

Fiche technique Lancer du poids

09.05.2022

Nombre	Matériel	Nombre	Personnes
1	Cercle pour le lancer du poids	1	Chef d'installation
1	Poutre	1	Noter les résultats
1	Ruban métrique min. 20m, mesurage électronique, optique des distances, RO annexe 6	1	Maniement de l'appareil de mesure pour mesurage optique
1	Fiche de marquage	1	Personne pour mesurer le point de chute
3 de chaque	Poids 7.26kg, 6.0kg, 5.0kg, 4.0kg, 3.0kg, 2.5kg	1	Personne pour mesurer sur le cercle
1	Balai	1	Maniement du tableau
1	Râteau	1	Rapporter les poids
5	Chiffon		
1	Sous-main et crayon		
1	Chaise, parasol		
1	Tableau (championnats, meetings A/B)		
3	Drapeau blanc, rouge et jaune		

1. Dispositions générales

- Contrôle : En tant que juge, n'as-tu sur l'emplacement que des engins contrôlés et marqués par le contrôle des engins ?
- Avant le début du concours, chaque concurrent a droit à des essais de réglage sur l'emplacement de compétition. Pour le lancer du poids, au minimum deux essais de réglage sont effectués, toujours dans l'ordre tiré au sort et sous la surveillance du jury du concours.
- Si le concours a commencé, les concurrents n'ont plus le droit pour s'exercer
 - d'utiliser les engins,
 - de pénétrer dans le cercle de lancer ou le secteur avec ou sans engin.

2. Déroulement du concours

- Attention: pour des raisons de sécurité, tenir compte de la direction de rotation des lanceurs et prendre les mesures correspondantes. Demander à l'appel/liste à cocher.
- Procéder à l'appel dans l'ordre tiré au sort.
- Les participants effectuent leurs lancers de réglage après appel de leur nom conformément à l'ordre tiré au sort (mesure de sécurité).
- Appeler le/la premier/ère lanceur/euse et le /la suivant/e (par ex. «Huber – se prépare Müller»). Durée de l'essai = 60 sec.
- L'entrée du lanceur dans le cercle est possible de n'importe quel côté (même via le poutre).
- L'essai commence dès que l'athlète a pris une position stationnaire dans le cercle (c'est-à-dire que les deux pieds sont posés sur le sol de manière fixe et immobile).
- Surveiller l'exécution correcte du lancer.
- Chaque lancer est immédiatement mesuré après l'essai depuis le bord arrière du point d'impact resp. de chute du poids, qui se trouve le plus près du bord intérieur du butoir, le long d'une ligne droite à partir du point d'impact resp. de chute par le **centre du cercle**. Pour déterminer la performance, le ruban métrique tendu doit être placé de sorte à pouvoir lire la performance sur le bord intérieur du butoir. Mesure des lancers avec une bande métrique ou électroniquement (électronique, mesurage optique en accord avec le RO).
- Il faut indiquer la performance en centimètres entiers; pour les performances situées entre deux, il faut prendre le centimètre inférieur le plus proche. Attention à ne pas tordre le ruban métrique.

- Après le troisième passage, trois essais supplémentaires sont généralement accordés lors d'un championnat ou un concours avec qualification et tour final (selon publication) aux huit premiers classés et aux ex-æquo au huitième rang. Le tour final est organisé dans l'ordre inverse du classement de la qualification.
- Si un athlète renonce au tour final, la performance du tour de qualification est retenue. Suite au désistement d'un/e athlète ayant le droit de disputer le tour final, aucun/e autre athlète ne peut être repêché/e.
- RO 4.2.3h: Dans les disciplines techniques (exception hauteur et perche) il est recommandé dans la mesure du possible d'autoriser 6 essais dans les meetings C. S'il y a moins d'essais, les concurrents doivent être informés du déroulement et des éventuelles restrictions dans la publication (par ex. seulement 4 essais, avec plus de 15 concurrents).
- Avec huit participants/es ou moins il n'y a pas de tour de qualification. Ils ont tous droit à six essais. Il n'est pas exigé qu'un des trois premiers essais soit valable.
- En concours multiple seuls trois essais sont autorisés au lancer du poids (voir aussi règlement CSI et CS Team).

3. Essais nuls

L'essai est nul si le/la concurrent/e :

- touche le bord supérieur ou la surface supérieure de la poutre ou le sol à l'extérieur du cercle avec n'importe quelle partie du corps après avoir pénétré dans le cercle pour exécuter l'essai (excepté lors du premier balancement et sans pousser avec la main);
- laisse tomber le poids pendant l'essai;
- quitte le cercle avant que l'engin n'ait touché le sol;
- si, en quittant le cercle, le premier contact avec la partie supérieure du cercle (ou avec le sol à l'extérieur) ne se situe pas entièrement derrière la ligne blanche tracée à l'extérieur du cercle.

4. Règles générales

- Le jury du concours peut permettre à un athlète, inscrit à une épreuve de course ou de lancer (se déroulant simultanément), d'effectuer les essais dans un autre ordre que celui prévu par le tirage au sort. Au moment où l'athlète annonce son retour, il peut effectuer son essai dans un autre ordre de passage, mais ne pourra pas faire les essais des passages manqués. Au 6^e passage l'ordre ne doit plus être modifié en qualification et finale (voir fiche technique "inscription multiple")
- Tous les lancers à partir du cercle ne sont valables que si l'engin tombe à l'intérieur des bords intérieurs des lignes du secteur (fiche technique : Secteurs). L'engin qui tombe ne doit pas toucher les bords intérieurs des lignes du secteur.
- Si au lancer du poids un essai est inutilement retardé, il faut appeler le JA. Le lancer peut aussi être jugé nul ou être sanctionné par un carton jaune. Les performances réalisées jusqu'à là restent valables.
- Pour toutes les épreuves de lancer (y.c. lancers de réglage), l'engin doit être rapporté vers la ligne blanche ou le cercle. Il ne doit en aucun cas être lancer.
- La technique de la roue n'est plus autorisée.
- À condition qu'au cours d'un essai il n'y ait pas eu d'infraction aux règles, il est permis d'interrompre un essai, de poser l'engin et de quitter le cercle derrière le marquage latéral, avant de reprendre la position initiale et recommencer l'essai. Pendant le temps à disposition il est permis d'interrompre l'essai, de poser l'engin et de quitter le cercle (derrière le marquage latéral) un nombre de fois quelconque.
- Valable ou non-valable est indiqué avec le drapeau blanc ou rouge
- Les 15 dernières sec. du temps d'essai doivent être signalées à l'athlète avec le drapeau jaune.

5. Mesures de protection personnelles

- L'athlète n'est pas autorisé à utiliser un support de quelque nature qu'il soit comme par exemple, attacher deux ou plusieurs doigts ensemble avec du sparadrap ou utiliser des poids attachés au corps et qui, de quelque façon, aide l'athlète à effectuer son lancer. Si un bandage est appliqué sur la main et les doigts, il peut attacher ensemble des doigts contigus à la condition que cela n'ait pas pour résultat d'empêcher deux ou plusieurs doigts attachés ensemble de bouger séparément. Le bandage devra être montré au chef-juge avant le début de l'épreuve.

- Il n'est pas permis d'utiliser des gants.
- Afin d'avoir une meilleure prise, il est permis d'enduire, mais seulement les mains d'une substance appropriée (non-collante). Les lanceurs de poids peuvent également appliquer de telles substances sur leur cou. De plus les concurrents du lancer du poids ont le droit d'enduire leur engin de craie ou d'une substance comparable, qui s'enlève facilement et ne laisse pas de traces.
- Pour protéger la colonne vertébrale des blessures, le concurrent peut porter une ceinture en cuir ou autre matériau adéquat.
- Un concurrent peut aussi porter une autre protection, par ex. une genouillère.

6. Cercle de lancer

- Le cercle doit être fait en bande de fer, d'acier ou autre matériau approprié, dont le haut sera à niveau avec le sol à l'extérieur. Le sol autour du cercle pourra être en béton ou matériau synthétique ou asphalte.
- L'intérieur du cercle pourra être en béton, asphalte ou autre matériau dur mais non glissant (surtout par temps de pluie). La surface de l'intérieur du cercle doit être plate et être situé 1,4 - 2,6 cm en dessous du niveau supérieur de la bande du cercle.
- Pour le lancer du poids un cercle portatif satisfaisant à toutes ces caractéristiques est autorisé.
- Le diamètre intérieur du cercle de lancer/lancer mesure 213,5 cm \pm 0,5 cm pour le lancer du poids. La bande du cercle doit avoir une épaisseur d'au moins 6 mm et être peinte en blanc. Des lignes blanches de 5cm de large seront tracées vers l'extérieur et à partir du haut de la bordure métallique sur une longueur minimale de 75cm et une largeur de 5 cm des deux côtés du cercle. Elles peuvent être peintes ou en bois ou autre matériau approprié. Le bord arrière de la ligne blanche constituera le prolongement d'une ligne théorique qui passe par le centre du cercle et est perpendiculaire à l'axe la ligne centrale du secteur (voir dessin).
- Le concurrent n'a pas le droit de gicler ou de mettre une substance quelconque dans le cercle de lancer/lancer, ni sur ses chaussures ; il n'a pas non plus le droit de rendre rugueuse la surface de l'intérieur du cercle

Valeurs de contrôle auxiliaires pour les cercles de lancer, poids, disque/marteau

