

Eclaircissement du règlement de lancer Fastpitch ISF 2010-2013

1. Signal

- a. Le lanceur doit prendre ou sembler prendre un signal du receveur.
- b. Les deux pieds doivent être en contact avec la plaque du lanceur.
- c. La balle doit être soit dans le gant soit dans la main de lancer et les mains séparées.



2. Pause

- a. Le lanceur doit avoir les mains jointes ensemble.
- b. La balle peut être soit dans le gant soit dans la main de lancer.
- c. Les deux pieds doivent être en contact avec la plaque du lanceur.
- d. Le corps doit être complètement immobile pendant 2 secondes. La main de lancer peut bouger dans le gant pour prendre la balle.



3. Début du lancer

a. Le lancer commence au moment où les mains se séparent ou lorsque tout mouvement qui fait partie de la motion de lancer commence.

b. Le pied de pivot peut glisser d'un côté à l'autre de la plaque du lanceur à condition de ne pas perdre le contact avec celle-ci. La levée de crampons d'une distance minimale pour permettre le mouvement est permis, toutefois lever et remettre le pied de pivot n'est pas autorisé.

c. Les deux pieds doivent rester en contact avec la plaque de lancer tant que le pas avant n'a pas été effectué.

d. La levée de l'avant du pied pivot (orteils) est autorisé pour autant que l'arrière (talon) du pied pivot demeure en contact avec la plaque du lanceur.

e. Lever le talon du pied pivot et utiliser l'avant du pied pivot (orteils) pour démarrer la poussée est permis. Dans cette action, le talon du pied pivot se lève et le pied pivot tourne pour débiter la poussée cependant le pied ne doit pas aller en avant de la plaque du lanceur.



4. Envoi du lancer

a. Le lancer commence au moment où les mains se séparent ou lorsque tout mouvement qui fait partie de la motion de lancer commence.

b. La main de lancer, avec la balle, doit commencer la séparation d'avec le gant lorsque le pied pivot perd le contact avec la plaque du lanceur ou le sol.

c. Le bras lanceur doit maintenir un mouvement constant tout au long de la poussée et de l'atterrissage ou de la fin de la poussée.

d. Le lanceur peut cacher la balle derrière le gant toutefois la main de lancer avec la balle et le gant doivent être séparés.

e. Une fois que le lancer ou la motion de lancer commence, le bras lanceur ne peut plus arrêter son mouvement.

f. Le pied pivot peut atterrir et tourner avec un suivi tant qu'à la sortie de la balle il n'y ait pas d'arrêt dans la motion ou le lancer.

Exemple de lancer légal « classique » (push and drag style) :



Exemple de lancer légal « sauté » (leaping style) :

