Règlement : Lancer de disque

Bibliothèque BRK-EPS

Réaliser un lancer efficace en respectant les règles de sécurité, de technique et de performance.

Règles Générales

Zone de Lancer

Le lancer doit être effectué depuis un cercle de 2,50 m de diamètre et le disque doit atterrir dans le secteur légal défini par des lignes de 34,92°.

Position de Départ

L'athlète doit commencer son lancer à l'intérieur du cercle sans toucher le bord ou sortir avant la fin de l'essai.

Nombre d'Essais

Lors des compétitions, chaque athlète a généralement six tentatives, et seul le meilleur lancer est retenu pour le classement.

Règles de Validation du Lancer

Sortie du Cercle

L'athlète doit attendre que le disque ait touché le sol avant de sortir du cercle, et il doit sortir par l'arrière du cercle.

Zone de Chute du Disque

Le disque doit atterrir dans la zone délimitée par les lignes sectorielles de 34,92°. Un lancer hors zone est considéré comme invalide.

Interdiction de Rebond

Le disque ne doit pas toucher le sol à l'intérieur du cercle de lancer avant d'être projeté dans la zone de chute.

Sécurité et Préparation

Échauffement Obligatoire

Avant tout essai, un échauffement spécifique est obligatoire pour prévenir les blessures aux épaules, bras et jambes.

Respect des Consignes de Sécurité

Aucun athlète ne doit se trouver dans la zone de lancer pendant qu'un autre effectue son essai.

Utilisation du Disque

Seuls les disques homologués et réglementaires peuvent être utilisés en compétition.

Évaluation et Résultats

Prise en Compte de la Distance

La distance du lancer est mesurée depuis le bord intérieur du cercle jusqu'au point de contact le plus proche du disque avec le sol.

Classement

Les athlètes sont classés en fonction de leur meilleur lancer parmi leurs tentatives.

Disqualification

Un athlète peut être disqualifié en cas de non-respect des règles de sécurité, de sortie prématurée du cercle ou de lancer hors zone.

Repères pédagogiques à adapter au contexte scolaire, au matériel et aux consignes de sécurité de votre établissement.