

## Compétences propres 1 CP1 – Lancer du disque – Niveau 5

| Lancer du disque   |   | Principes d'élaboration de l'épreuve   |                  |                   |  |                  |                   |  |                  |                   |
|--|---|--|------------------|-------------------|--|------------------|-------------------|--|------------------|-------------------|
| <p><b>Niveau 5</b><br/>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.</p> |   | <p>Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (déplacement des appuis et rotation)<br/>Après son échauffement et avant le début du concours le candidat indique aux évaluateurs sa prévision concernant la moyenne de ses 3 meilleurs essais<br/>Poids des engins : 1 kg pour les filles, 1.5 kg pour les garçons.<br/>Cas d'essai nul : règlement officiel.</p> |                  |                   |  |                  |                   |  |                  |                   |
|  |   | <b>Session 2019</b>  |                  |                   |  |                  |                   |  |                  |                   |
| 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%  |                  |                   | Supérieur à 5% et Inférieur ou égal à 10%  |                  |                   | Inférieur ou égal à 5%   |                  |                   |
|  |   | 0 pt   |                  |                   | 1 pt   |                  |                   | 2 pts  |                  |                   |
| 04/20  | L'utilisation de l'élan   | Supérieur à 10% et Inférieur ou égal à 20%   |                  |                   | La prise d'élan est ample, coordonnée et équilibrée. Elle implique la totalité des chaînes musculaires utiles au lancer. |                  |                   | La prise d'élan relève d'un compromis optimal entre vitesse et efficacité. |                  |                   |
|  |   | 0.5 pt   |                  |                   | de 1.75 à 3 pts  |                  |                   | de 3.25 à 4 pts  |                  |                   |
|  |   | de 0 à 1.5 pts   |                  |                   |  |                  |                   |  |                  |                   |