5	3,90	5,70	7	6,50	9,20	10	8,00	11,00
		3	4,20	6,10	7,5	6,75	9,50			
		3,5	4,50	6,50						
		4	4,80	6,90						
		4,5	5,10	7,30						
04/20	Moyenne des 3 meilleures performances	Note/4	Filles	Garçons	Note/4	Filles	Garçons	Note/4	Filles	Garçons
		0,2	2,40	3,70	2	4,90	6,90	3,2	6,30	8,80
		0,4	2,70	4,10	2,2	5,10	7,30	3,4	6,50	9,10
		0,6	3,00	4,40	2,4	5,40	7,70	3,6	6,80	9,40
		0,8	3,20	4,80	2,6	5,60	8,00	3,8	7,00	9,60
		1	3,50	5,10	2,8	5,90	8,30	4	7,20	9,90
		1,2	3,80	5,50	3	6,10	8,60			
		1,4	4,10	5,90						
		1,6	4,30	6,20						
		1,8	4,60	6,60						
02/20	Ecart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers	Supérieur à 20% : 0 pt Supérieur à 10% : 0,5pt			Supérieur à 5% : 1 pt			Inférieur ou égal à 5% : 2 pts		
04/20	Utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile à l'action du lanceur			La prise d'élan manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace			La prise d'élan est ample, coordonnée, équilibrée.		