

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

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
- Tous les athlètes et spectateurs doivent être DERRIERE l'aire de lancer

PARTICULARITES :

En Poids :

- Le poids doit être collé au cou et poussé par l'athlète (et non lancé).
Etre particulièrement vigilant en BF
- Mesurer tous les lancers

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 |