

LANCER DU JAVELOT CAP BEP

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE											
<p>NIVEAU 3 :</p> <p>Pour produire la meilleure performance, se préparer à l'effort, gérer la sécurité et réaliser un lancer équilibré en utilisant l'élan et le chemin de lancement efficace grâce à la phase de double appui.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan. Les deux meilleurs essais sont retenus pour la notation. Leur moyenne établit la performance support de notation. L1 et L2 = les 2 meilleurs lancers. Chaque élève est noté pour 75% sur la moyenne de L1 et L2.</p> <p>L'échauffement (compétence méthodologique : s'engager lucidement dans la pratique) et la gestion de la sécurité (compétence méthodologique : respecter les règles de vie collective et assumer les différents rôles liés à l'activité) comptent pour 25%.</p> <p>Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p> <div style="text-align: right; border: 2px solid black; border-radius: 50%; padding: 5px; display: inline-block;"> Session 2016 </div>											
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts				COMPÉTENCE DE NIVEAU 3 ACQUISE de 10 à 20 Pts							
15 Points	<p>Moyenne de L1 et L2 (les 2 meilleurs lancers) Exemple fille : L1 = 12.50 ; L2 = 14.50. Moyenne = 13.50 Note / 20 = 11 ou note / 15 = 8.25</p>	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons	Note /20	Note /15	Distances filles	Distances Garçons
		01	0.75	5.00	9.00	10	7.5	11.20	18.00	16	12	16.00	26.50
		02	1.5	6.00	10.00	11	8.25	11.80	19.30	17	12.75	17.20	28.00
		03	2.25	7.00	11.00	12	9	12.40	20.60	18	13.5	18.40	29.50
		04	3	7.70	12.00	13	9.75	13.20	22.00	19	14.25	19.60	31.00
		05	3.75	8.40	13.00	14	10.5	14.00	23.50	20	15	20.80	32.50
		06	4.5	9.00	14.00	15	11.25	15.00	25				
		07	5.25	9.60	15.00								
		08	6	10.10	16.00								
		09	6.75	10.60	17.00								
05 Points	Échauffement	Entre 0 et 2				Entre 2.5 et 3.5				Entre 4 et 5			
	Gestion de la sécurité												

EXEMPLES :

<p>Candidat Garçon : Il lance à : 14.50m, 17.05m, x , 18.00m, 17.55m et 18.20m Moyenne de L1 et L2 (18.20m et 18.00m) = 18.10 Echauffement et gestion de la sécurité :</p>	<p>9 Pts /15 3 Pts / 5</p> <p style="text-align: center;">Notes 12 Pts / 20</p>
---	--

<p>Candidate Fille : Elle lance à : 10m, 13.05m, 12.00m, 11.90, 12.15 et 12.20 Moyenne de L1 et L2 (13.05m et 12.20) = 12.62 Echauffement et gestion de la sécurité :</p>	<p>9. Pts /15 3.25 Pts / 5</p> <p style="text-align: center;">Note 12,25 Pts / 20</p>
--	--