

LANCERS

GENERALITES :

- 4 essais
- Passer les élèves en petites séries (8 à 12 élèves maximum)
- Annoncer les minimas pour le Championnat National
- Indiquer au sol les minimas par des plots
- **En cas de record régional, garder la marque sur l'aire de lancer et appeler le juge arbitre**

SECURITE :

- Un adulte à la réception (pas de jeune juge)
- La personne qui fait l'appel se place sur l'aire de lancer entre chaque « lancer » et autorise le « lancer » suivant uniquement quand les personnes de la réception sont prêtes et vigilantes
- **Placer les athlètes en arrière de l'aire de lancer, éloignés des filets, ou de la piste d'élan (javelot)**
- **Ne pas accepter de spectateurs sur l'aire de lancer**

PARTICULARITES :

En Poids :

- Mesurer tous les lancers
- **“Le poids sera lancé depuis l'épaule avec une seule main. Au moment où l'athlète prend place dans le cercle pour commencer son lancer, le poids doit toucher ou être très proche du cou ou du menton et la main ne peut pas être abaissée pendant l'action de lancer. Le poids ne doit pas être ramené en arrière de la ligne d'épaules.” Règlement FFA – règle F.188**

En Javelot, Disque et Marteau :

- Possibilité d'utiliser des fiches numérotées (si terrain en herbe).

Poids des engins en kg :

Garçons					Filles			
B	M	C	J	ENGINS	B	M	C	J
3	4	5	6	Poids	2	3	3	4
1	1.250	1.500	1.750	Disque	0.600	0.800	1	1
0.500	0.600	0.700	0.800	Javelot	0.400	0.500	0.500	0.600
3	4	5	6	Marteau	2	3	3	4