

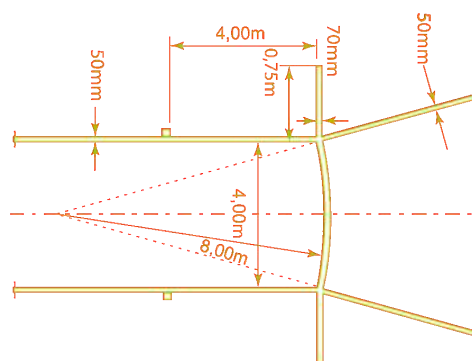
LES RÈGLES ESSENTIELLES

Le lancer de javelot

Voici quelques règles :

- Le javelot sera tenu par la corde de prise.
- Il est lancé d'une seule main.
- Le javelot doit être lancé par-dessus l'épaule.
- Le javelot ne doit pas être projeté dans un mouvement rotatif.
- L'athlète peut sortir de la piste d'élan qu'une fois que le javelot aura touché le sol.
- L'athlète peut interrompre son essai, poser son javelot et recommencer son essai tout en respectant le temps imparti.
- Il est interdit de mettre du sparadrap sur la main, sauf blessure ouverte constaté.
- 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.

Voici la représentation de la piste d'élan et de l'aire de lancer du javelot. La largeur de la piste doit être de 4m. Une ligne blanche de 75 cm et de 5 cm de large doit être tracée de part et d'autre de l'arc de lancer.



JAVELOT		
	HOMMES	FEMMES
Benjamins/Benjamines	0.500	0.400
Minimes	0.600	0.500
Cadets/Cadettes	0.700	0.500
Juniors	0.800	0.600
Senior-ESP-Master	0.800	0.600

Voici les principales fautes du lancer de javelot :

- Si la pointe de la tête métallique touche le sol avant une autre partie quelconque du restant du javelot.
- Si le concurrent tourne complètement de manière à diriger son dos vers l'arc de lancement.
- Le javelot tombe à l'extérieur du secteur ou sur la ligne du secteur.
- Le concurrent dépasse la limite de temps autorisée.
- Si le concurrent touche avec une partie quelconque de son corps le sol à l'extérieur de la piste d'élan, même les lignes la délimitant.



LIGUE ALVERGNE
RHÔNE-ALPES
ATHLETISME

JUGE DES LANCEURS