

Reglamento Técnico

Lanzamiento de Peso



Índice

Introducción	2
Estructura de la Prueba de Lanzamiento de Peso	2
Objeto	2
Descripción	2
Duración	2
Normas	2

Introducción

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

Estructura de la Prueba de Lanzamiento de Peso

Objeto

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

Descripción

Para el lanzamiento de peso se utilizará un balón de iniciación de 2 kg. El/La atleta deberá lanzar el balón, sujetándolo con una mano y manteniendo en la posición inicial el balón próximo al cuerpo (altura del cuello). A la hora de ejecutar el lanzamiento, el/la atleta no podrá desplazarse, y a la hora de ejecutar el lanzamiento deberá mantener los pies sin sobrepasar la línea que se establecerá como límite para el lanzamiento. La técnica correcta de lanzamiento consistirá en la extensión del brazo, acompañando el movimiento con todo el cuerpo, sin desplazamiento previo.



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 15 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 peso:

- El/La Atleta tendrá al menos 1 intento
- El lanzamiento se realizará con un balón de iniciación de 2 kg
- El lanzamiento será nulo si se sobrepasa 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