

Modalités de réalisation de l'épreuve de lancer de poids

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, « poids placé », et deux appuis maximum (DG) 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	2m	2m80
4	2	2m60	3m50
6	3	3m20	4m20
8	4	3m60	4m65
10	5	4m	5m10
12	6	4m35	5m45
14	7	4m70	5m80
16	8	5m10	6m20
18	9	5m50	6m60
20	10	5m90	7m

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 sans élan en face avant

Essai 1:

Essai 2:

Meilleur lancer:

Lancer avec élan et rotation des épaules

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