

**Modalités de réalisation de l'épreuve de lancer de javelot**

L'élève réalise 2 essais sans élan en face avant, les jambes tendues et les appuis décalés, puis 2 essais avec élan réduit. Modalités de l'élan réduit : départ arrêté, pieds décalés, appui G devant pour un droitier, « javelot placé », et trois appuis maximum (GDG) L1 = meilleur des 2 lancers sans élan. L2 = meilleur des 2 lancers avec élan réduit.

La moyenne des 2 meilleurs lancers compte pour 50% de la note.

Note/20	Note/10	Distance filles	Distance garçons
2	1	4m	5m
4	2	4m50	6m
6	3	5m50	7m
8	4	6m50	8m
10	5	7m50	9m
12	6	8m50	10m
14	7	9m50	11m
16	8	10m50	12m
18	9	11m50	13m
20	10	12m50	14m

Ecart au projet (écart entre la moyenne prévue et la moyenne réalisée) N/4

Pour cela, l'élève remplit avant l'épreuve une fiche où il indique ses prévisions pour L1 et L2 et donc la moyenne de L1 et L2.

Note/4	% projet	Note/4	% projet
0,4	20%	2,4	7,10%
0,8	16,60%	2,8	5,50%
1,2	13,60%	3,2	4,20%
1,6	11%	3,6	3%
2	9,00%	4	2%

Pourcentage d'amélioration lié à l'élan (L2-L1) Note/4

Note/4	% élan	Note/4	% élan
0,4	moins de 3%	2,4	11,20%
0,8	0,20%	2,8	13,60%
1,2	3,20%	3,2	15,90%
1,6	6%	3,6	18%
2	8,70%	4	20%
refus=0/4, participation=0,2			

Prévention santé Note/2

Respect par l'élève du contrat préservation de l'intégrité de ses genoux. Conservation des jambes tendues en contraction isométrique, pieds orientés dans l'axe général du lancer (angle inférieur à 45°)

Distances réalisées

Lancer avec élan réduit.

Essai 1:

Essai 2:

Meilleur lancer:

Lancer avec élan plus long.

Essai 1:

Essai 2:

Meilleur lancer:

L1 + L2 = /2=

N/10

Ecart au projet

Projet L1:

Projet L2:

Projet moyenne L1/L2:

Ecart :

Ecart par rapport au projet en %=

N/4

Pourcentage d'amélioration lié à l'élan (L2-L1) Note/4

$L2-L1/L1*100=$  %

N/4

Prévention santé



N/2