

# LANCER DE POIDS

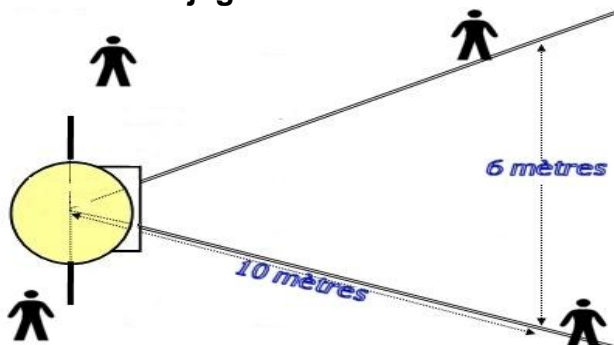
## Le matériel nécessaire

- planchette
- feuille de concours
- crayon à papier
- gomme
- double décimètre et fiche
- engins de lancers

## Le matériel facultatif

- drapeaux (rouge, blanc, jaune)
- chronomètre
- balai + serpillière

## Placement et rôle des juges



- 1) Le chef de concours
  - vérifie les installations, (plateau 2m135, butoir solide, angle du secteur) et le matériel (double décimètre, engins, etc.)
  - répartit les tâches entre les juges
  - indique (avec un drapeau) si l'essai est réussi ou non
  - tient l'extrémité du double décimètre, la performance sera lue au niveau du cercle, au cm inférieur
  - établit le classement après l'épreuve
- 2) Une personne plante la fiche à la marque de chute du poids, et tient le double décimètre au point 0
- 3) Une personne ramène le poids après chaque lancer
- 4) Le secrétaire de concours appelle les concurrents et inscrit les performances

x = essai nul

- = essai non tenté

	Féminines	Masculins
Benjamins	2 kg	3 kg
Minimes	3 kg	4 kg
Cadets		5 kg
Juniors	4 kg	6 kg
Espoirs-Seniors		7,26 kg

## Déroulement du concours

- Les athlètes viennent se faire pointer auprès du secrétaire de concours puis s'échauffent (2 lancers chacun)
- Les athlètes lancent dans l'ordre indiqué sur la feuille de concours.
- Le secrétaire de concours appelle chaque concurrent, en demandant au suivant de se préparer.
- L'athlète dispose d'1 minute pour effectuer son lancer, après l'appel.
- Lorsqu'il y a 8 concurrents ou moins, ils auront tous droit à 6 essais (hors règlement spécifique)
- Lorsqu'il y a plus de 8 athlètes, ils auront tous droit aux 3 premiers essais, les 8 athlètes ayant obtenu les meilleures performances valables auront droit à 3 essais supplémentaires dans l'ordre inverse du classement.

# LANCER DE POIDS

## Fautes

Un concurrent fait une **faute** s'il ne respecte pas ces règles:



le poids doit tomber à l'intérieur du secteur.

- le concurrent doit commencer son essai d'une position stationnaire dans le cercle. Il n'a qu'une minute après avoir été appelé pour commencer son lancer
- un athlète peut interrompre un essai déjà commencé, poser le poids à terre, quitter le cercle par l'arrière... et recommencer son lancer.
- le poids doit être poussé à partir de l'épaule avec une seule main. Au moment où l'athlète va lancer, le poids doit toucher, ou être très près, du cou.
- le concurrent doit rester dans le cercle jusqu'à ce que l'engin ait touché le sol.
- le concurrent ne doit pas toucher le haut du cercle (ou le haut du butoir), ou le sol à l'extérieur du cercle.
- la sortie du concurrent se fait par l'arrière de la ligne centrale.

## Mesurage

- la fiche est plantée à la chute de l'engin (l'endroit le plus près du cercle)
- le double décimètre est tendu, passant par le centre du cercle
- la mesure est lue au cm inférieur, sur la partie interne du cercle.

## Classement

L'athlète ayant fait la meilleure performance au cours des 6 essais, sera premier. En cas d'ex-æquo, on considérera la meilleure 2ème performance, puis la 3ème, ..etc.

Ordre	Concurrent	1er essai	2ème essai	3ème essai	Perf	Class.	Nouvel ordre	4ème essai	5ème essai	6ème essai	Perf	Class.
1	AAA	6m12	6m24	6m13	6m24	2ème	2	5m80	6m23	-	6m24	1er
2	BBB	5m40	6m15	6m24	6m24	1er	3	6m01	6m10	6m21	6m24	2ème
3	CCC	6m00	X	6m12	6m12	3ème	1	5m60	6m16	6m03	6m16	3ème

### Après 3 essais.

La meilleure performance de AAA et BBB est 6m24.

La 2ème meilleure performance est 6m15 pour BBB et 6m13 pour AAA.

BBB est donc premier après 3 essais, il lancera donc en 3ème position (ordre inverse du classement).

### Après 6 essais.

La meilleure performance de AAA et BBB est 6m24.

La 2ème meilleure performance est 6m23 pour AAA et 6m21 pour BBB.

AAA est donc premier après 6 essais grâce à une meilleure 2ème performance.