



LANZAMIENTO DE PESO

SE REALIZA CON UNA BALA QUE PUEDE SER UNA ESFERA DE HIERRO O DE COBRE, DE UN PESO MÍNIMO DE 7 KILOGRAMOS PARA HOMBRES Y 4 PARA LANZAMIENTOS REALIZADOS POR MUJERES.

LANZAMIENTOS

A) Lanzamiento de peso

Se realiza con una bala que puede ser una esfera de hierro o de cobre, de un peso mínimo de 7 kilogramos para hombres y 4 para lanzamientos realizados por mujeres.

El procedimiento es el siguiente: se debe lanzar por delante del hombro con una sola mano y no traerse hacia atrás.

A su vez se hace desde el interior de un círculo de 2,135 metros de diámetro que lleva en su parte delantera, un tope de 10 centímetros de alto y 1,22 metros de largo, que se acomoda fácilmente al círculo interior. Esta completamente prohibido apoyar los pies en la parte superior.

B) Lanzamiento de disco

El disco forma parte de una placa de metal o madera, rodeado de un aro metálico en su parte exterior. Tiene placas de cobre, insertadas sin formar prominencias, en las dos caras del cuerpo de madera y exactamente en el centro del disco, para lograr el peso exacto.

El diámetro del disco es de 0,219 metros.

Su grosor del centro exacto, siguiendo una línea perpendicular al diámetro, no debe de ser menor a 0,044. El aro es de forma circular y constituye un disco perfecto, el peso del mismo no será inferior a 2 kilogramos para la categoría masculina y 1 kilogramo para la femenina.

El disco tiene que lanzarse desde un círculo de 2,50 metros de diámetro, constituido por una banda de hierro (muchas veces se encuentran construidas de acero o madera), pintada de blanco. El atleta aprovecha la fuerza centrífuga pivotando varias veces sobre sí mismo y suelta el disco en el momento oportuno, para darle una óptima dirección.

Antes de salir del círculo tendrá que esperar que el disco haya tocado el suelo y salir por la parte posterior, marcada con una línea de cal.



LANZAMIENTO DE DISCO

EL DISCO FORMA PARTE DE UNA PLACA DE METAL O MADERA, RODEADO DE UN ARO METÁLICO EN SU PARTE EXTERIOR.



LANZAMIENTO DE JABALINA

C) Lanzamiento de jabalina

La jabalina puede ser de madera o de metal ligero con punta aguda de hierro o acero. Está construida de tal manera que la distancia entre la punta y el centro de gravedad no sea superior a 1,10 metros ni inferior a 90 centímetros.

La jabalina esta provista hacia el centro de gravedad de una empuñadura formada de cuerdas de 0,16 metros de ancho sin salientes ni muescas en el mango.

El largo no será inferior a 2,60 metros, el diámetro debe de oscilar entre 25 y 35 milímetros. Su peso es de 800 gramos para los masculinos y 600 para las femeninas.

La jabalina se lanza detrás de una línea bien señalada y constituida por un travesaño de madera de 7 centímetros de ancho y 3,66 de largo.

La jabalina debe de sostenerse por la empuñadura y ningún lanzamiento será legítimo si el concursante se sale de la línea o si la punta de la jabalina no golpea el suelo antes que otra de sus partes.

D) Lanzamiento de martillo

El martillo esta preparado de una esfera metálica unida a la empuñadura por un cable de acero de 1,22 metros de largo.

El peso, por reglamentación, no puede ser menor a 7,2 kilogramos.

El lanzamiento se tiene que hacer desde una circunferencia de 2,13 metros que se encuentra rodeado de una jaula enrejada para proteger a los espectadores. A través de la rotación en sí mismo el atleta aumenta la potencia del martillo, como sucede en el lanzamiento de disco.

