

EVALUATION DU LANCER DU POIDS EN 5^{ème}-4^{ème}

NOM:
PRENOM:

/20

Performance : / 7

Garçons		Filles	
Distance en Mètres	Points	Distance en Mètres	Points
4	7	3,50	7
3,75	6	3,25	6
3,50	5	3	5
3,25	4	2,75	4
3	3	2,50	3
2,75	2	2,25	2
Inf. à 2,75	1	Inf. à 2,25	1

Maîtrise : / 9

Prise et position du poids	Au bout des doigts et au creux de l'oreille	2 points
	Pleine main et au creux de l'oreille	1 point
	Décollé du creux de l'oreille....	0 point
Rotation autour du pied de pivot	Rapide et sur la pointe du pied	2 points
	En décollant le pied du sol	1 point
Blocage et flexion de la jambe opposée	Dynamique et contre le rebord	2 points
	Loin du rebord et pas d'impulsion	1 point
Lancer du poids en réaction au blocage	En réaction au blocage avec extension du bras	2 points
	Blocage mais lancer avec le bras décollé	1 point
	Pas de blocage et lancer avec le bras décollé	0 point
Position du corps lors du lancer	Parallèle à l'axe de lancer	1 point
	Perpendiculaire à l'axe de lancer	0 point

Investissement, échauffement : /4