

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