

BACCALAUREAT GENERAL ET TECHNOLOGIQUE : LANCER DE POIDS (Liste académique LYON) –

LANCER DU POIDS		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		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. Poids des engins : 3kg pour les filles, 5kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
NIVEAU 4 Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors d'un élan complet, une prise d'avance du bas du corps et la meilleure synchronisation possible des actions musculaires.										
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	NIVEAU 4 non acquis			Degrés d'acquisition du NIVEAU 4					
10/20	La meilleure performance réalisée Session 2015	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons
		0.5	3,60	4,40	5.0	6,15	7,80	8.0	8,05	10,10
		1.0	3,85	4,60	5.5	6,45	8,25	8.5	8,40	10,50
		1.5	4,00	5,00	6.0	6,80	8,70	9.0	8,70	10,90
		2.0	4,25	5,40	6.5	7,10	9,00	9.5	9,05	11,30
		2.5	4,60	5,80	7.0	7,40	9,40	10	9,40	11,75
		3.0	4,95	6,15	7.5	7,70	9,80			
		3.5	5,25	6,50						
		4.0	5,60	6,90						
		4.5	5,90	7,40						
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	3,35	4,20	2.0	5,90	7,40	3.2	7,70	9,80
		0.4	3,60	4,40	2.2	6,15	7,80	3.4	8,05	10,10
		0.6	3,85	4,60	2.4	6,45	8,25	3.6	8,40	10,50
		0.8	4,00	5,00	2.6	6,80	8,70	3.8	8,70	10,90
		1.0	4,25	5,40	2.8	7,10	9,00	4.0	9,05	11,30
		1.2	4,60	5,80	3.0	7,40	9,40			
		1.4	4,95	6,15						
		1.6	5,25	6,50						
		1.8	5,60	6,90						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers.	Supérieur à 7% 0 Point Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 7% 0,5 Point			Supérieur à 3% et Inférieur ou égal à 5% 1 Point			Inférieur ou égal à 3% 2 Points		
04/20	L'utilisation de l'élan	La prise d'élan n'est pas utilisée par le lanceur 0 Point			La prise d'élan existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace De 0,5 à 2 Points			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaines musculaires utiles au lancer De 2,5 à 4 Points		