

# Reglamento Técnico

## Lanzamiento de Jabalina



## Índice

<b>Introducción .....</b>	<b>2</b>
<b>Estructura de la Prueba de Lanzamiento de Jabalina .....</b>	<b>2</b>
<b>Objeto .....</b>	<b>2</b>
<b>Descripción .....</b>	<b>2</b>
<b>Duración .....</b>	<b>2</b>
<b>Normas .....</b>	<b>2</b>

## Introducción

---

En este documento se va a desarrollar el reglamento técnico por el que se regirá la prueba individual de Lanzamiento de Jabalina de las Olimpiadas Escolares de Villaverde

## Estructura de la Prueba de Lanzamiento de Jabalina

---

### Objeto

---

Esta prueba de atletismo tiene como objetivo que el/la atleta, realizando una técnica correcta, lance una jabalina de iniciación a la máxima distancia posible.

### Descripción

---

Para el lanzamiento de jabalina se utilizará una jabalina de iniciación de espuma. El/La atleta deberá lanzar la jabalina, sujetándola con una mano (la jabalina se agarra aproximadamente a la mitad de su longitud) y manteniendo en la posición inicial la jabalina unos centímetros por encima del hombro, con el codo flexionado. El otro brazo se mantendrá elevado mirando hacia delante, en la dirección en la que se ejecutará el lanzamiento. A la hora de ejecutar el lanzamiento, el/la atleta podrá desplazarse un máximo de 5 pasos, sin llegar a sobrepasar la línea que se establecerá como límite para el lanzamiento. La técnica correcta consistirá en lanzar la jabalina por encima del hombro, haciendo un movimiento parabólico con el brazo de lanzamiento. La distancia del lanzamiento se medirá desde el punto en el que la jabalina toque el suelo con su punta.



### Duración

---

La duración de la prueba, teniendo en cuenta las rotaciones por todas las pruebas, el tiempo de explicación de los/as monitores/as de control, la anotación de las marcas, etc. no excederá de los 12 minutos por grupo.

### Normas

---

Los/as atletas deberán seguir las normas que se desarrollan a continuación en la ejecución de la prueba de lanzamiento de jabalina:

- El/La Atleta tendrá al menos 1 intento.
- El lanzamiento se realizará con una jabalina de espuma de iniciación
- El/La atleta podrá dar un máximo de 5 pasos en la carrera previa al lanzamiento.
- El lanzamiento será nulo si se sobrepasa con los pies la línea límite de lanzamiento en la ejecución de este.
- El/La atleta será descalificado/a si interrumpe/interfiere de forma premeditada el lanzamiento de otro/a atleta