

LANCER DU JAVELOT		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
COMPÉTENCE ATTENDUE		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum) 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 : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
NIVEAU 4 :		Pour produire la meilleure performance en un nombre limité de tentatives, accroître la vitesse d'envoi de l'engin en recherchant lors de la phase de double appui l'efficacité de la chaîne d'impulsion au moyen des prises d'avance et de la coordination des actions propulsives.								
POINTS 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	7.00	11.00	5.0	13.89	20.46	8.0	20.22	29.76
		1.0	7.50	11.50	5.5	14.90	21.95	8.5	21.32	31.36
		1.5	7.75	11.75	6.0	15.95	23.46	9.0	22.43	33.07
		2.0	8.00	12.00	6.5	17.00	24.95	9.5	23.55	34.77
		2.5	8.85	13.35	7.0	18.06	26.56	10.0	24.69	36.48
		3.0	9.92	14.73	7.5	19.15	28.55			
		3.5	10.90	16.15						
		4.0	11.88	17.55						
		4.5	12.85	19.00						
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	6.00	10.00	2.0	11.88	17.55	3.2	18.06	26.56
		0.4	6.50	10.50	2.2	12.85	19.00	3.4	19.15	28.55
		0.6	7.00	11.00	2.4	13.89	20.46	3.6	20.22	29.76
		0.8	7.50	11.50	2.6	14.90	21.95	3.8	21.32	31.36
		1.0	7.75	11.75	2.8	15.95	23.46	4.0	22.43	33.07
		1.2	8.00	12.00	3.0	17.00	24.95			
		1.4	8.85	13.35						
		1.6	9.92	14.73						
		1.8	10.90	16.15						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	Sup. à 20% = 0 Point Sup. à 10% et Inf. ou égal à 20% = 0,5 Point			Sup. à 5% et Inf. ou égal à 10% = 1 Point			Inf. ou Égal à 5% = 2 Points		
04/20	Utilisation de l'élan	La prise d'élan est inutile dans l'action du lanceur  <b>0 Point</b>			La prise d'élan est coordonnée, mais manque d'amplitude et de rythme pour être réellement efficace  <b>2 Points</b>			La prise d'élan est ample, rythmée et équilibrée. Mises en tension des chaînes musculaires et prise d'avance des appuis  <b>4 Points</b>		

LANCER DU JAVELOT		PRINCIPES D'ÉLABORATION DE L'ÉPREUVE								
<b>COMPÉTENCE ATTENDUE</b>		Chaque candidat dispose de 6 essais au maximum avec élan (5 appuis minimum)								
<b>NIVEAU 5 :</b> 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		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 : 600 g pour les filles, 700 g pour les garçons. Cas d'essai nul : règlement fédéral.								
POINTS 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	7.75	12.00	5.0	16.00	25.05	8.0	27.40	39.80
		1.0	8.00	13.35	5.5	17.90	27.55	8.5	29.30	42.05
		1.5	8.85	14.73	6.0	19.80	30.05	9.0	31.20	44.30
		2.0	9.92	16.15	6.5	21.70	32.55	9.5	33.10	46.55
		2.5	10.90	17.55	7.0	23.60	35.05	10.0	35	48.25
		3.0	11.88	19.00	7.5	25.50	37.55			
		3.5	12.85	20.46						
		4.0	13.89	21.95						
		4.5	14.90	23.46						
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	6.50	11.00	2.0	12.85	20.46	3.2	21.70	32.55
		0.4	7.00	11.50	2.2	13.89	21.95	3.4	23.60	35.05
		0.6	7.50	11.75	2.4	14.90	23.46	3.6	25.50	37.55
		0.8	7.75	12.00	2.6	16.00	25.05	3.8	27.40	39.80
		1.0	8.00	13.35	2.8	17.90	27.55	4.0	29.30	42.05
		1.2	8.85	14.73	3.0	19.80	30.05			
		1.4	9.92	16.15						
		1.6	10.90	17.55						
		1.8	11.88	19.00						
02/20	L'écart entre la prévision de la moyenne des 3 meilleurs lancers et la moyenne réalisée dans les 3 meilleurs lancers	Sup. à 20% = 0 Point Sup. à 10% et Inf. ou égal à 20% = 0.5 Point			Sup. à 5% et Inf. ou égal à 10% = 1 Point			Inf. ou Égal à 5% = 2 Points		
04/20	Compromis vitesse / efficacité	Perte de vitesse avant le lancer. Altération de l'axe du javelot et des postures en phase finale. Le corps se redresse pendant les pas croisés.  <b>0 Point</b>			Course d'élan progressivement accélérée. Ralentissement pendant la phase finale. Phases d'élan structurées et coordonnées. Le jeu des étirements-renvoi se fait de manière aléatoire.  <b>2 Points</b>			Vitesse optimale en phase finale, les différentes mises en tension s'enchaînent harmonieusement.  <b>4 Points</b>		