



1 **2** The athlete may start with a running or standing approach. On the take-off, both feet must be no more than shoulder width apart. ດັບກຳຕົວເລີ່ມຕົ້ນດໍາເນີນ ຕົກສົງໄດ້ແລ້ວ ດັບກຳຕົວເລີ່ມຕົ້ນຕະຫຼາດ. ຖະໜາກຳຕົວເລີ່ມຕົ້ນດໍາເນີນ ດັບກຳຕົວເລີ່ມຕົ້ນຕະຫຼາດ ດັບກຳຕົວເລີ່ມຕົ້ນຕະຫຼາດ ດັບກຳຕົວເລີ່ມຕົ້ນຕະຫຼາດ. L'athlète peut débuter par une course d'approche ou être en position statique. Au décollage, les pieds doivent être placés à la largeur des épaules.



5 **6** The target must be clearly struck with both feet being parallel.
Δበተረሱናይተሬ ሰበተረሱናይተሬ ሰርሱናይተሬ ሰናይተሬ ሰጠናይተሬ
La cible doit être clairement frappée par les deux pieds parallèles.