

LANCER DE MEDECINE BALL



Règlement de l'épreuve :

- ❖ Lancer en poussée sans élan : soit le médecine ball est tenu à deux mains à hauteur de la poitrine et poussé des deux mains (fig.1) soit tenu près du corps par la main droite devant l'épaule droite et poussé d'une main (fig 2).
- ❖ La performance est mesurée au point de chute du medecine ball.
- ❖ Un juge est placé non loin des lanceurs.
- ❖ Les lancers s'effectuent par série. Une fois la série terminée, les lanceurs vont rechercher leur medecine ball et le rapportent sur la ligne de lancer.

Fig.1



Fig.2

