

Compétences propres 1 CP1 – Lancer du disque – Niveau 5 **Rénové 2017**

Lancer du disque		Principes d'élaboration de l'épreuve								
Niveau 5 Pour produire et stabiliser sa meilleure performance en un nombre limité de tentatives, gérer volontairement le compromis entre l'accroissement de la vitesse d'élan et le maintien de l'efficacité de la chaîne d'impulsion.		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation) 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 : 1 kg pour les filles, 1.5 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.								
Pts à affecter	Éléments à évaluer	Degrés d'acquisition du niveau 5								
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	9.50	12.80	5.0	15.20	23.00	8.0	22.00	31.00
		1.0	10.00	13.40	5.5	16.30	24.50	8.5	23.00	32.50
		1.5	10.50	14.00	6.0	17.40	25.00	9.0	24.00	34.00
		2.0	11.10	15.20	6.5	18.50	26.50	9.5	25.00	35.50
		2.5	11.70	16.40	7.0	19.60	28.00	10	26.00	37.00
		3.0	12.30	17.60	7.5	20.80	29.50			
		3.5	12.90	18.80						
		4.0	13.50	20.00						
		4.5	14.10	21.50						
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	9.00	11.00	2.0	13.50	20.00	3.2	19.60	28.00
		0.4	9.30	12.20	2.2	14.10	21.50	3.4	20.80	29.50
		0.6	9.50	12.80	2.4	15.20	23.00	3.6	22.00	31.00
		0.8	10.00	13.40	2.6	16.30	24.50	3.8	23.00	32.50
		1.0	10.50	14.00	2.8	17.40	25.00	4.0	24.00	34.00
		1.2	11.10	15.20	3.0	18.50	26.50			
		1.4	11.70	16.40						
		1.6	12.30	17.60						
		1.8	12.90	18.80						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée des 3 meilleurs lancers	Supérieur à 20% 0 pt			Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 10% 1 pt			Inférieur ou égal à 5% 2 pts		
		Supérieur à 10% et Inférieur ou égal à 20% 0.5 pt								
04/20	L'utilisation de l'élan	La prise d'élan par une volte existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace de 0 à 1.5 pts			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaines musculaires utiles au lancer. de 1.75 à 3 pts			La prise d'élan relève d'un compromis optimal entre vitesse et efficacité. de 3.25 à 4 pts		