

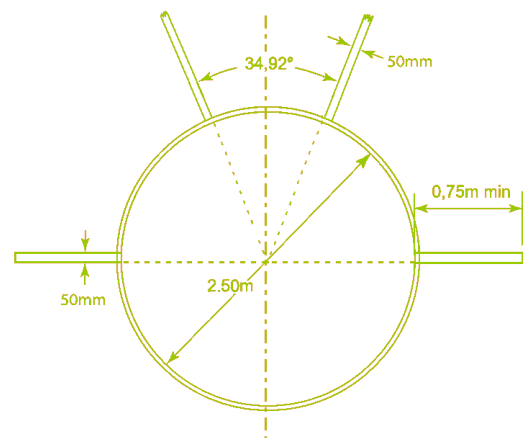
LES RÈGLES ESSENTIELLES

Le lancer de disque

Voici quelques règles :

- Le lancer se réalise à l'intérieur du cercle.
- Le disque est lancé d'une seule main.
- 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 sortir du cercle qu'une fois que le disque aura touché le sol.
- Il est interdit de mettre du sparadrap sur la main, sauf blessure ouverte constatée.
- Il est également interdit d'attacher plusieurs doigts, sauf dans les conditions précisées précédemment.
- Il est interdit d'utiliser des gants.
- Le disque peut toucher la cage et retomber dans le secteur, l'essai sera considéré comme régulier.

Voici la représentation du cercle de lancer de disque, le diamètre du cercle doit être de 2.50m. 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° .



DISQUE		
	HOMMES	FEMMES
Benjamins/Benjamines	1	0.600
Minimes	1.250	0.800
Cadets/Cadettes	1.500	1
Juniors	1.750	1
Senior-ESP-Master	2	1

Voici les principales fautes du lancer de disque :

- 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 disque tombe à l'extérieur du secteur ou sur la ligne du secteur.
- Le concurrent dépasse la limite de temps autorisée.