

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)								
NIVEAU 5 Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.		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.								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	Degrés d'acquisition du NIVEAU 5								
10/20	La meilleure performance réalisée <div style="border: 1px solid black; border-radius: 50%; width: 100px; height: 50px; margin: 20px auto; text-align: center; padding: 5px;">Session 2019</div>	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons	Note /10	Distances filles	Distances Garçons
		0.5	4,00	5,00	5.0	6,80	8,70	8.0	8,70	10,90
		1.0	4,25	5,40	5.5	7,10	9,00	8.5	9,05	11,30
		1.5	4,60	5,80	6.0	7,40	9,40	9.0	9,40	11,75
		2.0	4,95	6,15	6.5	7,70	9,80	9.5	9,70	12,05
		2.5	5,25	6,50	7.0	8,05	10,10	10	10,00	12,30
		3.0	5,60	6,90	7.5	8,40	10,50			
		3.5	5,90	7,40						
		4.0	6,15	7,80						
		4.5	6,45	8,25						
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	3,85	4,60	2.0	6,45	8,25	3.2	8,40	10,50
		0.4	4,00	5,00	2.2	6,80	8,70	3.4	8,70	10,90
		0.6	4,25	5,40	2.4	7,10	9,00	3.6	9,05	11,30
		0.8	4,60	5,80	2.6	7,40	9,40	3.8	9,40	11,75
		1.0	4,95	6,15	2.8	7,70	9,80	4.0	9,70	12,05
		1.2	5,25	6,50	3.0	8,05	10,10			
		1.4	5,60	6,90						
		1.6	5,90	7,40						
1.8	6,15	7,80								
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 existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace 0 Point			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer. De 0,5 à 2 Points			La prise d'élan relève d'un compromis optimal entre vitesse et efficacité. De 2,5 à 4 Points		