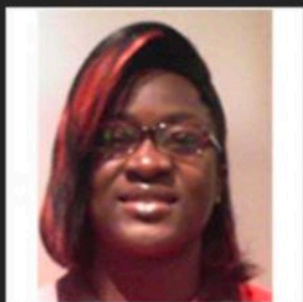



ATHLETE PROFILE

Auriol DONGMO



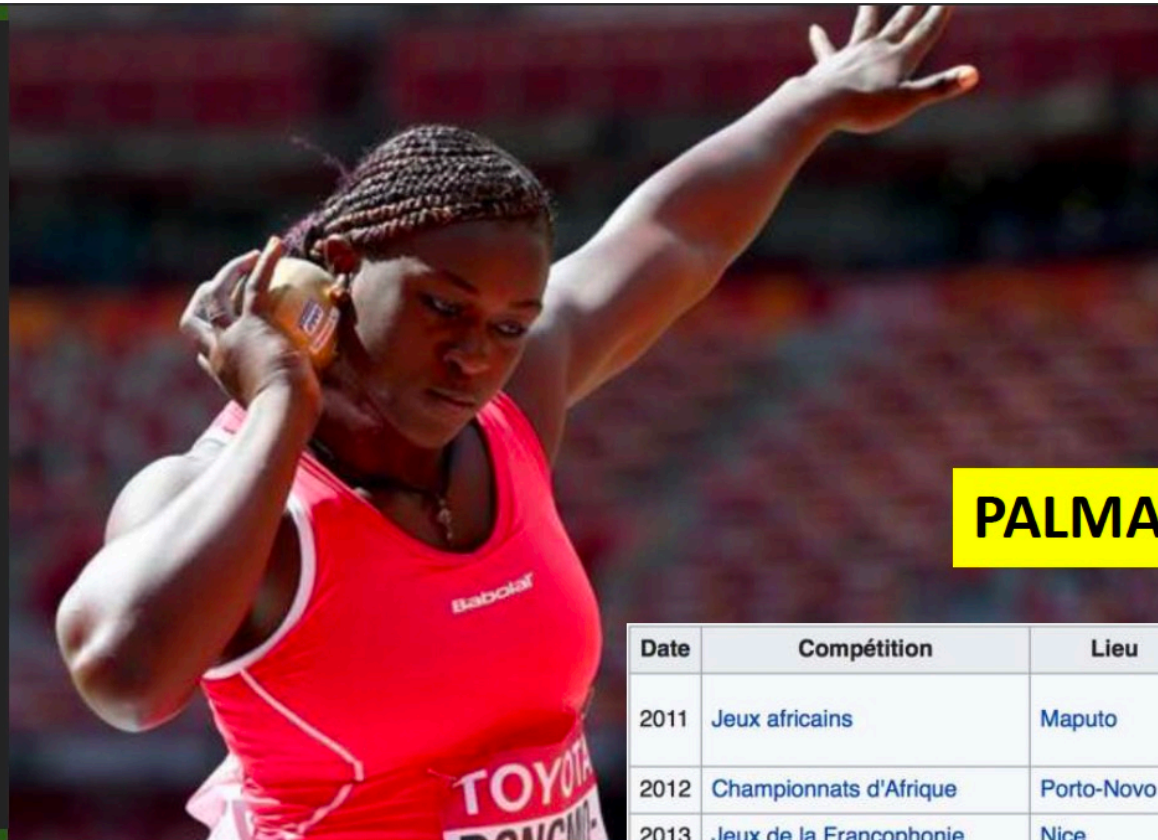
COUNTRY  Portugal

DATE OF BIRTH 03 AUG 1990

ATHLETE'S CODE 14523980

PROGRESSION

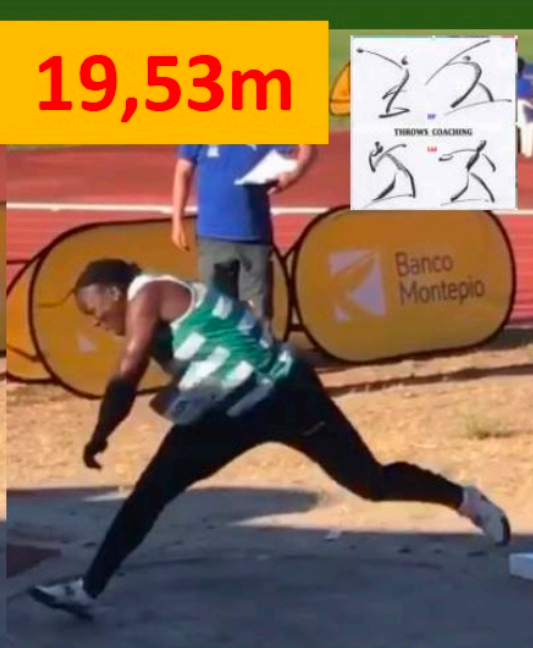
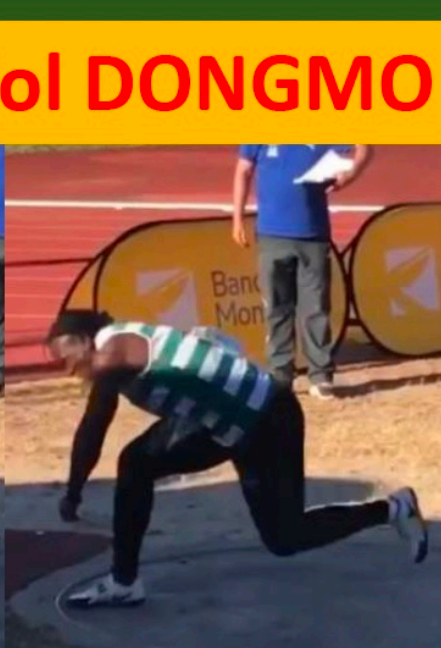
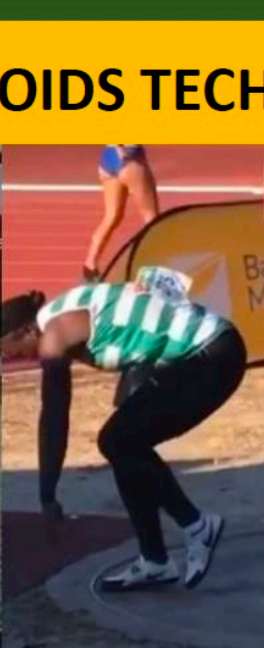
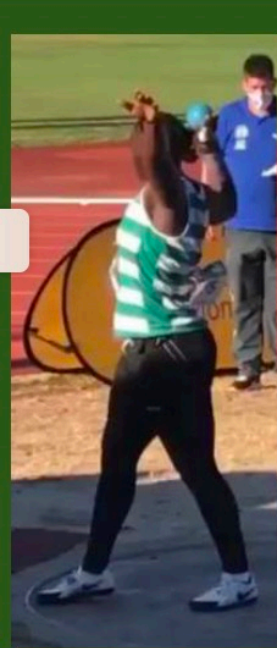
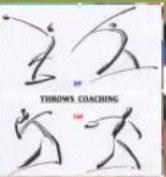
Year	Result	Location	Date
2020	19.53	Estadio Universitario, Lisboa (POR)	08 AUG 2020
2019	17.90	Lisboa (POR)	21 JUL 2019
2017	18.37	Arena Caixa, Sao Bernardo do Campo (BRA)	03 JUN 2017
2016	17.92	Estádio Olímpico, Rio de Janeiro (BRA)	12 AUG 2016
2015	17.64	Mungyeong (KOR)	04 OCT 2015
2014	16.84	Le Grande Stade, Marrakesh (MAR)	14 AUG 2014
2013	15.30	Nice (FRA)	14 SEP 2013
2012	15.41	Porto Novo (BEN)	01 JUL 2012
2011	16.03	Maputo (MOZ)	15 SEP 2011



PALMARES

Date	Compétition	Lieu	Résultat	Épreuve	Marque
2011	Jeux africains	Maputo	5 ^e	Disque	40,34 m
			1 ^{re}	Poids	16,03 m
2012	Championnats d'Afrique	Porto-Novo	3 ^e 10	Poids	15,41 m
2013	Jeux de la Francophonie	Nice	3 ^e	Poids	15,30 m
2014	Championnats d'Afrique	Marrakech	8 ^e	Disque	41,35 m
			1 ^{re}	Poids	16,84 m
	Jeux du Commonwealth	Glasgow	7 ^e	Poids	16,50 m
	Coupe continentale	Marrakech	7 ^e	Poids	15,77 m
2015	Jeux mondiaux militaires	Mungyeong	3 ^e	Poids	17,64 m
	Jeux africains	Brazzaville	5 ^e	Disque	45,14 m
1 ^{re}			Poids	17,21 m	
2016	Championnats d'Afrique	Durban	7 ^e	Disque	47,00 m
			1 ^{re}	Poids	17,64 m
	Jeux olympiques	Rio de Janeiro	12 ^e	Poids	16,82 m
2017	Jeux de la solidarité islamique	Bakou	1 ^{re}	Poids	17,75 m
	Jeux de la Francophonie	Abidjan	1 ^{re}	Poids	17,68 m

POIDS TECHNIQUE TRANSLATION : **Auriol DONGMO** 19,53m



Position de départ

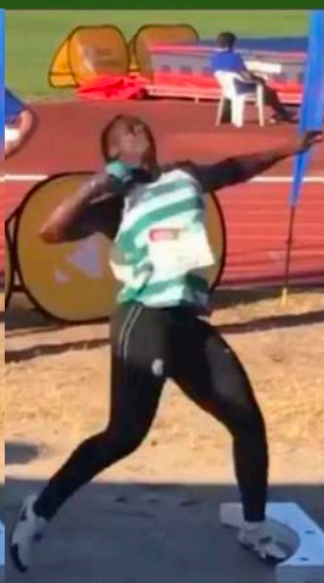
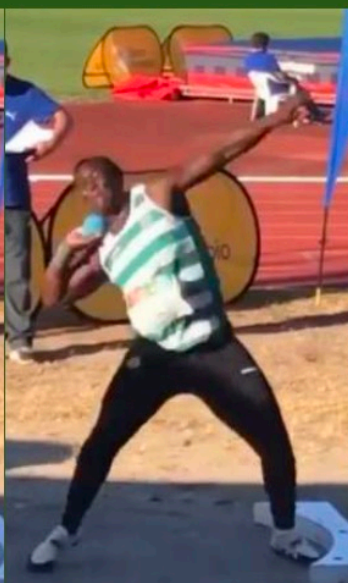
Position de départ Groupé

Balance "rock" sur pied droit

Groupé

Action jambe libre

Ecart maximal



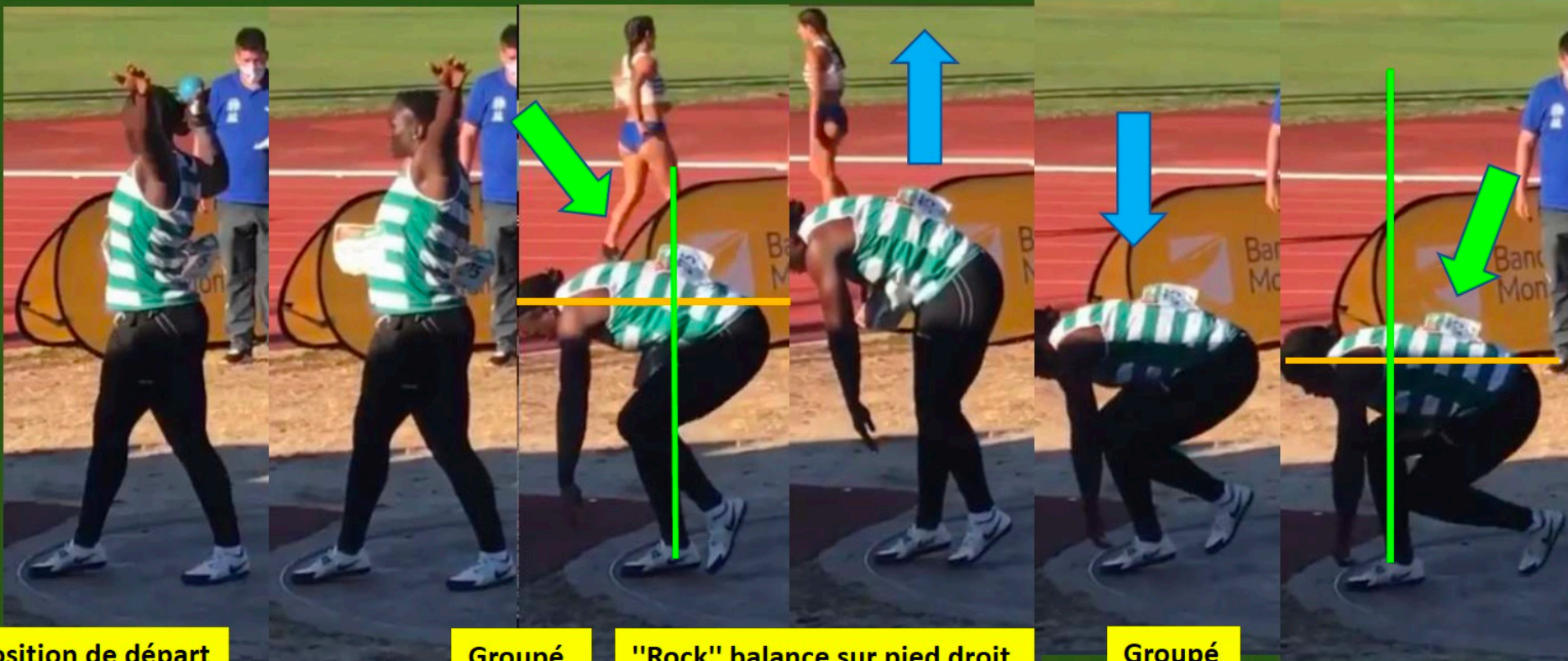
Pose pied droit

Pose pied gauche

Mise sous tension

Finale

Après finale



Position de départ

Groupé

"Rock" balance sur pied droit

Groupé

POIDS
TECHNIQUE
TRANSLATION :
Auriol
DONGMO
19,53m

POSITION DE DEPART

- Dans l'axe de lancer à l'arrière du cercle
- Transfert du poids du corps sur la jambe droite
- Flexion du tronc et des jambes pour venir en position de "groupé" faisant ainsi un "T" parfait entre la ligne horizontale du dos et la verticale de l'appui droit. Bon équilibre.

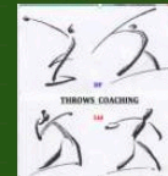
LE DEPART "ROCK AND ROLL"

- Elle utilise la technique "Rock and roll" de Timmermann , venant d'abord en extension sur sa jambe droite jusque sur la pointe pied droit , puis utilisant la gravité pour descendre à nouveau en position groupée avec une certaine vitesse initiale et en comprimant la jambe droite. Le "T" est encore parfait et la position est même encore plus basse que celle au début du lancer...

Allongement jambe libre

Ecart maximum des jambes

Pose pied droit



En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

**POIDS
TECHNIQUE
TRANSLATION :
Auriol
DONGMO
19,53m**

LE SURSAUT-1 -

-A partir de la position basse , la lanceuse se penche sur sa jambe gauche vers l'arrière ce qui crée une perte de l'équilibre. Le haut du corps est maintenu aussi bas que possible.

-Le fessier ne "tombe" en arrière, il se penche en avant, le contraire "monte" un peu.

-Le bras droit se penche en avant et l'épaule gauche est fermée.

-Le pied droit prend contact par l'avant plante
-Le haut du corps reste absolument passif
-La verticale du poids est au delà de l'appui droit
-Le tronc constitue une ligne droite inclinée avec la jambe gauche.