

## Lancer du javelot CAP/BEP

Compétence attendue		Principes d'élaboration de l'épreuve											
<b>Niveau 3</b> 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.		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.  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 %.  Poids des engins : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement officiel.											
Points à affecter	Éléments à évaluer	Compétence de niveau en cours d'acquisition (de 0 à 9 pts)				Compétence de niveau 3 acquise (de 10 à 20 pts)							
15 points	<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	<b>Note /20</b>	<b>Note /15</b>	<b>Distances filles</b>	<b>Distances garçons</b>	<b>Note /20</b>	<b>Note /15</b>	<b>Distances filles</b>	<b>Distances garçons</b>	<b>Note /20</b>	<b>Note /15</b>	<b>Distances filles</b>	<b>Distances garçons</b>
		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								
05 points	<b>Échauffement</b>	<b>Entre 0 et 2</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>Mise en train désordonnée (courses très rapides ou marche)</li> <li>Mobilisation articulaire incomplète.</li> </ul>				<b>Entre 2.5 et 3.5</b> <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>				<b>Entre 4 et 5</b> <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>			
	<b>Gestion de la sécurité</b>	<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

Échauffement et gestion de la sécurité :

9 /15

3 /5

Notes 12 /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

Échauffement et gestion de la sécurité :

9 /15

3.25 /5

Note 12,25 /20