Règlement : Lancer de javelot

Bibliothèque BRK-EPS

Réaliser un lancer efficace et réglementaire en respectant les consignes techniques et de sécurité.

Règles Générales

Zone de Lancer

Le lancer doit être effectué à l'intérieur d'une zone délimitée par un arc de cercle de 8 mètres de rayon.

Poids et Dimensions du Javelot

Le javelot doit respecter des dimensions spécifiques : 800g et 2,7m pour les hommes, 600g et 2,2m pour les femmes en catégorie senior.

Nombre d'Essais

Chaque athlète dispose de 3 à 6 tentatives selon la compétition, seul le meilleur lancer est retenu.

Validation et Infractions

Façon de Lancer

Le javelot doit être lancé uniquement par-dessus l'épaule ou la partie supérieure du bras.

Zone de Chute du Javelot

Le javelot doit atterrir dans la zone délimitée par un angle de 28,96°.

Point de Contact au Sol

La pointe avant du javelot doit toucher le sol en premier pour que le lancer soit valide.

Déroulement et Sécurité

Départ de l'Impulsion

L'athlète ne doit pas dépasser la ligne d'impulsion pendant ou après le lancer.

Sortie de la Zone

L'athlète doit attendre que le javelot touche le sol avant de sortir de la zone de lancer par l'arrière.

Échauffement et Sécurité

Un échauffement est obligatoire avant le lancer et les spectateurs doivent rester à distance pour éviter tout danger.

Mesure et Évaluation

Prise de Mesure

La distance est mesurée depuis la ligne de lancer jusqu'au point où la pointe du javelot a touché le sol.

Classement

Les athlètes sont classés selon leur meilleur lancer validé parmi leurs tentatives.

Disqualification

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

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