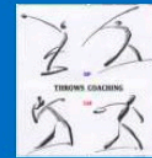


# TECHNIQUE JAVELOT Seppo RATY



## PALMARES

Place	Discipline	Mark	Wind	Place	Date
2.	Javelin Throw	86.60		Estadio Olimpico, Barcelona (ESP)	08 AUG 1992
3.	Javelin Throw	86.98		Olympic Stadium, Atlanta, GA (USA)	03 AUG 1996
3.	Javelin Throw	83.26		Olympic Stadium, Jamsil, Seoul (KOR)	25 SEP 1988

### Honours - World Championships

Place	Discipline	Mark	Wind	Place	Date
1.	Javelin Throw	83.54		Stadio Olimpico, Roma (ITA)	30 AUG 1987
2.	Javelin Throw	88.12		Olympic Stadium, Tokyo (JPN)	26 AUG 1991

### Honours - European Championships

Place	Discipline	Mark	Wind	Place	Date
2.	Javelin Throw	82.90		Olympic Stadium, Helsinki (FIN)	08 AUG 1994
5.	Javelin Throw	82.18		Poljud Stadion, Split (CRO)	28 AUG 1990

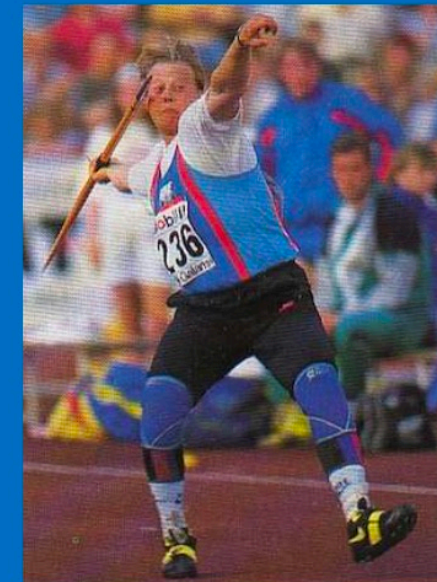
## PROGRESSION

### PROGRESSION:

1978 - 59.04  
 1979 - 65.44  
 1980 - 72.64 (700g)  
 1981 - 75.44  
 1982 - 72.74  
 1983 - 74.38  
 1984 - 82.60  
 1985 - 85.72  
 1986 - 81.72  
 1987 - 83.54  
 1988 - 83.26  
 1989 - 83.92  
 1990 - 86.92  
 1991 - 96.96  
 1992 - 90.60  
 1993 - 85.68  
 1994 - 85.22  
 1995 - 87.68  
 1996 - 86.98  
 1997 - 82.22  
 1998 - 75.14  
 1999 - 79.47



un timbre à son effigie !





# TECHNIQUE JAVELOT Seppo RATY



**COURSE D'APPROCHE**



**PLACEMENT**



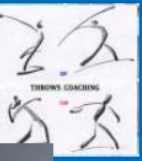
**PREPARATION DU HOP**

**IMPULSION DU HOP**



# TECHNIQUE JAVELOT Seppo RATY

LE HOP ET BLOQUE



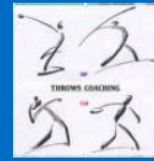
REPRISE  
PIED  
DROIT



PLANTÉ  
PIED  
GAUCHE



# TECHNIQUE JAVELOT Seppo RATY



## MISE SOUS TENSION



En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !

## REPRISE D'EQUILIBRE





**En tant que visiteur vous avez eu un accès gratuit à une partie de ce document. Le document complet est réservé aux membres . Pour devenir membre et avoir accès à TOUS les documents de ce site , voir les conditions sur la page d'accueil...et bienvenue au club !**

**TECHNIQUE  
JAVELOT  
Seppo**

**COURSE  
D'APPROCHE**

**...ent sur  
gauche et mettre en  
rythme la phase  
finale.**

