Concours modele technique

Lancer de vortex • Lycée Terminale • CA1

Objectif

Stabiliser un geste technique précis et régulier

But

Cumuler le plus de points en respectant un modèle technique donné

Thème

Stabiliser un modèle technique performant en vue d’une évaluation certificative

Organisation et rôles

1 lanceur, 1 juge, 1 observateur technique, 1 ramasseur; rotation par manche. — 4 élèves, dont 1 en action et 3 observateurs.

Sécurité

Couloirs séparés, récupération après signal, hydratation régulière.

Consigne

Espace 40x12 m. Chaque élève réalise 2 manches de 6 essais. Score: 1 pt distance > 24 m, 1 pt modèle technique validé par observateur. Victoire: total le plus élevé.

Critères de réalisation

- Blocage jambe avant ferme
- Relâcher haut
- Bras accompagne dans l’axe

Critère de réussite

Valider 8 réussites sur 12

Matériel

10 vortex, 20 plots, 4 fiches d’observation

Variables de différenciation

- Distance minimale portée à 26 m
- Durée limitée à 90 s
- Zones réduites à 2 m