Le lancer de poids

LES RÈGLES

■ **1 - L'ORDRE** dans lequel les concurrents feront leurs essais sera tiré au sort.

■ **2 - NOMBRE D'ESSAIS**

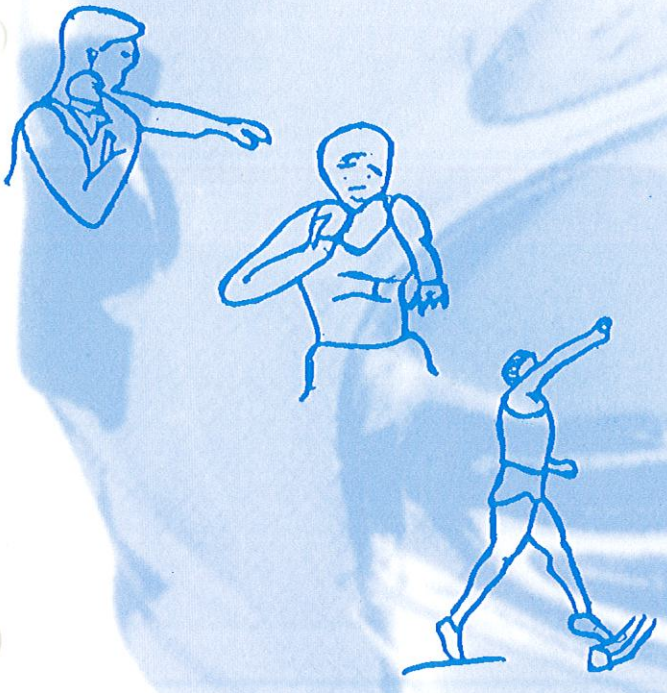
◆ Lorsqu'il y a plus de 8 concurrents, chacun aura droit à 3 essais, les huit meilleurs auront droit à 3 essais supplémentaires.

Nota: Si deux concurrents sont ex-aequo à la huitième place, ils ne sont pas départagés, ils auront droit à 3 essais supplémentaires chacun.

◆ Lorsqu'il y a 8 concurrents ou moins, chacun aura droit à 6 essais.

◆ Chaque concurrent a droit à 2 jets d'essai, mais pas plus.

Ces essais seront effectués dans l'ordre du tirage au sort.



■ **3 - GESTES TECHNIQUES**

Le concurrent doit commencer son jet d'une position stationnaire dans le cercle.

Le poids sera lancé de l'épaule avec une seule main.

Au moment ou l'Athlète prend place dans le cercle pour commencer son lancer, le poids doit toucher ou être très proche du menton et la main ne peut être abaissée de cette position pendant le lancer.

Le poids ne doit pas être ramené en arrière du plan des épaules.

TEMPS POUR RÉALISER UN ESSAI

Dans un concours, tout concurrent tardant exagérément lors d'un essai, sera susceptible de se voir refuser le dit essai, qui sera enregistré comme échec.

Il appartient au juge arbitre de décider ce qu'est un retard non justifié. En cas de récidive, à n'importe quel moment de l'épreuve, il sera disqualifié de tout essai ultérieur, mais la performance accomplie jusqu'au moment de la disqualification sera valable.

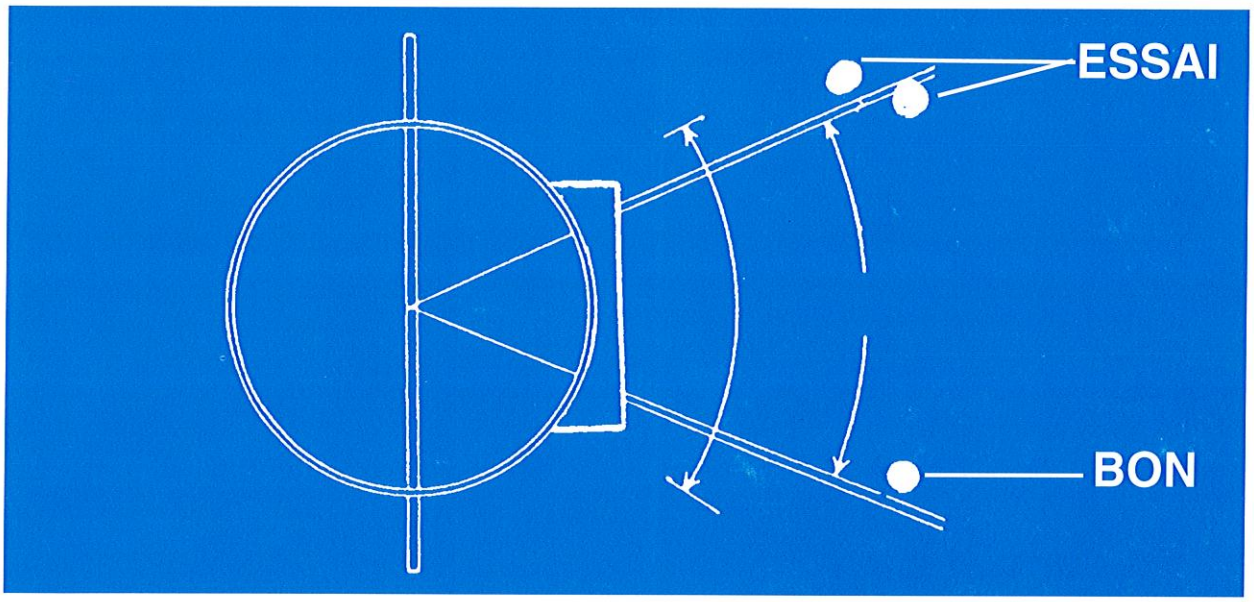
Le juge de concours devra indiquer au concurrent que tout est prêt pour qu'il commence son essai et le délai autorisé pour cet essai commence à ce moment, soit 1'00".

Si le temps permis s'est écoulé une fois que le concurrent a commencé son essai, cet essai ne devra pas être refusé.

Le temps entre deux essais consécutifs ne devra pas être inférieur à 3'.

LES ESSAIS NULS

- **1 Non respect du geste technique:** Essai
- **2 Le poids lancé touche le sol** à l'extérieur de la ligne de secteur ou sur la ligne: Essai

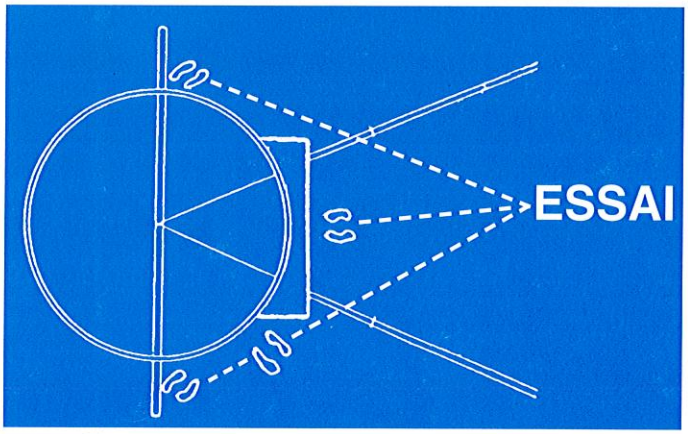


- **3 Le concurrent quitte le cercle** avant que le poids lancé touche le sol: Essai

- **4 Le concurrent passe au-dessus** du butoir lors de son élan: Essai

- **5 Le concurrent touche la partie** supérieure du butoir ou de la bande de fer lors de son lancer: Essai

- **6 Le concurrent quitte le cercle** avant d'avoir franchi la ligne qui passe par le centre du cercle ou son prolongement: Essai



LES INTERDICTIONS ET LES DROITS

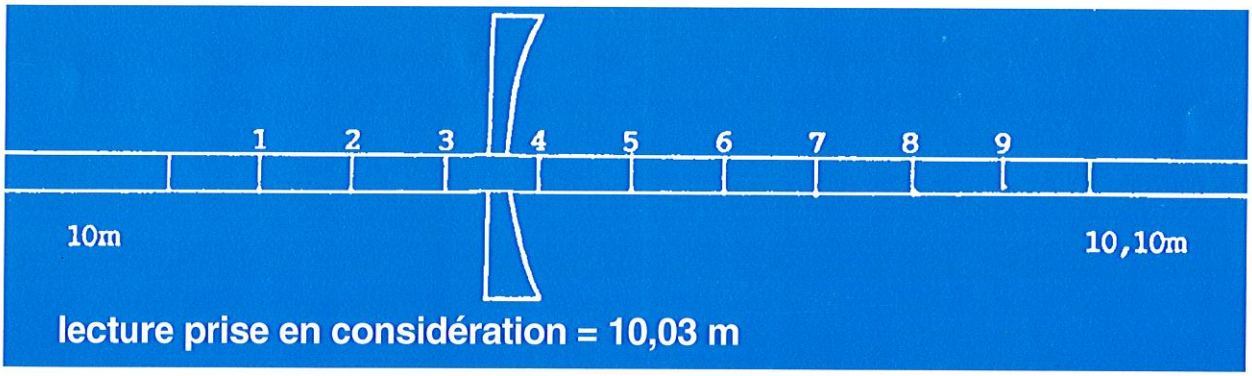
- **A - Il est interdit d'attacher un ou plusieurs doigts** ensemble avec du sparadrap.
  Nota: Le sparadrap est autorisé seulement si il y a nécessité de recouvrir une coupure ouverte.
  L'emploi de sparadrap sur les poignets est autorisé.
- **B - L'usage de gants est interdit.**
- **C - Afin d'obtenir une meilleure prise,** les concurrents sont autorisés à employer, sur leurs mains seulement, une substance appropriée.
- **D - Le concurrent ne peut répandre ou pulvériser aucune substance** dans le cercle, ni sur ses chaussures.
- **E - Le concurrent peut porter une ceinture de cuir** pour éviter les blessures à la colonne vertébrale.
- **F - Un concurrent peut interrompre un essai** déjà commencé. Il peut poser son engin par terre à l'intérieur ou à l'extérieur du cercle et peut quitter le cercle.
  Lorsqu'il quitte le cercle, le concurrent doit le faire réglementairement. Tous les déplacements seront inclus dans le temps limité permis.
- **G - Si pour une raison quelconque, un concurrent a été gêné** au cours d'un essai dans un concours, le juge arbitre aura pouvoir d'accorder un essai de remplacement.

LE MESURAGE

Chaque essai devra être immédiatement mesuré après le jet à partir du point de contact le plus proche fait par la chute du poids, à l'intérieur de la circonférence du cercle et le long d'une ligne allant de la marque laissée par le poids au centre du cercle de l'aire de lancer.

Les distances seront toujours enregistrées au centimètre inférieur le plus proche si la distance mesurée n'est pas au centimètre entier.

Exemple: lecture du double décamètre



Tout comme les records de saut, les records de lancer seront mesurés par le juge arbitre.

LES ENGINS

Les poids seront en fer massif, laiton ou autre métal pas moins dur que le laiton. Ils seront sphériques et leur surface devrait être lisse.

Poids des engins suivant les catégories

Catégories	Hommes	Femmes
Senior	7,260 kg	4 kg
Vétéran	7,260 kg	4 kg
Junior	6 kg	4 kg
Cadet	5 kg	3 kg
Minime	4 kg	3 kg

LES EX-ÆQUO

Pour départager les ex-æquo, il faut prendre dans ce cas la deuxième meilleure performance effectuée par les concurrents à départager. Si l'ex-æquo subsiste, prendre la troisième meilleure performance et ainsi de suite.

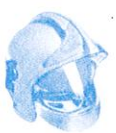
Si l'ex-æquo persiste et qu'il s'agit de la première place, les concurrents ayant obtenu le même résultat devront concourir à nouveau dans le même ordre pour un nouvel essai, jusqu'à ce qu'ils soient départagés.

Il doit être attribué aux concurrents le meilleur résultat de tous ses essais, y compris lors d'essais supplémentaires pour décider de la première place.

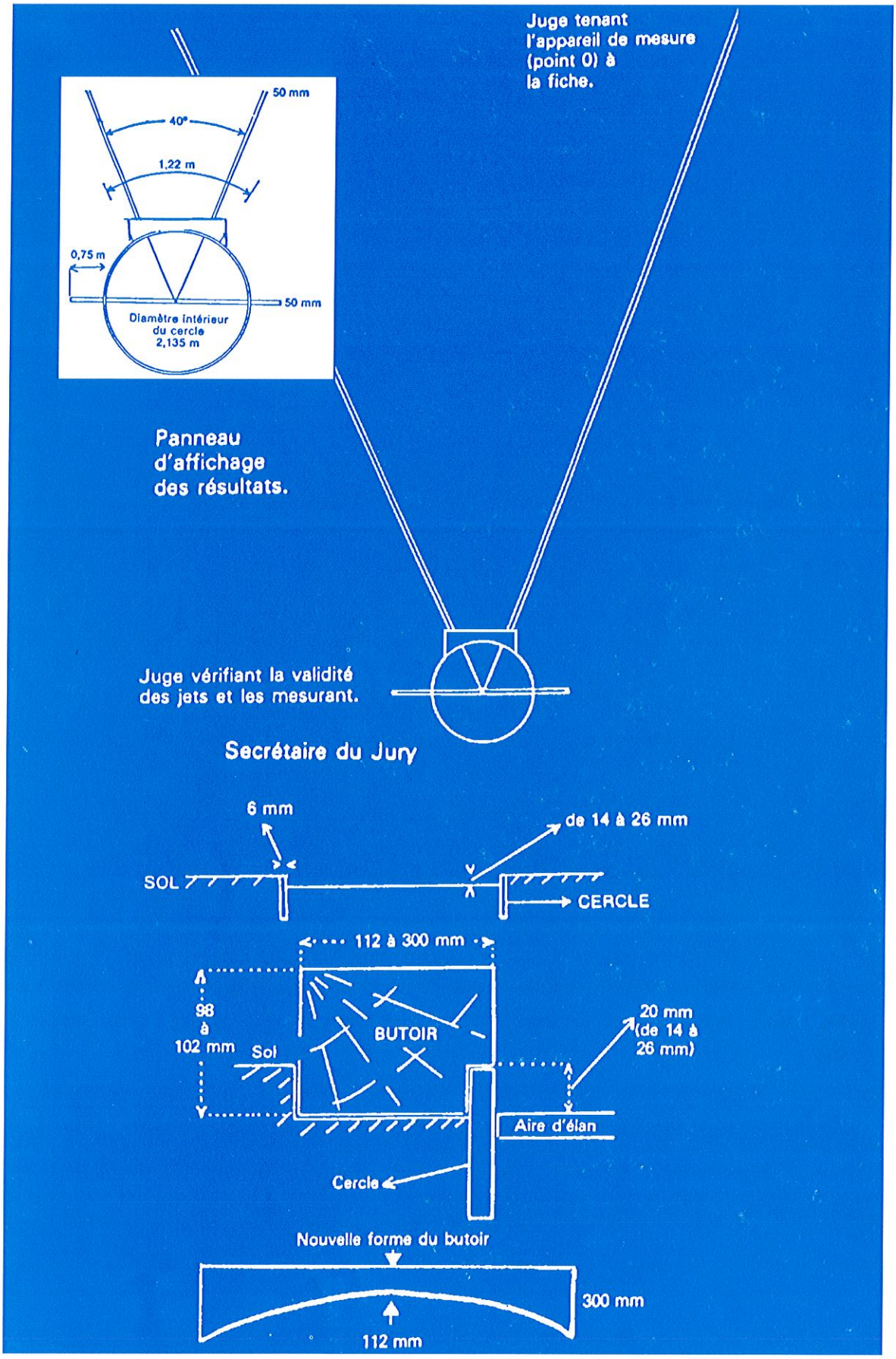
Les records établis dans une tentative destinée à départager un ex-æquo pourront être présentés à l'homologation.

LES DOSSARDS

Ils devront obligatoirement être portés sur le dos.



CARACTÉRISTIQUES TECHNIQUES DE L'AIRE DE LANCER



Finale Nationale des épreuves sportives

ÉPREUVE DE LANCER DE POIDS

RECORDS

CATÉGORIE

☐ **Masculin** ☐ **Féminin**

☐ **Seniors** ☐ **Cadets**

☐ **Juniors** ☐ **Minimes**

Organisation _____

Lieu _____

Date _____ Horaire ____ h ____

POIDS Un essai
. manqué sera indiqué par **X**
. non tenté sera indiqué par **–**
Mesurer tous les essais valables

Position Départ	N° DOSSARD	Noms et Prénoms	Équipe	1er essai	2e essai	3e essai	Meilleure performance	4e essai	5e essai	6e essai	Performance	Places de 1 à 8	Places 9 & suivant	Points

Nom du juge responsable: