

## Lancer de poids CAP BEP

### Session 1996

Document pour jury des épreuves d'EPS pour candidats libres et CFA

**Le candidat effectue 4 lancers (Poids de 5 kg pour les garçons et de 3 kg pour les filles).**

Le meilleur des 4 lancers, au niveau de la performance, est le lancer retenu pour attribuer la note d'examen.

- **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				
<b>Trajectoire d'élan</b>	Très peu maîtrisé: 0-2 points	Un peu maîtrisé: 3 points	Maîtrisé: 4-5 points	Bien maîtrisé: 6 points
	Chemin de lancement très court: limité à la <u>action du bras lanceur</u>  Trajectoire horizontale du poids	Chemin de lancement utilisant une <u>action visible du tronc</u>  Angle d'envol entre 30° et 60	Grand chemin de lancement obtenu par une <u>flexion-torsion -détorsion-extension</u>	<b>en plus:</b> élan maîtrisé <u>à partir de l'arrière de l'aire d'élan</u>
<b>Accélération</b>	Très peu maîtrisé: 0-2 points	Un peu maîtrisé: 3 points	Maîtrisé: 4-5 points	Bien maîtrisé: 6 points
	Pas d'accélération visible	Accélération visible en phase finale	Accélération finale sur grandissement	en plus: finale « explosive »

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

Barème	lancer de poids de 5 kg	lancer de poids de 3kg
8 points	11m 13 et plus	8m 71 et plus
7 points	10m 52 à 11m 12	8m 25 à 8m 70
6 points	9m 76 à 10m 51	7m 74 à 8m 24
5 points	9m à 9m 75	7m 23 à 7m 73
4 points	7m 43 à 8m 99	6m 16 à 7m 22
3 points	6m 62 à 7m 42	5m 60 à 6m 15
2 points	4m 90 à 6m 61	4m 38 à 5m 59
1 point	4m 89 et moins	4m 37 et moins