

JUGE-ASSISTANT

Les règles de base

Voici quelques règles :

- Le lancer se réalise à l'intérieur du cercle ou de la zone d'élan.
- Le concurrent doit commencer son jet dans une position stationnaire.
- Il est interdit d'utiliser du sparadrap pour attacher plusieurs doigts ensemble si cela a pour conséquence d'empêcher les doigts de bouger séparément.



- Le concurrent ne doit pas toucher le sol à l'extérieur du cercle, le haut du butoir ou de la zone d'élan, avec une partie quelconque de son corps.

- L'engin doit tomber à l'intérieur du secteur.



- Le concurrent ne doit pas dépasser la limite de temps autorisé.
- L'athlète ne doit pas sortir de cercle avant que l'engin soit tombé au sol.



- Sauf pour le javelot, le premier contact avec l'extérieur doit faire à l'arrière du cercle, complètement derrière les lignes blanche (gauche de la photo).

- Sauf pour le lancer de marteau, l'engin doit être lancé d'une seule main.

LANCERS



LIGUE AUVERGNE
RHÔNE-ALPES
ATHLETISME