

LANCER DU POIDS

PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE

COMPÉTENCES ATTENDUES

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 d'élan, l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.

Chaque élève dispose de six essais au maximum avec élan (déplacement des appuis) 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% sur 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 : Il peut être proposé au candidat de choisir (avant l'épreuve) entre :

- 3 ou 4 kg pour les filles
- 4 ou 5 kg pour les garçons

Le candidat ne peut pas changer de type de poids au cours de l'épreuve.

Cas d'essai nul : Règlement officiel

POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION 0 à 9 points	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE 10 à 20 points																																																																																																																							
8/20	La meilleure performance réalisée	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Note /8</th> <th>F 3Kg</th> <th>F 4Kg</th> <th>F 5Kg</th> <th>G 3Kg</th> <th>G 4Kg</th> <th>G 5Kg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0.4</td><td>3.50</td><td>3.00</td><td>4.50</td><td>4.00</td><td>4.50</td><td>4.00</td></tr> <tr><td>0.8</td><td>3.80</td><td>3.30</td><td>4.80</td><td>4.30</td><td>4.80</td><td>4.30</td></tr> <tr><td>1.2</td><td>4.10</td><td>3.60</td><td>5.20</td><td>4.70</td><td>5.20</td><td>4.70</td></tr> <tr><td>1.6</td><td>4.40</td><td>3.90</td><td>5.50</td><td>5.00</td><td>5.50</td><td>5.00</td></tr> <tr><td>2.0</td><td>4.70</td><td>4.10</td><td>5.80</td><td>5.30</td><td>5.80</td><td>5.30</td></tr> <tr><td>2.4</td><td>5.00</td><td>4.40</td><td>6.30</td><td>5.70</td><td>6.30</td><td>5.70</td></tr> <tr><td>2.8</td><td>5.30</td><td>4.70</td><td>6.70</td><td>6.20</td><td>6.70</td><td>6.20</td></tr> <tr><td>3.2</td><td>5.60</td><td>5.00</td><td>7.20</td><td>6.60</td><td>7.20</td><td>6.60</td></tr> <tr><td>3.6</td><td>6.00</td><td>5.30</td><td>7.70</td><td>7.00</td><td>7.70</td><td>7.00</td></tr> </tbody> </table>	Note /8	F 3Kg	F 4Kg	F 5Kg	G 3Kg	G 4Kg	G 5Kg	0.4	3.50	3.00	4.50	4.00	4.50	4.00	0.8	3.80	3.30	4.80	4.30	4.80	4.30	1.2	4.10	3.60	5.20	4.70	5.20	4.70	1.6	4.40	3.90	5.50	5.00	5.50	5.00	2.0	4.70	4.10	5.80	5.30	5.80	5.30	2.4	5.00	4.40	6.30	5.70	6.30	5.70	2.8	5.30	4.70	6.70	6.20	6.70	6.20	3.2	5.60	5.00	7.20	6.60	7.20	6.60	3.6	6.00	5.30	7.70	7.00	7.70	7.00	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Note /8</th> <th>F 3Kg</th> <th>F 4Kg</th> <th>F 5Kg</th> <th>G 3Kg</th> <th>G 4Kg</th> <th>G 5Kg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>4.0</td><td>6.30</td><td>5.50</td><td>8.10</td><td>7.40</td><td>8.10</td><td>7.40</td></tr> <tr><td>4.4</td><td>6.70</td><td>5.90</td><td>8.50</td><td>7.80</td><td>8.50</td><td>7.80</td></tr> <tr><td>4.8</td><td>7.10</td><td>6.20</td><td>9.00</td><td>8.20</td><td>9.00</td><td>8.20</td></tr> <tr><td>5.2</td><td>7.50</td><td>6.60</td><td>9.40</td><td>8.60</td><td>9.40</td><td>8.60</td></tr> <tr><td>5.6</td><td>7.80</td><td>7.00</td><td>9.90</td><td>9.00</td><td>9.90</td><td>9.00</td></tr> <tr><td>6.0</td><td>8.10</td><td>7.30</td><td>10.40</td><td>9.50</td><td>10.40</td><td>9.50</td></tr> </tbody> </table>	Note /8	F 3Kg	F 4Kg	F 5Kg	G 3Kg	G 4Kg	G 5Kg	4.0	6.30	5.50	8.10	7.40	8.10	7.40	4.4	6.70	5.90	8.50	7.80	8.50	7.80	4.8	7.10	6.20	9.00	8.20	9.00	8.20	5.2	7.50	6.60	9.40	8.60	9.40	8.60	5.6	7.80	7.00	9.90	9.00	9.90	9.00	6.0	8.10	7.30	10.40	9.50	10.40	9.50
Note /8	F 3Kg	F 4Kg	F 5Kg	G 3Kg	G 4Kg	G 5Kg																																																																																																																				
0.4	3.50	3.00	4.50	4.00	4.50	4.00																																																																																																																				
0.8	3.80	3.30	4.80	4.30	4.80	4.30																																																																																																																				
1.2	4.10	3.60	5.20	4.70	5.20	4.70																																																																																																																				
1.6	4.40	3.90	5.50	5.00	5.50	5.00																																																																																																																				
2.0	4.70	4.10	5.80	5.30	5.80	5.30																																																																																																																				
2.4	5.00	4.40	6.30	5.70	6.30	5.70																																																																																																																				
2.8	5.30	4.70	6.70	6.20	6.70	6.20																																																																																																																				
3.2	5.60	5.00	7.20	6.60	7.20	6.60																																																																																																																				
3.6	6.00	5.30	7.70	7.00	7.70	7.00																																																																																																																				
Note /8	F 3Kg	F 4Kg	F 5Kg	G 3Kg	G 4Kg	G 5Kg																																																																																																																				
4.0	6.30	5.50	8.10	7.40	8.10	7.40																																																																																																																				
4.4	6.70	5.90	8.50	7.80	8.50	7.80																																																																																																																				
4.8	7.10	6.20	9.00	8.20	9.00	8.20																																																																																																																				
5.2	7.50	6.60	9.40	8.60	9.40	8.60																																																																																																																				
5.6	7.80	7.00	9.90	9.00	9.90	9.00																																																																																																																				
6.0	8.10	7.30	10.40	9.50	10.40	9.50																																																																																																																				
08/20	Moyenne des 3 meilleures performances	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Note /8</th> <th>F 3Kg</th> <th>F 4Kg</th> <th>F 5Kg</th> <th>G 3Kg</th> <th>G 4Kg</th> <th>G 5Kg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>0.4</td><td>3.20</td><td>2.70</td><td>4.10</td><td>3.60</td><td>4.10</td><td>3.60</td></tr> <tr><td>0.8</td><td>3.40</td><td>3.00</td><td>4.30</td><td>3.90</td><td>4.30</td><td>3.90</td></tr> <tr><td>1.2</td><td>3.70</td><td>3.20</td><td>4.70</td><td>4.20</td><td>4.70</td><td>4.20</td></tr> <tr><td>1.6</td><td>4.00</td><td>3.50</td><td>5.00</td><td>4.50</td><td>5.00</td><td>4.50</td></tr> <tr><td>2.0</td><td>4.20</td><td>3.70</td><td>5.20</td><td>4.80</td><td>5.20</td><td>4.80</td></tr> <tr><td>2.4</td><td>4.50</td><td>4.00</td><td>5.70</td><td>5.10</td><td>5.70</td><td>5.10</td></tr> <tr><td>2.8</td><td>4.80</td><td>4.20</td><td>6.00</td><td>5.60</td><td>6.00</td><td>5.60</td></tr> <tr><td>3.2</td><td>5.00</td><td>4.50</td><td>6.50</td><td>5.90</td><td>6.50</td><td>5.90</td></tr> <tr><td>3.6</td><td>5.40</td><td>4.80</td><td>6.90</td><td>6.30</td><td>6.90</td><td>6.30</td></tr> </tbody> </table>	Note /8	F 3Kg	F 4Kg	F 5Kg	G 3Kg	G 4Kg	G 5Kg	0.4	3.20	2.70	4.10	3.60	4.10	3.60	0.8	3.40	3.00	4.30	3.90	4.30	3.90	1.2	3.70	3.20	4.70	4.20	4.70	4.20	1.6	4.00	3.50	5.00	4.50	5.00	4.50	2.0	4.20	3.70	5.20	4.80	5.20	4.80	2.4	4.50	4.00	5.70	5.10	5.70	5.10	2.8	4.80	4.20	6.00	5.60	6.00	5.60	3.2	5.00	4.50	6.50	5.90	6.50	5.90	3.6	5.40	4.80	6.90	6.30	6.90	6.30	<table border="1" style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <thead> <tr> <th>Note /8</th> <th>F 3Kg</th> <th>F 4Kg</th> <th>F 5Kg</th> <th>G 3Kg</th> <th>G 4Kg</th> <th>G 5Kg</th> </tr> </thead> <tbody> <tr><td>4.0</td><td>5.70</td><td>5.00</td><td>7.30</td><td>6.70</td><td>7.30</td><td>6.70</td></tr> <tr><td>4.4</td><td>6.00</td><td>5.30</td><td>7.70</td><td>7.00</td><td>7.70</td><td>7.00</td></tr> <tr><td>4.8</td><td>6.40</td><td>5.60</td><td>8.10</td><td>7.40</td><td>8.10</td><td>7.40</td></tr> <tr><td>5.2</td><td>6.80</td><td>5.90</td><td>8.50</td><td>7.70</td><td>8.50</td><td>7.70</td></tr> <tr><td>5.6</td><td>7.00</td><td>6.30</td><td>8.90</td><td>8.10</td><td>8.90</td><td>8.10</td></tr> <tr><td>6.0</td><td>7.30</td><td>6.60</td><td>9.40</td><td>8.60</td><td>9.40</td><td>8.60</td></tr> </tbody> </table>	Note /8	F 3Kg	F 4Kg	F 5Kg	G 3Kg	G 4Kg	G 5Kg	4.0	5.70	5.00	7.30	6.70	7.30	6.70	4.4	6.00	5.30	7.70	7.00	7.70	7.00	4.8	6.40	5.60	8.10	7.40	8.10	7.40	5.2	6.80	5.90	8.50	7.70	8.50	7.70	5.6	7.00	6.30	8.90	8.10	8.90	8.10	6.0	7.30	6.60	9.40	8.60	9.40	8.60
Note /8	F 3Kg	F 4Kg	F 5Kg	G 3Kg	G 4Kg	G 5Kg																																																																																																																				
0.4	3.20	2.70	4.10	3.60	4.10	3.60																																																																																																																				
0.8	3.40	3.00	4.30	3.90	4.30	3.90																																																																																																																				
1.2	3.70	3.20	4.70	4.20	4.70	4.20																																																																																																																				
1.6	4.00	3.50	5.00	4.50	5.00	4.50																																																																																																																				
2.0	4.20	3.70	5.20	4.80	5.20	4.80																																																																																																																				
2.4	4.50	4.00	5.70	5.10	5.70	5.10																																																																																																																				
2.8	4.80	4.20	6.00	5.60	6.00	5.60																																																																																																																				
3.2	5.00	4.50	6.50	5.90	6.50	5.90																																																																																																																				
3.6	5.40	4.80	6.90	6.30	6.90	6.30																																																																																																																				
Note /8	F 3Kg	F 4Kg	F 5Kg	G 3Kg	G 4Kg	G 5Kg																																																																																																																				
4.0	5.70	5.00	7.30	6.70	7.30	6.70																																																																																																																				
4.4	6.00	5.30	7.70	7.00	7.70	7.00																																																																																																																				
4.8	6.40	5.60	8.10	7.40	8.10	7.40																																																																																																																				
5.2	6.80	5.90	8.50	7.70	8.50	7.70																																																																																																																				
5.6	7.00	6.30	8.90	8.10	8.90	8.10																																																																																																																				
6.0	7.30	6.60	9.40	8.60	9.40	8.60																																																																																																																				
04/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers.	<p>> à 1.20m = 0 pt < à 1.20m et > ou = à 1.10m = 0.5 pt < à 1.10m et > ou = à 1.00m = 1 pt < à 1.00m et > ou = à 0.70m = 1.5 pts</p>	<p>< à 0.40m et > ou = à 0.30m = 3 pts < à 0.30m et > ou = à 0.20m = 3.5 pts < à 0.20m = 4 pts</p>																																																																																																																							
exemples	<p>Candidat Garçon : poids de 5 Kg Prédiction indiquée à l'enseignant avant le concours (après échauffement) : 10.60m Tentatives : 11.00m, Essai, 10.40m, 9.50m, 11.00m, et 10.20m</p> <p>En performance il obtient avec les 11.00 m En performance moyenne il obtient 11.00 + 11.00 + 10.40 = 32.40/ 3 = 10.80m En prédiction il avait annoncé 10.60 et il réalise 10.80, écart 0.20m</p>	<p>Candidate Fille : poids de 3Kg Prédiction indiquée à l'enseignant avant le concours (après échauffement) : 7.70m Tentatives : 7.60 Essai, 7.80m, 6.50m, 8.00m, et 7.00m</p> <p>En performance elle obtient avec les 8.00m En performance moyenne elle obtient 8.00 + 7.80 + 7.60 = 23.40/ 3 = 7.80m En prédiction elle avait annoncé 7.70 et elle réalise 7.80, écart 0.10 m</p>	<p>5.6 / 8 Pts 6.4 / 8 Pts 4.0 / 4 Pts</p> <p style="text-align: right;">Note : 16 / 20</p>																																																																																																																							