

POIDS

Matériel

- ♦ Planchette et crayon
- ♦ Fiche et Double décimètre
- ♦ Feuille de concours
- ♦ Drapeaux (Blanc, Rouge, Jaune*)
- ♦ Poids pesés
- ♦ Magnésie ♦ Balai

Poids	Be	Mi	Ca	Ju	Es-Se
F	2 kg	3 kg	3 kg	4 kg	4 kg
M	3 kg	4 kg	5 kg	6 kg	7 kg 260

Rôle du jury avant le concours :

- ♦ être présent sur l'aire de concours ½ heure avant l'horaire indiqué sur le programme pour permettre l'échauffement des athlètes.
- ♦ faire confirmer la présence des athlètes et cocher leur nom sur la feuille.
- ♦ le nombre d'essais d'échauffement est fixé par le chef-juge du concours en fonction du temps disponible.

Rôle du Jury pendant le concours :

Secrétaire :

- appeler les concurrents dans l'ordre de la feuille (A lance et B se prépare)
- inscrire les performances
- faire le classement (faire vérifier par le chef-juge du concours)
- faire signer la feuille par les juges à la fin du concours.

Juges au cercle :

- juger la validité du lancer :
 - drapeau blanc → valable (mesure)
 - drapeau rouge → faute (X sur la feuille)
- mesurer le lancer :
 - tendre le ruban de mesure, le faire passer par le centre du cercle
 - lire la mesure au bord intérieur du butoir
 - annoncer la performance à voix haute.

Juges à la chute :

- juger la validité du lancer
- repérer la marque de l'engin au sol
- piquer la fiche au bord de la marque la plus proche du cercle
- tenir le ruban de mesure au point zéro (côté anneau)
- rapporter les engins sans les lancer

Sécurité : ne jamais tourner le dos au lanceur, être attentif
éloigner les athlètes de l'aire de lancer
avant d'appeler l'athlète, s'assurer que le jury est prêt.

Règlements :

- ♦ Essais d'échauffement dans l'ordre de la feuille de concours
 - ♦ Poids en contact ou très proche du cou ou du menton, lancé de l'épaule et d'une seule main.
 - ♦ Lancer à partir du cercle
 - ♦ Nombre d'essais :
 - Championnat → 3 essais, classement puis 3 autres essais aux 8 meilleurs de ce classement qui lancent dans l'ordre inverse (8^e → 1^{er})
 - Epreuves combinées → 3 essais.
 - Interclubs → 6 essais.
 - Compétitions de jeunes → 4 essais.
 - ♦ Délai de temps pour lancer : 1' – Essais consécutifs : 2'
- Le drapeau jaune levé indique qu'il ne reste que 15" à l'athlète pour lancer.
- ♦ On peut changer l'ordre de la feuille pour un athlète qui participe en même temps à une autre épreuve. S'il est absent à l'appel de son nom, le juge inscrit un tiret (–) dans la case correspondant à l'essai sur la feuille.

Fautes :

- ♦ Pendant le lancer, toucher le dessus du butoir ou le sol à l'extérieur du cercle.
- ♦ Le poids est abaissé ou en arrière de l'épaule au moment du lancer.
- ♦ Quitter le cercle avant que le poids n'ait touché le sol.
- ♦ Sortir du cercle devant ou sur les lignes blanches qui prolongent une ligne passant par le milieu du cercle.
- ♦ Le poids tombe à l'extérieur ou sur les lignes blanches du secteur de chute.
- ♦ Dépasser le temps imparti pour lancer.

Classement :

- ♦ Meilleure performance de tous les essais
- ♦ Si 2 athlètes ont la même performance, rechercher la 2^{ème} meilleure performance de chacun, si besoin la 3^{ème} etc....

Exemple :

Gil	9,92	10,04	13,20	1	4	10,12	x	<u>10,63</u>	13,20	2^{ème}
PoI	<u>11,18</u>	10,35	x	3	2	x	13,20	11,03	13,20	1^{er}
Jo	x	x	9,56	4	1	x	10,04	x	10,04	4^{ème}
Jack	11,32	9,34	12,12	2	3	11,52	x	x	12,12	3^{ème}