

## LANCER DU POIDS AVEC ELAN (AR MAEN POUENZ)

### Catégories épreuves (mixtes)

- 1) 9-13 ans (mixtes)-->poids de 4 kg
- 2) 14-17 ans (mixtes)-->poids de 5 kg
- 3) Féminines 18-45 ans-->poids de 4 kg
- 4) 18-20 ans masculin-->poids de 7 kg
- 5) 21-45 ans masculin-->poids de 12 kg

### Matériel

- Pour les féminines = le poids fera 4 kg
- Pour les 14-17 ans = le poids fera 5 kg
- Pour les 18-20 ans = le poids fera de 7 kg ou le poids local existant
- Pour les 21-45 ans = le poids fera 12 kg.

### Déroulement et règles

- Chaque lanceur disposera de trois lancers.  
Par catégorie, les 3 lancers s'effectueront à la suite.
- La zone de lancer sera matérialisée au sol
- L'aire d'élan sera seulement délimitée à l'avant par une planche fixée au sol.  
Chaque candidat disposera d'autant d'élan qu'il le désirera.
- Le lancer se fait à 1 bras
- Le lanceur ne devra en aucun cas passer par-dessus le butoir, sinon l'essai ne sera pas validé.

### Comptage des points

- Le meilleur des 3 lancers sera retenu
- 5 points seront attribués au meilleur lanceur
- 4 points au 2nd
- 3 points au 3ème
- 2 points au 4ème
- 1 point à tous les autres concurrents.