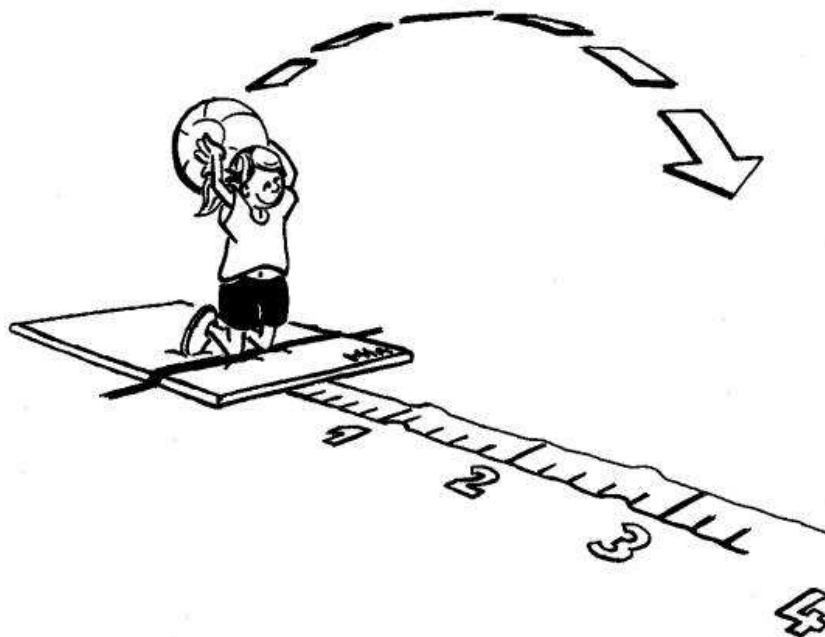


Lancer à genoux

Brève description : lancer de distance, des deux bras, lancer un ballon de basket-ball à partir de la position à genoux



Procédure

Le participant s'agenouille sur un tapis (ou sur toute autre surface souple) face à l'aire de lancer.

Le participant se penche ensuite vers l'arrière (pré-tension du corps) et lance le ballon vers l'avant aussi loin que possible en le tenant à deux mains au-dessus de sa tête, tout en restant à genoux.

Après le lancer, le participant se laisse tomber vers l'avant sur le tapis.

La mesure est **arrondie au mètre supérieur** (prendre la marque haute lorsque le ballon tombe entre deux marques) et à 90° (angle droit) par rapport à la ligne de lancer.

Chaque participant dispose de **deux essais**.

Classement

Le meilleur des deux lancers de chaque équipier est retenu.

La performance de l'équipe sera l'addition de tous les meilleurs résultats individuels.

Les équipes sont classées selon l'ordre des performances.

Assistants

Cette épreuve nécessite un assistant par atelier. Il doit :

- Contrôler et régler la procédure et noter les scores sur la fiche,
- Mesurer la distance parcourue par le ballon (mesurer à 90° de la ligne),
- Organiser le retour de l'engin vers la ligne de lancer (le futur lanceur récupère les ballons)
- Met les élèves en attente en sécurité (derrière le lanceur)