

Compétences propres 1 CP1 – Lancer du disque – Niveau 4 **Rénové 2017**

Lancer du disque		Principes d'élaboration de l'épreuve								
		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, 1.500 kg pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
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	8.60	11.20	5.0	12.90	20.00	8.0	18.50	28.00
		1.0	8.90	12.20	5.5	13.50	21.50	8.5	19.60	29.50
		1.5	9.20	12.80	6.0	14.10	23.00	9.0	20.80	31.00
		2.0	9.50	13.40	6.5	15.20	24.50	9.5	22.00	32.50
		2.5	10.00	14.00	7.0	16.30	25.00	10	23.00	34.00
		3.0	10.50	15.20	7.5	17.40	26.50			
		3.5	11.10	16.40						
		4.0	11.70	17.60						
		4.5	12.30	18.80						
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	7.80	9.00	2.0	12.30	17.60	3.2	17.40	25.00
		0.4	8.00	10.00	2.2	12.90	18.80	3.4	18.50	26.50
		0.6	8.20	11.00	2.4	13.50	20.00	3.6	19.60	28.00
		0.8	8.90	12.20	2.6	14.10	21.50	3.8	20.80	29.50
		1.0	9.50	12.80	2.8	15.20	23.00	4.0	22.00	31.00
		1.2	10.00	13.40	3.0	16.30	24.50			
		1.4	10.50	14.00						
		1.6	11.10	15.20						
		1.8	11.70	16.40						
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 10% et Inférieur ou égal à 20% 0.5 pt			Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 10% 1 pt			Inférieur ou égal à 5% 2 pts		
04/20	L'utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile ou peu utile dans l'action du lanceur de 0 à 1.5 pt			La prise d'élan par une volte existe, mais manque de coordination, d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace de 1.75 à 3 pts			La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaines musculaires utiles au lancer de 3.25 à 4 pts		