

CP1 LANCER DU POIDS		EPS Baccalauréat : Epreuve Académique de Montpellier								
Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<b>Niveau 4</b> Projeter et réaliser, avec un nombre limité de tentatives et en exploitant l'augmentation de l'élan, la meilleure performance, en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal.		Chaque candidat réalise six essais au maximum avec élan 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 : 3kg pour les filles, 5 kg pour les garçons. Le lancer se déroule dans un cercle ou une zone de 2,135 m. La mesure des jets intègre la maîtrise des trajectoires en s'effectuant perpendiculairement à la limite d'élan (ou son prolongement).								
Pts à affecter	Eléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
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	3.60	4.20	5.0	6.45	7.40	8.0	8.40	9.80
		1.0	3.85	4.40	5.5	6.80	7.80	8.5	8.70	10.40
		1.5	4.25	4.60	6.0	7.10	8.25	9.0	9.05	10.90
		2.0	4.60	5.00	6.5	7.40	8.70	9.5	9.40	11.30
		2.5	4.95	5.40	7.0	7.70	9.00	10	9.70	11.75
		3.0	5.25	5.80	7.5	8.05	9.40			
		3.5	5.60	6.15						
		4.0	5.90	6.50						
4.5	6.15	6.90								
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	3.45	3.95	2	6.15	6.90	3.2	8.05	9.40
		0.4	3.60	4.20	2.2	6.45	7.40	3.4	8.40	9.80
		0.6	3.85	4.40	2.4	6.80	7.80	3.6	8.70	10.40
		0.8	4.25	4.60	2.6	7.10	8.25	3.8	9.05	10.90
		1	4.60	5.00	2.8	7.40	8.70	4	9.40	11.30
		1.2	4.95	5.40	3	7.70	9.00			
		1.4	5.25	5.80						
		1.6	5.60	6.15						
1.8	5.90	6.50								
04/20	Ecart entre la prévision et la moyenne réalisée	$\geq$ à 60cm = <b>0 point</b> 60 cm > écart $\geq$ 50 cm = <b>0,5 point</b> 50 cm > écart $\geq$ 40 cm = <b>1 point</b>			40 cm > écart $\geq$ 30 cm = <b>2 points</b>			30 cm > écart $\geq$ 20 cm = <b>3 points</b> Ecart < 20 cm = <b>4 points</b>		
02/20	Utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile dans l'action du lanceur. <b>0 point</b>			La prise d'élan existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace. <b>de 0.5 à 1 point</b>			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer. <b>de 1.5 à 2 points</b>		