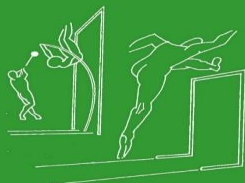


Athlé Lauragais Olympique

Informations générales

Junin 2021



**CE MOIS-CI :
BENEVOLES**



ON A BESOIN DE VOUS !



Internet: <http://www.athle-lauragais-olympique.com/>

**En dernière page :
La rubrique des règles de
l'athlétisme...**

Le lancer du Marteau



**Le mois prochain :
Le farniente pour certains...**

Plus de temps pour s'entraîner pour d'autres

**Au mois de juin,
la faux à la main.**

**Pour l'athlète
aussi, le moment
est venu de
récolter les fruits
de son
entraînement...**



Ville de Revel

est donc de loin notre partenaire le plus important...

La Mairie de Revel la collectivité la plus proche des associations et

Elle nous apporte chaque année une subvention de fonctionnement sans laquelle le club ne pourrait survivre.

Elle met à la disposition d'Athlé Lauragais Olympique des locaux et des installations.



CONSEIL DÉPARTEMENTAL
HAUTE-GARONNE FR

Le Conseil Départemental de la Haute Garonne a toujours eu vocation à aider les associations qui s'impliquent dans le développement de l'activité sur son territoire. Espérons qu'il en sera de-même du Conseil Départemental...

Le Conseil Général n'a jamais apporté d'aide directe à notre club, mais a toujours participé à la dotation de challenges départementaux dont les compétitions qu'organise Athlé Lauragais Olympique font partie.



Voies navigables de France gère le Canal du Midi et tout son système d'alimentation dont fait partie le Lac de Saint Ferréol et est donc un partenaire incontournable lorsqu'on organise quoi que ce soit sur ce site prestigieux...

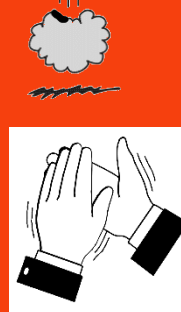
Ce sont les indispensables autorisations administratives et tous les petits points qui facilitent la vie des organisateurs que voies navigables de France apportent aux organisations d'Athlé Lauragais Olympique sur le site de Saint Ferréol depuis plus de 45 ans et désormais pour celui de la Rigole de la Plaine.

LE fait du mois de mai:... Après une attente interminable, le calendrier permet désormais une reprise des compétitions ...

- Le **Samedi 15 mai** au Stade Municipal de Revel a eu lieu un entraînement spécialement organisé pour enregistrer les performances des athlètes qui le souhaitent, comme jury, toutes les bonnes volontés du club... C'était une très bonne occasion de s'habituer (se de se réhabituer) à des conditions de compétition.
- Le **Samedi 29 mai** après-midi 4 athlètes de notre club ont participé à leur premier meeting de la saison estivale à L'UNION :
 - Chez les benjamines :
 - Emilie BERTHELOT : 2^{ème} 50m en 7s47, 1^{ère} 50m haies en 8s98, 1^{ère} saut en Hauteur avec un saut de 1,34m, 1^{ère} du lancer de poids avec un jet à 9,85m, 1^{ère} du triathlon avec 100 points.
 - Thaïs DUPUY : 5^{ème} du 50m en 8s15, 7^{ème} du 1000m en 4mn13s74, 5^{ème} du saut en longueur avec un saut de 3,05m.
 - Luisa LAVALLEE : 5^{ème} du 50m Haies en 11s48, 4^{ème} du saut en longueur avec un saut de 3,24m, 5^{ème} du triathlon avec 58 points.
 - Chez les cadets, Nathan ROZIS 9^{ème} toutes catégories (5^{ème} cadet) du 100m en 13s43, 2^{ème} cadet du saut en longueur avec un saut de 4,84m, 3^{ème} toutes catégories (1^{er} cadet) au saut en hauteur avec un saut de 1,55.

Ce mois-ci, la reprise se confirme, avec des animations pour jeunes athlètes, mais aussi avec des championnats...

- Dès le **Samedi 5 juin 2021**, c'est la Mairie de Revel qui organise la journée «Terrains de Jeux», manifestation de découverte des différents sports se déroulant en extérieur sur des installations spécifiques: on peut y découvrir diverses activités : l'Athlétisme, bien entendu, mais aussi le football, le rugby, le tennis et la natation... C'est le moment de parler de cette possibilité autour de soi et tout membre du club se doit de participer à cette opération...
- Ce mois-ci sera aussi l'occasion de revenir vers des formes de compétitions que nous avons tendance à oublier tellement la crise sanitaire a été longue : **il va falloir reprendre les bonnes habitudes qui consistent à aider les divers organisateurs chaque fois que c'est possible**. C'est l'intérêt de tout le monde (déroulement des compétitions plus fluide, pénalités économisées (lorsqu'un club ne présente pas suffisamment de personnes pour aider l'organisation il peut être passible de pénalités pécuniaires... voire ses athlètes peuvent être interdits de compétition si lors d'une compétition suivante, il ne rattrape pas son quorum du jour).
- À partir du 9 juin, le couvre-feu repoussé à 23 heures devrait nous permettre de reprendre le 2^{ème} entraînement du jeudi soir mai aussi nous laisser le temps de ranger correctement le matériel après les 6 Heures du Lauragais, le **dimanche 13 juin 2021**.



www.groupe-crespy.fr

2 avenue de la Gare 31250 REVEL
Tél. : 05 34 66 67 90

Email : crespy@crespy.fr

Le Groupe Crespy apporte à Athlé Lauragais Olympique une aide à la fois logistique (mise à disposition de véhicules) et financière au Cross du Tour du Lac de Saint Ferréol...



L'Hyper Casino de Revel est partenaire d'Athlé Lauragais lorsqu'il s'agit de fournir tout ce qu'il faut pour alimenter les participants de nos manifestations...



CASTRES

INTERSPORT est un incontournable de l'équipement sportif : chausser, habiller et équiper le sportif avec confort et technicité, c'est son métier...

INTERSPORT Castres est un de nos derniers partenaires en date, mais dès le départ, la barre est élevée !

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s :

Les Eveils Athlétiques et Poussin(e)s ont 3 manifestations ce mois-ci :

- Le **Samedi 5 juin**, il sera important de participer à la journée « terrains de jeux »
- Le **dimanche 13 juin** à Revel : le ¼ d'Heure des Pitchounets, organisé dans le cadre des 6 Heures du Lauragais (relais de 3 jeunes coureur(se)s
- Le **samedi 19 juin** au stade de Toulouse Sesquières : multi épreuves...

Une fête de l'athlétisme est ensuite prévue, le **dimanche 4 juillet** au stade de Sesquières

Les Benjamin(e)s et Minimes :

Les Benjamin(e)s et Minimes ont déjà des rendez-vous importants : :

- Le **dimanche 6 juin**, les Pointes d'Or (championnats de triatlons) de secteur à Muret, permettant de se qualifier pour les Championnats d'Occitanie (Pointes d'Or du 20 juin et individuels du 27 juin)... **Engagements avant mercredi 2 juin minuit.**
- Le **samedi 12 juin**, les championnats départementaux Benjamin(e)s à Colomiers
- Le **dimanche 13 juin**, les championnats départementaux Minimes à Colomiers

Bien entendu, le **dimanche 13 juin** est aussi la date du Relais de 1 Heure organisé dans le cadre des 6 Heures du Lauragais : relais de 3 personnes des catégories Benjamin(e)s et plus âgé(e)s. C'est, pour notre club, la manifestation à privilégier

- Le **dimanche 20 juin**, les finales des Pointes d'Or d'Occitanie à Castres.
- Le **dimanche 27 juin**, les championnats individuels d'Occitanie à Vergèze.

La participation à ces 2 dernières compétitions ne se fait que sur qualification.

Les Cadet(te)s et plus grand(e)s :

Sur piste : Le **19 juin 2021**, Championnats Elite et Espoirs d'Occitanie (sur qualification, le stade sera défini le 2 juin).

Sur route ou dans la nature, après la disette, c'est carrément l'embarras du choix, mais sur certains week-ends seulement :

- Aucune manifestation de ces types le premier week-end, ensuite, par contre...
- Le **dimanche 13 juin**, les 10 km de Blagnac se sont reportées (tardivement) sur cette date mais, bien entendu, les 6 Heures du Lauragais sont notre priorité...
- À nouveau aucune manifestation de ces types les deux week-ends suivants.
- Puis une manifestation le dernier vendredi du mois..

À croire que les organisateurs qui reportent leurs courses ne vérifient pas s'il y a déjà des courses inscrites sur le calendrier officiel.... À moins qu'ils n'aient fait comme Athlé Lauragais Olympique en évitant les jours d'élections départementales et régionales..



CHALLENGE ATHLE LAURAGAIS 2020 2021

Chacun€ garde des chances de bien se classer.

Selon le règlement de ce challenge, toutes les manifestations se déroulant entre le 1^{er} novembre 2020 et le 30 juin 2021 comptent.

Avec la crise, ce seront donc les seules qui sont programmées en juin...



Certainement une des meilleures sociétés de chronométrie de France, **Chrono-Start**

exploite un matériel sophistiqué pour que les coureurs soient classés dans les meilleures conditions possibles...

C'est plus qu'un partenariat... C'est une véritable amitié entre **Chrono-Start** et **Athlé Lauragais Olympique**.



Quel athlète ne connaît pas Mac Do ?
Combien d'arrêts au retour des compétitions dans les restaurants de cette enseigne ?

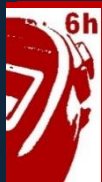
Mac Do Revel est partenaire d'Athlé Lauragais Olympique, notamment pour les manifestations s'adressant aux jeunes athlètes.



L'expertise incontestée dans la nutrition, notamment des sportifs...

La prochaine intervention prévue de cet acteur de premier plan de l'économie lauragaise permettra d'assurer de renforcer la qualité du ravitaillement des ultramarathoniens...

C'est ce mois-ci et c'est le grand rendez-vous de la saison :



dimanche 13 juin,

les **6^{èmes} 6 heures du Lauragais...**

Une seule manifestation, pour tous à proximité du Stade de REVEL, avec :

- Deux épreuves de 6 heures Individuelles (Course et Marche),
- Deux épreuves de 3 heures Individuelles (Course et Marche),
- Un relais de 3 coureurs de 1 heure
- Le ¼ d'heure des pitchounets (relais de 3 enfants pendant ¼ d'heure).

Il va falloir faire au moins aussi bien que pour éditions précédentes !

Après l'édition précédente...

En 2019, malgré un temps exécrable, tout c'est très bien passé et ce sont les marcheuses et les marcheurs qui ont démontré que leur discipline pouvait être très spectaculaire.

Il a donc été décidé de revenir à une interdiction de circuler sur cette partie de la voie, la disposition générale restant par ailleurs identique...

Depuis 2019 un nouveau chemin piétonnier a été créé le long de l'avenue Boule : le parcours l'emprunte bien entendu...

Athlé Lauragais Olympique aura besoin de tout le monde disponible : un bulletin spécial sur cette organisation a été diffusé...

Un point sur l'organisation des 6 Heures du Lauragais sera organisé le mercredi 9 juin de 18 heures à 18 heures 30 (au moment où les 2 groupes d'entraînement du mercredi se croisent sur le stade)



Loc Vaisselle & Déco loue la vaisselle et vend toutes sortes de produits pour les réceptions, les fêtes, etc...

Loc Vaisselle & Déco participe au financement des manifestations d'Athlé Lauragais Olympique en faisant des annonces dans certaines plaquettes de manifestations.



Affiches, Tirage de Plan, Reliures et Façonnages, Traitement de texte, Plastification du A5 au A2 Impression, copie tout format couleur et N&B
22, rue Georges Sabo - 31250 REVEL

COPY REVEL est un partenaire essentiel dans la communication d'Athlé Lauragais Olympique

SARL REVEL NATURE

Magasin BIO
11 rue de Vauré
31250 REVEL

Tél : 05 34 43 11 95

épicerie, primeurs, compléments alimentaires, cosmétique, hygiène, aromathérapie, lithothérapie.



C'est notre partenaire le plus récent : la première intervention prévue consistera à abonder la dotation des 6 Heures du Lauragais..

C'est aussi ce mois-ci :

**Gambader,
Trotter,
Courir**

**TESTEZ
VOUS**

**et
parlons
athlétisme**

**Jogger débutant(e) ou
athlète confirmé(e),
ne râtez pas l'occasion !**



Le **Samedi 5 juin** : ne pas oublier de prendre part à la journée « Terrains de jeux ».

Initialement prévus le 9 juin, le début de mois particulièrement chargé en manifestations diverses nous a amenés à reporter la **Soirée Tests** au **mercredi 23 juin 2021**.

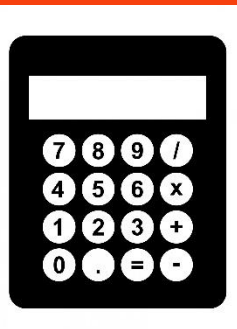
Les tests jeunes, c'est quoi ?

Notre club a été novateur en extrapolant une série de tests initialement prévus pour le suivi des minimes au niveau national...

Pour les plus jeunes athlètes, on adaptait les engins lancés, et on supprimait ce qui ne correspondait pas à leur maturité physique :

- 30m départ debout,
- Pentabond départ pieds joints,
- Détente verticale,
- Lancer de médecine-ball de dos.

Récemment, la FFA a mis au point le concept du Pass Athlé : on s'en servira pour les catégories concernées....



**pour
qui ?**

Un test VAMEVAL, c'est quoi ?

Des balises sont placées tous les 20m le long de la piste de **REVEL**.

La sono du stade diffuse des bips... Le jeu consiste à courir à la vitesse juste nécessaire pour être à moins de 2m d'une balise. Mais les bips ne sont pas donnés toujours au même rythme : au début il faut trotter, à peine plus vite qu'en marchant... Toutes les minutes, le rythme augmente de 0,5Km/h... Lorsqu'on n'arrive plus à suivre le rythme, c'est qu'on a atteint **SA** Vitesse Maximale Aérobie du moment, principale donnée personnelle à connaître pour toute progression en course à pied...

... et pourquoi parler athlétisme ?

Parce que, devant un apéro, il faut bien avoir un sujet de conversation...

Quand ?	Quel Test ?	pour qui ?
17 HEURES	: échauffement	né(e)s de 2010 à 2014
17 HEURES 30	: tests jeunes (début)	
19 HEURES	: échauffement	né(e)s avant 2010.
19 HEURES 10	: tests VAMEVAL	Toutes et tous.
20 HEURES	: apéro	

Un club d'athlétisme qui propose toutes les disciplines de ce sport est un gros consommateur des matériels les plus divers, ce qui nécessite un budget important et particulièrement difficile à rassembler... surtout à une époque où les subventions de l'Etat et des Collectivités sont en nette baisse.

Lorsque ce club ne peut fonctionner normalement, il peut perdre des adhérents, certains partenaires peuvent, eux aussi, en difficulté...

Malgré tout, le club est condamné à faire face pour ne pas disparaître.

Notre club propose tout un panel de partenariats : chacun peut trouver sa façon de l'aider à se développer tout en profitant d'une communication que nous essayons sans cesse d'améliorer.

Nous remercions tous les partenaires qui ont aidé Athlé Lauragais Olympique à surmonter la crise sanitaire.

Quelques dates à retenir particulièrement...

Il restera une manifestation à accompagner d'ici le 31 08 (fin de saison) :



D'un **samedi** au **mardi suivant, fin août**, le Comité D'Athlétisme de la Haute Garonne, fidèle à la tradition de son **stage d'été** s'adressant aux meilleurs Benjamin(e)s et Minimes du département, a décidé de l'implanter une fois de plus à Revel ...

Notre club se doit d'être présent, si possible chez les jeunes athlètes, en tous cas dans l'encadrement et la logistique...

Et on pense déjà à la **prochaine saison** :

Un **mercredi d'octobre**, une autre **soirée tests**...

Elle est destinée à faire le point pour attaquer la saison hivernale la saison 2021 2022 ...

Un **vendredi d'octobre** l'**Assemblée Générale** d'Athlé Lauragais

Olympique et un buffet type auberge espagnole...

Ce sera l'occasion de faire connaissances avec les nouveaux adhérents...

On y distribuera aussi les récompenses du Trophée Athlé Lauragais.



Un **samedi de novembre**, le **Meeting Vertiperche** est programmé dans les salles omnisports de Revel...

Bien entendu, nous souhaitons ardemment recevoir les invités de marque que la pandémie nous a injustement empêché d'accueillir en 2020 !

S'il n'est pas possible de l'organiser, il sera remplacé par la **29^{ème} édition du traditionnel Meeting Vertisaut.**



Un **dimanche de janvier 2021** (et oui : déjà...), c'est le **Challenge des Jeunes Pousses** qui est programmé...



N'hésitez pas à postuler pour des formations de cadres pour l'entraînement ou d'officiels techniques pour les compétitions !



L'été sera là dès la fin de ce mois (au moins officiellement), mais les couleurs de l'automne reviendront bien vite !

- Dès le mois de juin, on peut penser aux adhésions, cotisations, certificats médicaux de la saison 2021 2022... La FFA prévoit l'anticipation de la licence (mais par contre son effet, et celui de son assurance, se termine le 31 août : plus de possibilité de l'utiliser au mois de septembre, comme il y a quelques années)
 - Pour les athlètes qui étaient là cette saison, c'est donc le moment penser au dossier de réinscription qui va être envoyé à chacun avant la fin du mois- de juillet.
 - Pour les nouveaux arrivés, c'est aussi un bon moment pour remplir le bulletin d'adhésion.
 - Pour tous, il ne faut pas oublier de joindre les pièces demandées, telles que certificat médical (qui devra dater de moins de 6 mois au moment de la prise de licence : 1^{er} septembre dans le cas d'un dossier anticipé), cotisation (soit les 10 Euros correspondant au mois d'essai, soit cotisation du 1^{er} trimestre).
- Il est bon aussi d'encourager les athlètes potentiels à nous rejoindre...

Si on souhaite se retrouver dans un club dynamique, il est indispensable de parler de ce qu'on y fait autour de soi, dans sa famille, auprès de ses ami(e)s... On peut aussi distribuer les affichettes et flyers du club.

Depuis le 19 mai, les entraînements ont repris le tempo normal de l'été (grâce au recul du couvre feu à 21 heures)

Certains horaires et / ou lieux de rendez-vous pourront aussi être modifiés par les entraîneurs.



HORAIRES

MARDI

Athlètes né(e)s en 2009 et avant

(2008 ou 2009 sur avis positif de l'entraîneur)

de **18 heures à 20 heures** au **stade municipal de Revel**

Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

Toutes activités avec Daniel ROUSSEAU

MERCREDI

Au **stade municipal de Revel** ou dans les salles omnisports de Revel (si la météo est défavorable ou si les activités le nécessitent) :

Athlètes né(e)s de 2010 à 2014,

de **17 heures à 18 heures 30** :

toutes activités avec Daniel ROUSSEAU et Jan SCHOOLMEESTER.

les **athlètes né(e)s de 2015 à 2017** ont leurs activités d'éveil **Baby-athlé** avec Thouria TOBBI au même moment.

Athlètes né(e)s de 2004 à 2009, de **18 heures à 19 heures 30** :

Toutes activités avec Jean Pierre RAOUL et Daniel ROUSSEAU.

JEUDI

Athlètes né(e)s en 2009 et avant

(2008 ou 2009 sur avis positif de l'entraîneur)

de **18 heures à 20 heures** au **stade municipal de Revel** :

Course à pied avec Jean Pierre RAOUL

PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

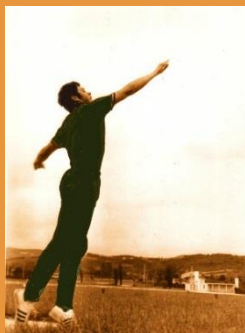
Seul entraînement restant annulé

(reprise espérée le 9 juin mais à confirmer) :

de **20 heures à 22 heures** dans la **salle omnisports N°2** :

PPG, disciplines techniques avec Daniel ROUSSEAU

Les **lieux surlignés en jaune** sont les lieux de rendez-vous en début d'entraînement : certaines parties de l'entraînement peuvent se passer ailleurs...



Débuter

Qu'on débute ou qu'on ne se soit pas adonné à une activité physique régulière depuis longtemps, mieux vaut commencer par quelques séances de mise en condition progressive.

Si au début on ne peut courir plus que quelques minutes sans avoir besoin de marcher pour récupérer, c'est tout à fait normal : on privilégie alors un type d'entraînement où on alterne marche et course...

Progressivement, on peut augmenter les phases courues et diminuer les phases marchées.

Ainsi, on ne s'épuise pas et on profite de l'effet positif d'une accoutumance progressive à l'effort : quelques séances suffiront généralement pour ressentir une nette amélioration de l'état de forme.

Une fois ce cap passé, les limites de la progression sont repoussées à tel point que bon nombre de coureurs se sentent d'attaque pour un entraînement beaucoup plus conséquent...



L'été approche : **BOUGEZ !**

Prenez
du
plaisir

à
gambader,
trotter,
Courir

**Jogger débutant(e) ou
athlète confirmé(e), ne
ratez pas l'occasion !**

**Quel est le meilleur
moyen d'être en
forme pour les
vacances d'été ?**

Que vous souhaitiez simplement entrer dans votre maillot de l'an dernier ou que vous ayez l'intention de vous inscrire aux 100Km de Millau ou au marathon de Toulouse Métropole, vous pouvez trouver les conseils les plus précieux pour atteindre votre objectif.

Les entraînements du Mardi et du Jeudi s'adaptent en fonction des personnes en présence...

Préparons dès à présent l'été... et la rentrée de septembre

En dehors de l'appui logistique pour le stage départemental, il n'y aura pas de manifestation à préparer.

Tout un programme d'entraînement est prévu pour les personnes des catégories Benjamin(e)s et plus grandes...

Ce programme s'adresse aussi bien aux athlètes confirmés qui veulent préparer leur rentrée dans de bonnes conditions qu'à toute personne ressentant la moindre envie de courir l'été...

Avec la chaleur, c'est l'entraînement en milieu naturel qui est privilégié.

Lors des saisons précédentes, la majorité des athlètes privilégiaient la course à pied lors de ces séances bien que d'autres choses puissent s'ajouter à la course (il est possible d'aborder toute technique de l'athlétisme : il suffit de s'entendre avec les entraîneurs) ...

C'est le moment idéal pour commencer à contacter des amis à qui faire partager les entraînements de l'été !

LES REGLES DE L'ATHLETISME DE COMPETITION...

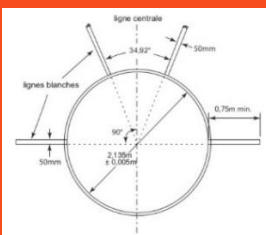
L3 Le lancer du Marteau

Le but du lanceur de marteau est de lancer son engin le plus loin possible dans une aire de réception constituée par un secteur limité. depuis une aire d'élan circulaire :

- Ce n'est donc pas forcément le lancer le plus long qu'il est capable faire (qui pourrait tout aussi bien atterrir n'importe où autour de lui mais constituerait un véritable danger pour l'entourage); un autre frein à la performance non négligeable est le fait de n'avoir qu'une place très restreinte pour prendre son élan.
- La compétition ne pouvant durer éternellement, l'athlète n'a droit qu'à un nombre de lancers (essais) limité et pour chaque essai le temps est aussi limité (30s si plus de 3 athlètes, 1mn s'ils sont 2 ou 3, 2mn si l'athlète doit faire 2 essais consécutifs).
- Le lancer de disque étant rarement la seule épreuve se déroulant au même moment sur le stade, il a bien entendu été nécessaire de lui attribuer une partie du terrain, ce qui de fait a limité l'aire d'élan et d'une manière plus générale l'aire où peut évoluer l'athlète :
 - Comme le disque, le marteau peut se lancer en rotation, ce qui implique de mettre en sécurité les personnes situées en dehors de l'aire de réception des engins.
 - Une cage constituée d'une ossature supportant un filet entoure le cercle de l'aire d'élan, ne laissant qu'un passage disponible en direction de l'aire de réception des engins....
- Bien entendu, le poids de l'engin est calibré en fonction de la catégorie de l'athlète.

Comme pour toute épreuve d'athlétisme, le fait qu'on puisse avoir à comparer des performances réalisées n'importe où dans le monde fait que les règles tiennent compte :

- des conditions de réalisation technique du lancer (du point de vue de la sécurité : l'athlète ne peut poser son pied en dehors ou sur le bord du cercle constituant l'aire d'élan. L'essai terminé, il doit ressortir de l'aire d'élan en arrière de la ligne centrale, en restant stabilisé.
- des procédures de mesure :
 - on mesure du bord intérieur du cercle métallique entourant l'aire d'élan à la trace de l' « atterrissage » du marteau la plus proche de l'aire d'élan.
 - On mesure le long d'une ligne droite passant par le centre de l'aire d'élan.



Les instances qui éditent les règles d'athlétisme auxquelles nous nous référons sont principalement :

- WA (World Athletics), anciennement IAAF.
- La Fédération Française d'Athlétisme, qui adapte certaines règles à des usages spécifiques mais ne déroge jamais aux principes édictés par WA dont elle est membre.

Précision de la mesure du lancer

La mesure est relevée à l'aide d'un ruban de mesure métallique et arrondie au cm inférieur. D'autres types de rubans sont parfois utilisés mais si un record est battu, la mesure doit être vérifiée à l'aide d'un ruban métallique pour qu'il puisse être homologué... Dans les grandes compétitions on utilise parfois des instruments de mesure laser (qui doivent être homologués par WA et qui doivent être utilisés par des jurys ayant reçu une formation spéciale pour ce type d'instrument).

Caractéristiques de l'aire de lancer de disque

- L'aire d'élan a un diamètre de 2,135m. Elle est partagée en son milieu par une ligne de 5cm de large située le long du diamètre de l'aire perpendiculaire à l'axe du secteur de réception et dépassant d'au moins 75cm de chaque côté de l'aire d'élan.
- L'angle du secteur de réception est de 34,92°. Sa dimension minimale entre buttoir et premier obstacle est de ..m.

Les poids des disques selon les catégories

Cat. WA	Cadettes	Juniors Espoirs Séniors	Cadets	Juniors	Espoirs Séniors
Marteau	3kg	4kg	5kg	6kg	7,260kg

Les Masters lancent les engins des Séniors ou ceux de leurs sous-catégories (M0, M1, et...)

Jeunes féminines	Poussines	Benjamines	Minimes filles
Marteau	2kg	2kg	3kg
Jeunes masculins	Poussins	Benjamins	Minimes garçons
Marteau	2kg	3kg	4kg

Combien de personnes au minimum pour juger un concours de lancer de marteau ?

1 juge lit la mesure près de la limite entre l'aire d'élan et le secteur de réception (et surveille la validité de l'essai), 1 juge repère la marque d'atterrissage de l'engin, 1 personne maintient l'extrémité du ruban au centre de l'aire d'élan... et d'autres juges si possible : mesure du temps des essais, secrétariat... aides diverses...