

## Fiche technique Lancer du poids

Nombre	Matériel
2	mini cerceau
2	grands cerceaux
2	cerceaux moyens
3	poids
1	Crayon

1. Installer les cerceaux en fleurs avec le mini cerceau au milieu
2. Ecrire le chiffre 1 dans le petit cerceau
3. Ecrire le chiffre 7 dans les 3 cerceaux moyens
4. Ecrire le chiffre 10 dans les 2 grands cerceaux
5. Installer le système de chronométrage

### Déroulé

L'athlète a droit à 3 essais.

Il se place dans la zone de lancer

Objectif: arriver à 21

Noter la somme des poids lancés sur la feuille de concours

Si le poids rebondit, les points de l'anneau d'atterrissage comptent.

Si le poids est à l'extérieur = 0

