

Generalidades:

El lanzamiento de peso es un lanzamiento de traslación en el que el atleta debe tener una alta condición de fuerza y velocidad.

Aunque la técnica del lanzamiento de peso generalmente se realiza en traslación como en la técnica Obrien, también hay atletas que actualmente realizan una técnica basada en la del lanzamiento de disco.



Hombres 7,26 Kg



Mujeres 4 Kg

El objetivo del lanzamiento de peso es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en hombres es de 7,26 Kg. La acción en el lanzamiento está circunscrita a un círculo de 2,1 m de diámetro.

El atleta:

Generalmente son atletas altos, con una estatura de más de 1,80 m, corpulentos, alcanzando a pesar incluso más de 120 Kg, con gran fuerza en piernas y pectorales, además también dispone de una gran velocidad.

Fases del lanzamiento:

1ª La preparación: En esta fase el lanzador se prepara para lanzar el peso. En primer lugar el lanzador se coloca de espaldas a donde desea lanzar el peso, colocando el pie derecho junto al aro del círculo y la pierna izquierda retrasada y estirada. El cuerpo quedará recto mirando al frente.

El peso se sujeta con la mano derecha y se lleva debajo de la barbilla derecha apoyado en el mentón. Se debe coger con los dedos centrales, mientras que los dedos pulgar y meñique quedan para equilibrar el peso. El brazo y el antebrazo izquierdos separados del cuerpo, quedando el brazo estirado y arriba.

El lanzador se inclina lentamente hacia delante a medida que eleva la pierna izquierda por detrás y se eleva sobre los dedos del pie que se encuentran apoyados en el suelo. A continuación se agrupa flexionando la pierna de apoyo descendiendo el talón, realizando un máximo agrupamiento del cuerpo.

2ª El desplazamiento: Desde la posición de máximo agrupamiento, el atleta realiza un fuerte desplazamiento hacia atrás ayudándose con la pierna izquierda, que le sacara bruscamente hacia atrás buscando la parte delantera del círculo donde apoyara la punta de dicho pie. El peso quedará apoyado sobre la pierna derecha con toda la planta.

3ª La realización: En este movimiento se inicia un movimiento hacia la izquierda mediante un volteo que se inicia en el pie derecho y que seguirá por la rodilla y después por la cadera que se abrirá hacia la derecha.

En este punto el cuerpo habrá quedado ligeramente retrasado respecto a la pierna izquierda, que, con un impulso fuerte de la pierna derecha, hará que salga hacia delante, que hará que el cuerpo siga una ligera trayectoria hacia delante.

4ª Fase final: La mano que tiene el peso seguirá una trayectoria hacia delante y arriba, y el peso saldrá catapultado hacia delante.

Del mismo impulso se realiza un cambio de posición de las piernas de forma que la derecha choque con el contenedor que es una madera elevada unos 8 cm. con el objetivo de facilitar el lanzamiento y que de esta forma no haga el lanzamiento nulo.

Consideraciones metodológicas:

Secuencia completa del lanzamiento de peso:

Reglamento:

1.- La competición:

- 1.- El orden en que los concursantes harán sus intentos será sorteado.
- 2.- Donde haya más de 8 competidores se permitirá tres intentos a cada uno, y a los 8 con mejor lanzamiento se les permitirá efectuar tres intentos suplementarios. En caso de empate para el octavo puesto se permitirá los tres lanzamientos adicionales a todos los competidores que hayan empatado por dicho puesto. Cuando haya 8 competidores o menos, se permitirán seis intentos a cada uno.
- 3.- En la zona de competición, cada competidor puede realizar un máximo de dos ensayos de lanzamiento, que deberán efectuarse por el orden del sorteo bajo la supervisión de los Jueces.
- 4.- Una vez que ha comenzado la competición, no se permite a los concursantes utilizar para entrenamiento ni artefactos ni el círculo o terreno dentro del sector, con el peso o sin él.
- 5.- El peso debe lanzarse desde un círculo. El competidor tiene que comenzar el lanzamiento desde una posición estacional dentro del círculo. Se permite al competidor tocar el interior del círculo y también el del contenedor.
- 6.- El peso será lanzado desde el hombro con una sola mano. En el momento en que el competidor se sitúa en el círculo. En el momento en que el competidor se sitúa en el círculo para comenzar el lanzamiento, el peso debe tocar la barbilla o estar muy cerca de ella, y la mano no puede descender de esta posición durante la acción del lanzamiento. El peso no debe llevarse más atrás del plano de los hombros.
- 7.- (a) No se permitirá a los competidores utilizar instrumentos o dispositivos de ningún tipo –como por ejemplo, atarse dos o más dedos con esparadrapo– que, en alguna forma les sirva de ayuda durante la ejecución del lanzamiento. El uso del esparadrapo en la mano no será permitido, excepto en caso de necesidad para cubrir un corte o herida. (b) El uso de guantes no está permitido. (c) Con el fin de obtener un mejor agarre, se permite a los competidores el empleo de una sustancia apropiada, solamente en sus manos. (d) A fin de evitar lesiones de la columna vertebral, los competidores pueden usar un cinturón, faja o ceñidor de cuero o de algún otro material. (e) Ningún competidor puede esparcir o pulverizar sustancia alguna en el círculo o en sus zapatillas.
- 8.- El lanzamiento será considerado como antirreglamentario y nulo si el competidor, después de haber penetrado en el interior del círculo e iniciado un lanzamiento, toca con cualquier parte del cuerpo la parte superior del contenedor o del aro, o en el suelo del exterior, o si suelta indebidamente el peso al hacer cualquier intento.
- 9.- Siempre que durante un intento no hayan infringido las precedentes reglas, el competidor puede

interrumpir su ensayo una vez comenzado, puede poner el peso en el suelo dentro o fuera del círculo y puede también salir de éste.

10.- Para que un intento sea válido, el peso tiene que caer completamente dentro de los bordes interiores del sector de caída.

11.- Las medidas de los lanzamientos deberán tomarse inmediatamente después de cada uno de los lanzamientos, desde la parte más cercana de huella producida por la caída del peso hasta el interior de la circunferencia del círculo, a lo largo de una línea que vaya desde dicha huella hecha por el peso hasta el centro de el círculo.

12.- El competidor no podrá salir del círculo hasta que el peso haya tocado el suelo. Cuando salga del círculo el primer contacto con la parte superior del aro de hierro o con el terreno al exterior del círculo tiene que hacerse completamente detrás de la línea blanca que está trazada fuera del mismo y pasa teóricamente por el centro del círculo.

13.- Después de realizar cada lanzamiento, el peso deberá llevarse al círculo y nunca se devolverá lanzándolo.

14.- Se acreditará a cada competidor el mejor de todos sus lanzamientos, incluyendo aquellos obtenidos en decidir un empate para el primer puesto.

2.- El círculo de peso:

15.- La construcción. El círculo deberá estar hecho de pletinas de hierro, aceros o de cualquier otro material apropiado, y su parte superior estará al mismo nivel que el terreno exterior. El interior del círculo puede estar construido de hormigón. La superficie de su interior debe estar plana y situada 20 mm. más baja que el borde superior de la pletina que forman la circunferencia del círculo, permitiéndose una tolerancia , en más o menos, de 6 mm. Se permite un círculo portátil que reúna estas características.

16.- Dimensiones. El diámetro interior del círculo deberá medir 2,135 m., permitiéndose una tolerancia, en más o menos, de 5 mm.. El aro que forma la circunferencia del círculo deberá tener, por lo menos, 6 mm. de anchura y estará pintado de blanco.

17.- Debe trazarse, desde la parte superior del aro metálico, una línea blanca de 50 mm. de anchura, extendiéndose por lo menos 0,75 m. a cada lado del círculo. Puede ser una línea, o hecha de madera u otro material apropiado. El borde de atrás de esta línea blanca debe formar una prolongación de una línea teórica en ángulos rectos con la línea central del sector de lanzamiento, cuyo borde de atrás pase por el centro del círculo.

3.- El contenedor:

18.- La construcción. Estará pintado de blanco y hecho de madera o de cualquier otro material apropiado, y en forma de arco, de modo que su borde interior coincida con el borde interior del círculo. Se construirá de manera que pueda ser fijado solamente en el suelo. Estará colocado equidistante entre las líneas del sector.

19.- Dimensiones. Deberá medir de 112 mm. a 300 mm. de anchura, de 1,21 a 1,23 m. de largo en el interior y de 98 a 102 mm. de altura en relación con el nivel del interior del círculo.

4.- El peso:

20.- La construcción. El peso será macizo, de hierro, latón u otro metal que no sea más blando que el latón, o bien una envoltura o casco de cualquier de estos metales, relleno de plomo u otro material. Tendrá forma

esférica y la superficie tendrá que ser lisa.

21.- Se ajustará a las características siguientes:

Peso	Hombres	Mujeres
Mínimo para la aceptación de un record	7,260 Kg.	4,000 Kg.
Oscilación al proveer el peso para competición.	7,265 Kg. 7,285 Kg.	4,005 Kg. 4,025 Kg.
Diámetro		
Mínimo	110 mm.	95 mm.
Máximo	130 mm.	110 mm.

22.- En la competición, los participantes sólo podrán utilizar los pesos facilitados por los Organizadores y no se podrá hacer en ellos ninguna modificación durante la competición. A ningún competidor se le permitirá que lleve peso alguno al interior del terreno. En los encuentros entre dos o más Federaciones Miembro, los competidores podrán utilizar sus propios pesos, siempre que éstos sean controlados y marcados como aprobados oficialmente y se ponga a disposición de todos los participantes.

5.- La zona de caída:

23.- La zona de caída estará formada de madera, hierba o cualquier otro material adecuado sobre el cual el peso deje una huella.

24.- Lo máximo permitido de inclinación total descendente, del terreno del sector, en la dirección del lanzamiento, no deberá exceder del 1/1000.

25.- La zona de caída estará delimitada por líneas blancas de 50 mm. de ancho, que formarán un ángulo de 40 grados, de tal forma, que si se prolonga, pasarán a través del centro del círculo.

26.- Se dispondrá de un banderín o señalizador para indicar el mejor lanzamiento de cada competidor. Igualmente se dispondrá de un banderín para indicar el actual record mundial.



Hombres 7,26 Kg



Mujeres 4 Kg

Debes hacer:

* Mantener el equilibrio durante todo el lanzamiento.

- * Desplazarte en línea recta.
- * Realizar los movimientos en progresión de velocidad.

No debes hacer:

- * No despegues el peso del mentón.
- * No inicies el giro de cadera con anticipación.