

## Compétences propres 1 CP1 – Lancer du javelot – Niveau 4

Lancer du javelot		Principes d'élaboration de l'épreuve								
<p><b>Niveau 4</b> 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. Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.</p>								
		<b>Session 2018</b>								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Niveau 4 non acquis			Degrés d'acquisition du niveau 4					
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	6.50	11.00	5.0	10.90	20.45	8.0	17.00	29.75
		1.0	6.60	11.50	5.5	11.90	21.95	8.5	18.10	31.35
		1.5	6.80	11.75	6.0	12.80	23.45	9.0	19.10	33.10
		2.0	7.00	12.00	6.5	13.90	24.95	9.5	20.20	34.80
		2.5	7.50	13.35	7.0	14.90	26.55	10.0	21.30	36.50
		3.0	7.70	14.70	7.5	15.90	28.55			
		3.5	8.00	16.15						
		4.0	8.80	17.55						
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	5.80	10.00	2.0	9.90	17.50	3.2	16.00	26.50
		0.4	5.90	10.50	2.2	10.90	19.00	3.4	17.00	28.50
		0.6	6.00	11.00	2.4	11.90	20.40	3.6	18.10	29.70
		0.8	6.50	11.50	2.6	12.90	21.90	3.8	19.20	31.30
		1.0	7.00	11.70	2.8	13.90	23.40	4.0	20.20	33.00
		1.2	7.50	12.00	3.0	14.90	24.90			
		1.4	7.75	13.30						
		1.6	8.00	14.70						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	Sup. À 20% = 0 pt			Sup.à 5 % et inf. Ou égal à 10 % = 1 pt			Inf. Ou égal à 5% = 2 pts		
		Sup. À 10% et inf. Ou égal à 20% = 0.5 pt								
04/20	Utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile ou peu utile dans l'action du lanceur.  <b>de 0 à 1.5 pt</b>			La prise d'élan est coordonnée, mais manque d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace.  <b>de 1.75 à 3 pts</b>			La prise d'élan est ample, rythmée et équilibrée. Mises en tension des chaînes musculaires et prise d'avance des appuis.  <b>de 3.25 à 4 pts</b>		