

JUGE-ASSISTANT

Le lancer de poids

- Le concurrent est autorisé à toucher l'intérieur de la bande de fer et du butoir.



- En revanche, le concurrent ne doit pas toucher le haut du butoir avec une partie quelconque de son corps.
- Le poids est lancé d'une seule main, proche de menton.
- Il est interdit d'utiliser des gants.

Le lancer de marteau

- En position de départ le concurrent est autorisé à déposer la tête du marteau sur le sol, à l'extérieur ou à l'intérieur du cercle.
- Le marteau peut toucher la cage et retomber dans le secteur, l'essai sera considéré comme régulier.
- Les concurrents ont le droit de porter des gants.
- Le concurrent est autorisé à toucher l'intérieur de la bande de fer.

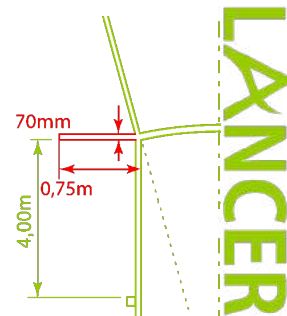


Le lancer de disque

- Le disque peut toucher la cage et retomber dans le secteur, l'essai sera considéré comme régulier.
- Le concurrent est autorisé à toucher l'intérieur de la bande de fer.
- Il est interdit d'utiliser des gants.

Le lancer de javelot

- Le javelot sera tenu par la corde de prise.
- Le javelot doit être lancé par-dessus l'épaule.
- Le javelot ne doit pas être projeté dans un mouvement rotatif.
- Il est interdit d'utiliser des gants.
- La pointe du javelot doit toucher le sol en premier pour que le lancer soit régulier.
- En quittant la piste d'élan, le premier contact avec les lignes parallèles ou le sol à l'extérieur de la piste d'élan, doit être effectué complètement derrière les lignes tracées à partir des extrémités de l'arc, à angles droit avec les lignes parallèles. Ou en arrière d'une marque à 4m de l'arc.



LIGUE AUVERGNE
RHÔNE-ALPES
ATHLÉTISME

LANCERS