Règlement : Lancer de vortex

Bibliothèque BRK-EPS

Lancer le vortex le plus loin possible en respectant les règles de validité et les consignes techniques.

Règles Générales

Nombre d'Essais

Chaque athlète dispose de trois essais en compétition, et seul le meilleur lancer est retenu.

Zone de Lancer

L'athlète doit rester dans la zone de lancer et ne pas dépasser la ligne de faute.

Validité du Lancer

Le vortex doit atterrir dans la zone délimitée et ne pas sortir des limites latérales.

Déroulement du Lancer

Prise en Main du Vortex

Le vortex doit être tenu par l'arrière avec une prise ferme pour assurer un bon contrôle lors du lancer.

Élan et Prise d'Appui

L'athlète peut prendre un élan avant de lancer, à condition de rester dans la zone de lancer.

Angle de Lancer

L'angle optimal de lancer se situe entre 30° et 45° pour maximiser la distance.

Infractions et Disqualifications

Dépassement de la Ligne de Lancer

Si l'athlète dépasse la ligne de lancer après avoir lancé, l'essai est invalidé.

Sortie de la Zone de Lancer

Si l'athlète sort de la zone avant que le vortex n'atterrisse, son lancer est annulé.

Mauvaise Prise du Vortex

Un lancer n'est pas valide si le vortex est mal saisi et ne suit pas une trajectoire correcte.

Évaluation et Mesure du Lancer

Mesure de la Distance

La distance est mesurée depuis la ligne de lancer jusqu'au point où le vortex touche le sol pour la première fois.

Départage en Cas d'Égalité

En cas d'égalité, l'athlète ayant réalisé son meilleur lancer avec le moins d'essais est classé devant.

Validation des Résultats

Un officiel valide ou invalide le lancer et annonce la distance mesurée.

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