

POIDS : **Sina Malia SU'A** La meilleure benjamine du monde ?

Sina Malia SU'A
10 ans
Juillet 2021



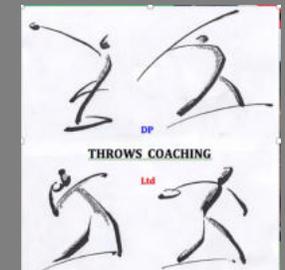
Née 15 Juin 2011 12 ans
Club Takapuna Auckland
Coach : Walter GILL



Sina Malia SU'A
10 1/2 ans Février 2022

PROGRESSION AU POIDS

	4kg	3kg	2kg
12y	still to come		
11y	11.66m	13.10m	15.63m
10y	10.09m	11.84m	14.80m
9y	9.38m	10.88m	12.65m
8 years			10.37m



POIDS Sina Malia SU'A Meilleure benjamine du monde ?

SHOT PUT (2 kg = 4 lb)

5	4.17	13- 8 1/4	Embla Allard	SWE	23 Sep 12	Hedesunda	25 Aug 18
6	5.30i	17- 4 3/4	Emmi Helmi Erkkilä	FIN	16 Apr 05	Sotkamo	5 Feb 12
7	7.59i	24-10 3/4	Laila Jones	USA	15 Feb 10	Winston-Salem NC	14 Jan 18
8	10.37	34- 0 1/4	Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	11 Jun 20
9	12.65	41- 6	Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	8 May 21
10	14.80	48- 6 3/4	Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	23 Mar 22
11	16.20	53- 1 3/4	Paletina Lemi	AUS	10 Jan 96	Launceston	30 Nov 07
12	17.81i	58- 5 1/4	Melissa Boekelman	NED	11 May 89	Dordrecht	12 Jan 02
13	19.02i	62- 4 3/4	Melissa Boekelman	NED	11 May 89	Enschede	27 Oct 02

SHOT PUT (3 kg = 6 lb 9.8 oz)

9	10.88	35- 8 1/4	Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	20 May 21
10	11.84	38-10 1/4	Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	11 Jun 22
11	13.10	42-11 3/4	Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	5 Apr 23
12	14.22	46- 7 3/4	Ella Mäntylä	FIN	4 May 06	Tampere	1 Sep 18
13	16.17	53- 0 1/2	Margaret Satupai	SAM	9 Jul 92	Melbourne, AUS	20 Oct 05
14	17.83	58- 6	Corrie de Bruin	NED	26 Oct 76	Brussels, BEL	19 Jul 91
15	19.06	62- 6 1/2	Corrie de Bruin	NED	26 Oct 76	Breda	12 Apr 92
16	20.52	67- 3 3/4	Corrie de Bruin	NED	26 Oct 76	Assen	13 Jun 93

SHOT PUT (4 kg = 8 lb 13.1 oz)

9	9.38	30- 9 1/4	Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	20 May 21
10	10.09	33- 1 1/4	Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	6 Jun 22
11	11.66	38- 3	Sina-Maria Sūa	NZL	15 Jun 11	Auckland	6 May 23
12	12.80	42- 0	Filoi Aokuso	AUS	26 Dec 95	Sydney	25 Oct 08
13	14.34A	47- 0 1/2	Simoné du Toit	RSA	27 Sep 88	Pretoria	7 Sep 02
14	15.40	50- 6 1/4	Corrie de Bruin	NED	26 Oct 76	Arnhem	13 Jul 91
15	16.74i	54-11	Emel Dereli	TUR	25 Feb 96	İzmir	14 Jan 12
16	18.84	61- 9 3/4	Simone Michel	GER	18 Dec 60	Potsdam	10 Aug 77
17	19.48	63-11	Ines Wittich	GER	14 Nov 69	Leipzig	29 Jul 87
18	20.51i	67- 3 1/2	Heidi Krieger	GER	20 Jul 65	Budapest, HUN	8 Feb 84
19	21.30	69-10 1/2	Ilona Slupianek	GER	24 Sep 56	Chemnitz	30 May 76

Bien sûr ce ne sont pas des "records du monde" mais des "meilleures performances certifiées" connues. On y retrouve du beau monde !



Sina Malia SU'A Here with Walter GILL heer coach

Position de départ

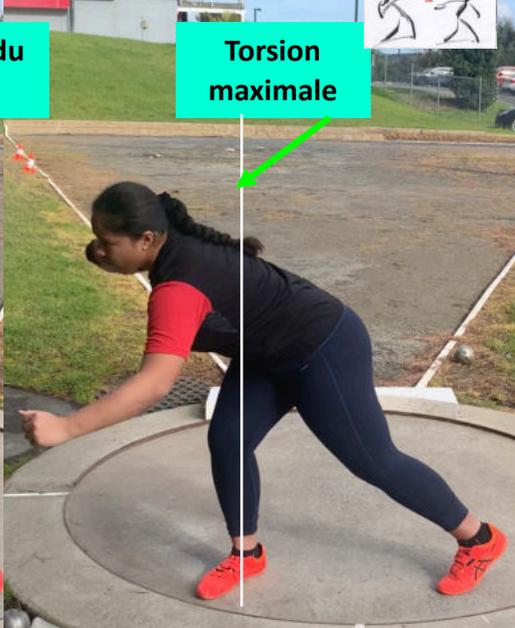
POIDS Sina Malia SU'A Meilleure benjamine du monde ?



Transfert poids de corps à gauche



Transfert poids du corps à droite



Torsion maximale

Large base

EXCELLENTE PHASE DE DEPART

Balancer préliminaire du tronc

Face à gauche

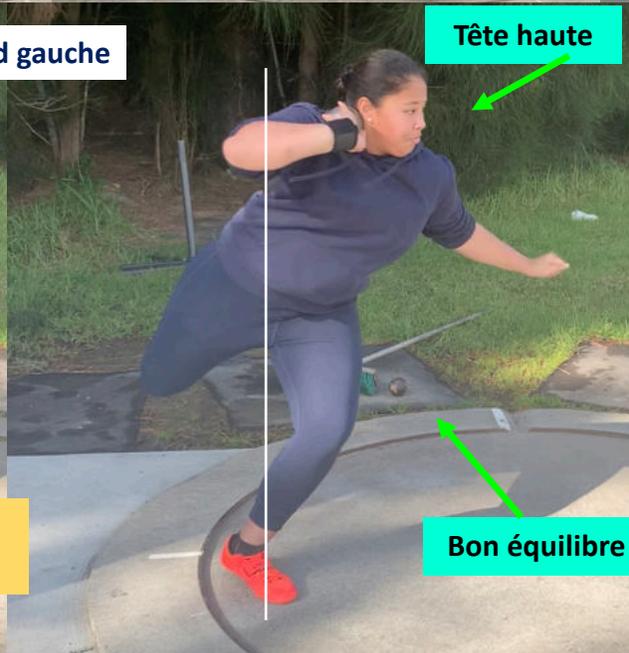
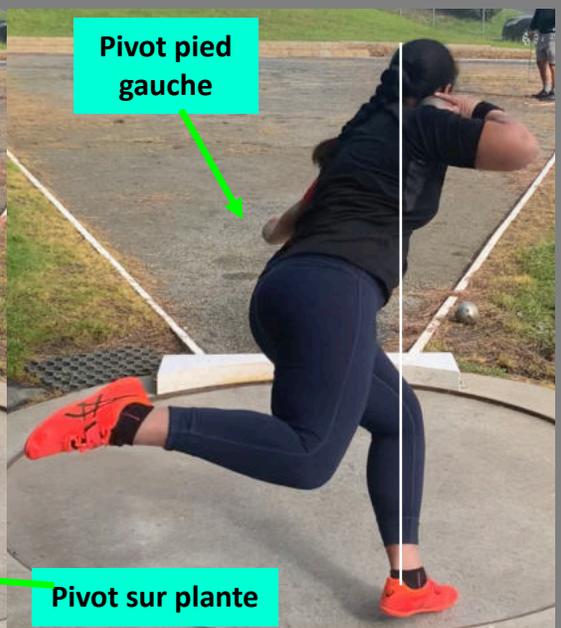
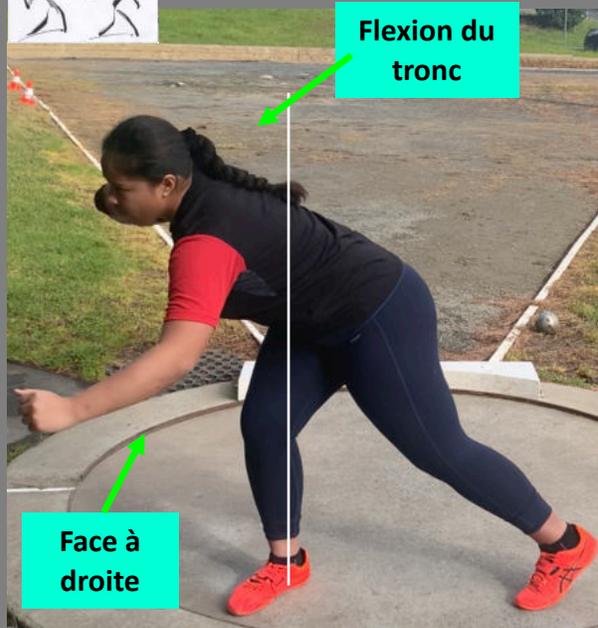
Position de départ en torsion maximale

Flexion du tronc





POIDS Sina Malia SU'A Meilleure benjamine du monde ?



POIDS Sina Malia SU'A Meilleure benjamine du monde ?

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 !

Un peu de sur rotation

Face à la direction de lancer

Bon équilibre

Yeux baissés

Fin du pivot

Jambe

Pivot sur avant plan

Jambe droite va vers la gauche

Posture en "T" inclinée

