

ACADEMIE DE POLYNESIE FRANÇAISE BACCALAUREAT GENERAL - TECHNOLOGIQUE / LANCER DU POIDS
EPREUVE ACADEMIQUE

COMPETENCES ATTENDUES NIVEAU 4		LANCER DU POIDS / PRINCIPES D'ELABORATION DE L' EPREUVE								
NIVEAU 4 Pour produire en un nombre limité de tentatives, en exploitant la prise d'élan, la meilleure performance, en communiquant à l'engin la plus grande vitesse d'envol, sous un angle d'envol optimal.		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan. 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, 5 kg pour les garçons. Le lancer se déroule dans un cercle ou une zone de 2,135 m. Cas d'essai nul : règlement officiel.								
POINTS A AFFECTER	ELEMENTS A EVALUER	NIVEAU 4 NON ACQUIS			DEGRES D 'ACQUISITION DU NIVEAU 4 DE 10 à 20					
10/20	La meilleure performance réalisée	Note/10	Distances Filles	Distances Garçons	Note/10	Distances Filles	Distances Garçons	Note/10	Distances Filles	Distances Garçons
		0.5	3.60	5.00	5.0	6.45	8.50	8.0	8.40	10.30
		1.0	3.85	5.30	5.5	6.80	8.80	8.5	8.70	10.60
		1.5	4.25	5.70	6.0	7.10	9.10	9.0	9.05	10.90
		2.0	4.60	6.10	6.5	7.40	9.40	9.5	9.40	11.20
		2.5	4.95	6.50	7.0	7.70	9.70	10	9.70	11.50
		3.0	5.25	6.90	7.5	8.05	10.00			
		3.5	5.60	7.30						
		4.0	5.90	7.70						
4.5	6.15	8.10								
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	3,30	4,60	2.0	5,90	7,70	3.2	7,70	9,70
		0.4	3,45	4,80	2.2	6,15	8,10	3.4	8,05	10,00
		0.6	3,60	5,00	2.4	6,45	8,50	3.6	8,40	10,30
		0.8	3,85	5,30	2.6	6,80	8,80	3.8	8,70	10,60
		1.0	4,25	5,70	2.8	7,10	9,10	4	9,05	10,90
		1.2	4,60	6,10	3.0	7,40	9,40			
		1.4	4,95	6,50						
		1.6	5,25	6,90						
1.8	5,60	7,30								
02/20	L'écart entre la prévision et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers.	Sup. à 90 cm = 0pt Entre 90 cm et 60 cm = 0,5 point			Entre 59 cm et 30 cm = 1point			Inferieur à 30 cm = 2 points		
04/20	Utilisation de l'élan	<ul style="list-style-type: none"> Prise d'élan inefficace dans le lancer (pas de création de vitesse) Angle d'envol proche de 0° De 0 à 1 point			<ul style="list-style-type: none"> Prise d'élan coordonnée, créatrice de vitesse, mais peu de mise en tension Angle d'envol proche de 40° De 1,25 à 2 points			<ul style="list-style-type: none"> Prise d'élan rythmée avec mise en tension des chaines musculaires restitution de cette énergie. Angle d'envol optimal proche de 40°, finale en extension complète De 2,25 à 4 points		