

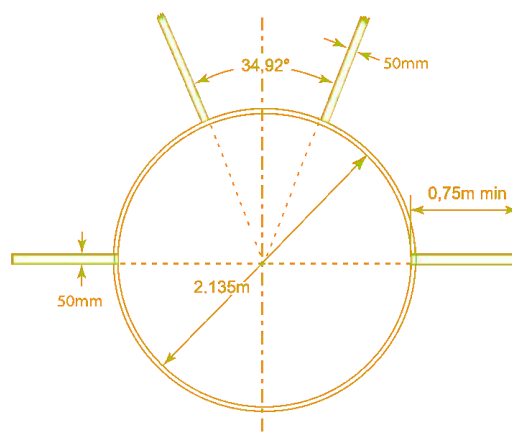
# LES RÈGLES ESSENTIELLES

## Le lancer de marteau

Voici quelques règles :

- Les concurrents ont le droit de porter des gants. Le gant doit être lisse des 2 côtés et avoir le bout des doigts ouverts, sauf pour le pouce.
- 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 lancer se réalise à l'intérieur du cercle.
- Le concurrent doit commencer son jet dans une position stationnaire.
- Le concurrent est autorisé à toucher l'intérieur de la bande de fer.
- L'athlète peut s'arrêter, poser son marteau et recommencer son essai depuis une position stationnaire tout en respectant le temps imparti.
- L'athlète peut sortir du cercle qu'une fois que le marteau aura touché le sol.
- Le marteau peut toucher la cage et retomber dans le secteur, l'essai sera considéré comme régulier.

Voici la représentation du cercle de lancer de marteau, le diamètre du cercle doit être de 2.135m. Une ligne blanche de 75 cm et de 5 cm de large doit être tracée de part et d'autre du cercle perpendiculairement au centre de l'aire de lancer. L'angle de l'aire de lancer est de  $34.92^\circ$ .



	MARTEAU	
	HOMMES	FEMMES
Benjamins/Benjamines	3	2
Minimes	4	3
Cadets/Cadettes	5	3
Juniors	6	4
Senior-ESP-Master	7.260	4

Voici les principales fautes au lancer de marteau :

- Le concurrent touche le sol à l'extérieur du cercle avec une partie quelconque de son corps.
- En quittant le cercle, le premier contact avec le haut de la bande de fer ou avec le sol à l'extérieur doit être complètement derrière la bande blanche qui passe par le centre du cercle ou son prolongement.
- Le marteau tombe à l'extérieur du secteur ou sur la ligne du secteur.
- Le concurrent dépasse la limite de temps autorisée.