

Epreuves d'éducation physique et sportive
aux Brevets d'Études Professionnelles et Certificats d'Aptitude Professionnelle

Lancer de poids

Les tableaux ci-dessous sont des repères pour harmoniser les notes dans l'académie. Les jurys doivent toutefois tenir compte des conditions matérielles ou climatiques quand elles sont défavorables au candidat.

Le candidat effectue 4 lancers (Poids de 5 kg pour les garçons et de 3 kg pour les filles) et le jury note les 4 lancers. La note du candidat est la moyenne des deux meilleures notes.

Si un seul lancer est mesurable, la note attribuée est celle du seul lancer réussi.

Au cas où les 4 lancers sont mordu, le jury est souverain pour attribuer une note ou/et allouer un lancer supplémentaire

- La note de maîtrise de l'exécution (sur 12 points) est déterminée par l'amplitude de la trajectoire d'élan de l'engin et la qualité de l'accélération

Eléments **observables** caractéristiques du niveau de maîtrise et ordre de grandeur indicatif des notes

| sur 6 points | Très peu maîtrisé: 0 - 1 / 6 | Un peu maîtrisé: 2,5 - 3 / 6 | Maîtrisé: 4 - 5 / 6 | Bien maîtrisé: 6 / 6 |
|---|--|---|--|---|
| Trajectoire d'élan, chemin de lancement | Lancer sans élan avec le bras seul Trajectoire horizontale du poids | Chemin de lancement utilisant: pas chassés de profil action visible du tronc | Lancer de profil ou de dos en plus action visible des jambes | Très grand chemin de lancement de dos ou en rotation: |
| sur 6 points | Très peu maîtrisé: 0 - 1 / 6 | Un peu maîtrisé: 3 - 3,5 / 6 | Maîtrisé: 4 - 5 / 6 | Bien maîtrisé: 6 / 6 |
| « Accélération », changement de rythme | Aucune « accélération » visible | « Accélération » visible en phase finale | « Accélération » associée à un grandissement | en plus: finale « explosive » |

| | | | | | | | | | | | |
|------|------|------|------|------|------|-------|-------|------|-------|-------|-------|
| 1/12 | 2/12 | 3/12 | 4/12 | 5/12 | 6/12 | 7/12 | 8/12 | 9/12 | 10/12 | 11/12 | 12/12 |
| 1,67 | 3,33 | 5 | 6,67 | 8,33 | 10 | 11,67 | 13,33 | 15 | 16,67 | 18,33 | 20 |

- la note de performance (sur 8 points) est déterminée par un barème

| Barème | lancer de poids de 5 kg garçons | lancer de poids de 3kg filles |
|----------|---------------------------------|-------------------------------|
| 8 points | 9m76 et plus | 7m74 et plus |
| 7 points | 9m à 9m 75 | 7m23 à 7m73 |
| 6 points | 8m 24 à 8m 99 | 6m72 à 7m22 |
| 5 points | 7m 43 à 8m 23 | 6m16 à 6m71 |
| 4 points | 5m 76 à 7m 42 | 4m 99 à 6m15 |
| 3 points | 4m 90 à 5m 75 | 4m38 à 4m98 |
| 2 points | 3m 08 à 4m 89 | 3m31 à 4m37 |
| 1 point | 3m 07 moins | 2m55 et moins |

Les jurys sont invités à **faire part au président de jury** de leurs observations et leurs propositions sur la conception de ce document de travail