

## 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>											
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							
<b>15 Points</b>	<p><b>Moyenne de L1 et L2</b> (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								
<b>05 Points</b>	<b>Échauffement</b>	<b>Entre 0 et 2</b>				<b>Entre 2.5 et 3.5</b>				<b>Entre 4 et 5</b>			
	<b>Gestion de la sécurité</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche) .</li> <li>Mobilisation articulaire incomplète.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive.</li> <li>Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train progressive et continue intégrant des lancers d'échauffement.</li> <li>Mobilisations des articulations et des groupes musculaires prioritairement sollicitées pour l'épreuve.</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer).</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Respecte l'espace d'évolution de ses camarades.</li> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer).</li> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> </ul>				<ul style="list-style-type: none"> <li>Manipule le matériel avec sécurité (transport et récupération de l'engin après le lancer).</li> <li>Respecte les consignes de l'autorisation de lancer.</li> <li>Intervient auprès de ses camarades pour améliorer les conditions de sécurité.</li> </ul>			

**EXEMPLES :**

**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 :

9 Pts /15  
3 Pts / 5

Notes 12 Pts / 20

**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 :

9. Pts /15  
3.25 Pts / 5

Note 12,25 Pts / 20

# LANCER DU JAVELOT BAC PRO

COMPÉTENCES ATTENDUES		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<p><b>NIVEAU 4 :</b></p> <p>Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envol de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.</p>		<p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum). Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais. Il est noté pour 40% la performance réalisée par son meilleur lancer. Pour 40% sur la performance moyenne des 3 meilleurs lancers. Pour 20% sur la justesse de sa prévision.</p> <p>Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons.</p> <p>Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>								
POINTS À AFFECTER	ÉLÉMENTS À ÉVALUER	COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 EN COURS D'ACQUISITION de 0 à 9 Pts			COMPÉTENCE DE NIVEAU 4 ACQUISE de 10 à 20 Pts					
<b>8 Points</b>	<b>La meilleure performance réalisée.</b>	Note /8	Distances filles	Distances Garçons	Note /8	Distances filles	Distances Garçons	Note /8	Distances filles	Distances Garçons
		0.4	7.00	11.00	4.0	13.89	20.46	6.4	20.22	29.76
		0.8	7.50	11.50	4.4	14.90	21.95	6.8	21.32	31.36
		1.2	7.75	11.75	4.8	15.95	23.46	7.2	22.43	33.07
		1.6	8.00	12.00	5.2	17.00	24.95	7.6	23.55	34.77
		2.0	8.85	13.35	5.6	18.06	26.56	8.0	24.69	36.48
		2.4	9.92	14.73	6.0	19.15	28.55			
		2.8	10.90	16.15						
		3.2	11.88	17.55						
3.6	12.85	19.00								
<b>08 Points</b>	<b>Moyenne des 3 meilleures performances.</b>	Note /8	Distances filles	Distances Garçons	Note /8	Distances filles	Distances Garçons	Note /8	Distances filles	Distances Garçons
		0.4	6.00	10.00	4.0	11.88	17.55	6.4	18.06	26.56
		0.8	6.50	10.50	4.4	12.85	19.00	6.8	19.15	28.55
		1.2	7.00	11.00	4.8	13.89	20.46	7.2	20.22	29.76
		1.6	7.50	11.50	5.2	14.90	21.95	7.6	21.32	31.36
		2.0	7.75	11.75	5.6	15.95	23.46	8.0	22.43	33.07
		2.4	8.00	12.00	6.0	17.00	24.95			
		2.8	8.85	13.35						
		3.2	9.92	14.73						
3.6	10.90	16.15								
<b>04 Points</b>	<b>L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers.</b>	Sup. à 5m = 0 Pt Inf. à 5m et Sup. ou égal à 4.5m = 0.5 Pt Inf. à 4.5 et Sup. ou égal à 4m = 1 Pt			Inf. à 4m et Sup. ou égal à 3.5m = 1.5 Pt Inf. à 3.5 et Sup. ou égal à 3m = 2 Pts Inf. à 3m et Sup. ou égal 2.5 m = 2.5 Pts			Inf. à 2.5 et Sup. ou égal à 2m = 3 Pts Inf. à 2m et Sup. ou égal à 1.50m = 3.5 Pts Inf. à 1.50m = 4 Pts		

**EXEMPLES :**

**Candidat Garçon :**

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (23.00m)  
 Tentatives : 24.50m, essai, 23.50m, 24.90m, 26.65m et essai  
 En performance il obtient avec les 26.65m **5.6 / 8 Pts**  
 En performance moyenne il obtient  $26.65 + 24.90 + 24.50 = 25.35$  **6.0 / 8 Pts**  
 En prédiction il avait annoncé 23.00 et il réalise 25.35, écart 2.35m **3.0 / 4 Pts**

**Candidate Fille :**

Prédiction (après échauffement) indiquée à l'enseignant avant le concours (14.30m)  
 Tentatives : Essai, 14.80m, 20.95m, 12.50m, 13.25 et 13.05m  
 En performance elle obtient avec les 20.95m **6.4 / 8 Pts**  
 En performance moyenne elle obtient  $20.95m + 14.80m + 13.25 = 16.33 m$  **5.6 / 8 Pts**  
 En prédiction elle avait annoncé 14.30 et elle réalise 16.33 écart 2.03m **3.0 / 4 Pts**