

# DISQUE : **Sina Malia SU'A**

## LA MEILLEURE BENJAMINE DU MONDE ?



Née 15 juin 2011 12 ans  
Club TAKAPUNA Auckland  
Coach : Walter GILL

Sina Malia SU'A est-elle la "meilleure benjamine du monde au poids et au disque ? On pourrait presque l'affirmer sur la base des informations assez limitées qui sont disponibles sur ces très jeunes athlètes .

Certes il existe des "talents précoces" (qui disparaissent le plus souvent tout aussi précocement d'ailleurs !) mais la jeune Sina Malia est plutôt solide pour son âge ...et on peut voir aussi qu'elle se débrouille pas mal du tout techniquement .

Et puis quand votre découvreur entraîneur s'appelle Walter GILL et qu'il a déjà mis sur orbite non seulement son fils Jacko GILL mais aussi Maddison WESCHE (Finaliste Olympique) et quelques autres talents en cours d'accès au haut niveau , on a de bonnes raisons de croire que la jeune carrière de Sina Malia ne sera pas un simple feu de paille.



### PROGRESSION AU DISQUE

	1kg	750g	500g
12ans1m		48.78m	
11ans	40.70m	46.79m	
10ans	31.79m	39.07m	
9ans	25.90m	30.75m	36.26m

# DISQUE : **Sina Malia SU'A** LA MEILLEURE BENJAMINE DU MONDE ?



**Meilleures performances  
mondiales 9-13 ans**

Bien sûr il ne s'agit pas de "record du Monde"  
mais de "meilleures performances connues ...et  
de certains noms également connus !

## DISCUS THROW (750 g = 1 lb 10.5 oz)

9	30.75	100-11	→ Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	18 Feb 21
10	40.25	132- 1	Talia Inivale	AUS	18 Oct 04	Townsville	16 Oct 15
11	46.79	153- 6	→ Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	1 Mar 23
12	50.06A	164- 3	Liandri de Wet	RSA	4 Mar 06	Rustenburg	12 Feb 19
13	52.95A	173- 9	Liandri de Wet	RSA	4 Mar 06	Sasolburg	23 Nov 19

## DISCUS THROW (1 kg = 2 lb 3.3 oz)

9	25.90	85- 0	→ Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	18 Feb 21
10	31.79	104- 4	→ Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	14 May 22
11	40.70	133- 6	→ Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	5 Apr 23
12	43.38	142- 4	Viktoriya Sadova	RUS	18 Mar 93	Adler	17 Feb 06
13	48.82	160- 2	Corrie de Bruin	NED	26 Oct 76	Zoetermeer	7 Oct 90
14	54.68	179- 5	Corrie de Bruin	NED	26 Oct 76	Alphen	29 Jun 91
15	57.74	189- 5	Ilke Wyludda	GER	28 Mar 69	Cottbus	26 Jul 84
16	62.36	204- 7	Ilke Wyludda	GER	28 Mar 69	Halle (Saale)	19 May 85
17	65.86	216- 1	Ilke Wyludda	GER	28 Mar 69	Neubrandenburg	1 Aug 86
18	71.64	235- 0	Ilke Wyludda	GER	28 Mar 69	Potsdam	20 Aug 87
19	74.40	244- 1	Ilke Wyludda	GER	28 Mar 69	Berlin	13 Sep 88



**Sina Malia SU'A  
ici avec Walter GILL est  
également la meilleure  
au lancer du poids**

# DISQUE : **Sina Malia SU'A** LA MEILLEURE BENJAMINE DU MONDE ?



Large base des appuis

Position de départ ouverte à droite

Amplitude du balancer préliminaire du tronc

Transfert du poids de corps d'un appui sur l'autre



Position de départ

Balancer préliminaire du bras

Balancer préliminaire du tronc

Position de départ torsion maximale



Flexion du tronc

Torsion importante

# DISQUE : **Sina Malia SU'A** LA MEILLEURE BENIAMINE DU MONDE ?



Bras très en arrière

Transfert du poids de corps sur l'appui gauche

Tête conduit l'entrée

droite allongée couronne

che

Position de départ

Torsion importante

let sur che

Fin de pivot gauche

Poids du corps sur appui droit

gauche tombe

Jambe droite au large

Position équilibrée

Pivot complété

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 !

