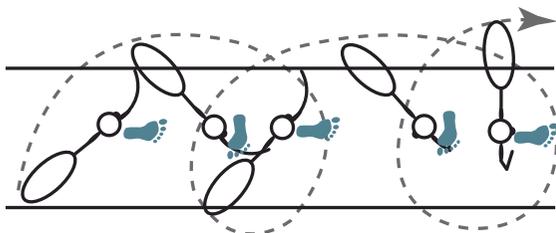


## Tests d'athlétisme: Niveau 5 (U14/U16)



### 5.4 Lancer du disque

Expédier un objet (anneau ou pneu) après un élan en rotation le long d'un couloir. Départ en position frontale, deux rotations puis lancer de l'objet à la fin de la seconde rotation. Deux rotations vers la gauche avec un lancer main droite, deux rotations vers la droite avec un lancer main gauche.



#### Critères:

- Exécution: enchaîner une fois vers la gauche, une fois vers la droite
- Les pieds ne doivent pas sortir du couloir réservé à l'élan
- Mouvement marqué vers l'avant
- Rythme: tam-ta-tam-ta-tam
- L'objet doit voler vers l'avant

#### Remarque:

- Largeur de la zone: 1 m