

**PROPÓSITO:**

Que el estudiante reconozca las diferentes pruebas de campo del atletismo, sus espacios y los elementos utilizados

**MOTIVACIÓN:**

Estimados estudiantes, en la siguiente guía va a encontrar actividades que se van a realizar durante las próximas dos semanas, dentro de la misma van a encontrar los textos o contenidos con el fin de apoyar el desarrollo de la misma y favorecer la comprensión del tema.

- Que observas en la imagen
- Que pruebas de campo



**EXPLICACIÓN:**

**LOS LANZMIENTOS:**

Observa las siguiente presentacion

<https://prezi.com/r-j3jajmhiof/atletismo-lanzamien...>

**IMPULSO DE BALA**

AGO 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

## Lanzamiento de Bala

Estadio Olímpico

**Bala:** Hecha de latón o hierro

Mujeres: 4kg

Hombres: 7,26kg

**Oro en lanzamiento de bala, hombres, Juegos Olímpicos de Londres**  
**Tomasz Majewski (POL)**

**Técnica de lanzamiento:** Se usan dos estilos en las competencias de alto nivel

**Círculo:** 2,135m de diámetro

**Giratoria:** El lanzador rota 1½ veces

**Lineal:** El lanzador da medio giro desde la parte trasera del círculo

**Tabla de apoyo:** 10cm de altura

Récords olímpico	♂ <b>Ulf Timmermann (RDA)</b>	Seúl, 1988	22,47m
	♀ <b>Ilona Slupianek (RDA)</b>	Moscú, 1980	22,41m
Récord mundial	♂ <b>Randy Barnes (EUA)</b>	Los Ángeles, 1990	23,12m
	♀ <b>Natalya Lisovskaya (URS)</b>	Moscú, 1987	22,63m

Fuentes: Rio 2016, Olympic.org, IAAF Fotos: Associated Press, Getty Images

El objetivo en el impulso de bala es propulsar una sólida bola de metal a través del aire a la máxima distancia posible. El peso de la bola en categoría masculina es de 7,26 kg y de 4 kg en femenina. La acción del lanzamiento está delimitada a un círculo de 2,1 m de diámetro.



### Círculo de lanzamiento

- A** La zona de caída suele ser de hierba o ceniza para que el peso deje marca y se pueda medir la longitud.
- B** El lanzador está situado en un círculo de 2,135 metros de diámetro, bordeado por un bloque de cemento y dividido a la mitad por una línea.

En la primera fase de la prueba, el atleta sujeta el peso con los dedos de la mano contra su hombro,

poniendo la bola debajo de la barbilla. El competidor avanza semiagachado, para adquirir la fuerza y velocidad que transmitirá a su lanzamiento. Al alcanzar el lado opuesto del círculo, estira el brazo de lanzar repentinamente y empuja el peso hacia el aire en la dirección adecuada.

El empuje se hace desde el hombro con un solo brazo y no se puede llevar el peso detrás del hombro. Cada competidor tiene derecho a tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente ronda de otros tres lanzamientos por atleta. Las medidas se efectúan desde el borde interno de la circunferencia del área de lanzamiento hasta el primer punto de impacto. Los competidores se clasifican de acuerdo a su mejor lanzamiento. Si el lanzador se sale del círculo, el lanzamiento es nulo.

## LANZAMIENTO DE DISCO

**Discus** Olympic Stadium

Discus Qualifying round reduces competitors to 12 for final

Finalists have three throws apiece, top eight competitors receive three more. Longest single throw during final wins

Thrower spins body to build momentum

12mm metal edge

22cm m  
18cm w  
Weight  
2kg m, 1kg w

Throwing circle 2.5m diameter

40°

Rim 6mm high

Olympic champion Gerd Kanter (EST): Beijing gold medallist has his sights set on breaking 25-year-old world record at London Games

White lines 50mm wide  
Discus must land within inner edges of lines

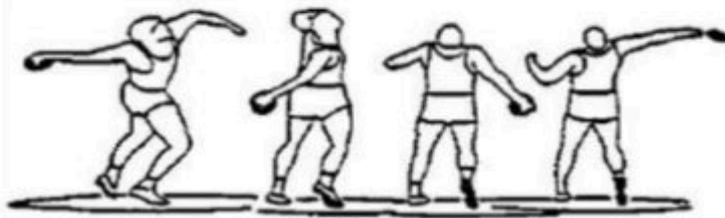
<b>Olympic record</b>	<i>m</i> Virgilijus Alekna (LTU)	Athens 2004	69.89m
	<i>w</i> Martina Hellmann (GDR)	Seoul 1988	72.30m
<b>World record</b>	<i>m</i> Jürgen Schult (GDR)	Neubrandenburg 1986	74.08m
	<i>w</i> Gabriele Reinsch (GDR)	Neubrandenburg 1988	76.80m

Sources: Olympic.org, IAAF Original picture: Getty Images © GRAPHIC NEWS

El disco es un plato con el borde y el centro de metal que se lanza desde un círculo que tiene un diámetro de 2,5 metros. En la competición masculina, el disco mide entre 219 y 221 mm de diámetro, entre 44 y 46 mm de ancho y pesa 2 kg; en la femenina, mide entre 180 y 182 mm de diámetro, de 37 a 39 mm de ancho y pesa 1 kilogramo. El atleta sujeta el disco plano contra los dedos y el antebrazo del lado del lanzamiento, luego gira sobre sí mismo rápidamente y lanza el disco al aire tras realizar una adecuada extensión del brazo.

# FASES DEL LANZAMIENTO

- 1. Fase de preparación o de posición de salida y entrada en giro.** Esta es una fase donde el lanzador está en doble apoyo. Esta fase empieza con el cambio de dirección del disco y termina cuando el pie derecho pierde contacto con el suelo.
- 2. Fase de entrada o de rotación sobre el pie izquierdo.** Esta es una fase de apoyo simple que finaliza cuando el pie izquierdo pierde contacto con el suelo.
- 3. Fase de vuelo o aérea.** Esta es una fase sin apoyo que finaliza cuando el pie derecho contacta con el suelo.
- 4. Fase de transición o fase de llegada del pie derecho al suelo y posición de doble apoyo.** Esta es una fase de apoyo simple que finaliza cuando el pie izquierdo contacta con el suelo.
- 5. Fase de suelta o final.** Esta es una fase de apoyo doble que finaliza cuando el disco sale de la mano del lanzador.



Lanzamiento de disco Los lanzadores proyectan el disco, de 1,8 kg. de peso, tras girar sobre sí mismos dentro de un pequeño círculo. El lanzamiento se mide desde el borde de éste hasta el lugar de impacto del disco en el suelo.

El círculo está marcado exteriormente por una tira metálica o pintura blanca. Dos líneas rectas se extienden hacia el exterior, desde el centro del círculo, formando un ángulo de 90° y para que los lanzamientos sean considerados válidos deben caer entre estas dos líneas. Una vez que los atletas entran en el círculo y comienzan el lanzamiento no pueden tocar el terreno de fuera del mismo hasta que el disco impacte en el suelo.

## LANZAMIENTO DE MARTILLO

AGO 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21

## Lanzamiento de Martillo

Estadio Olímpico

**Jaula de seguridad:**  
Puede soportar impactos fuertes y evitar rebotes

**Longitud**  
119,5cm (♂)  
121,5cm (♀)

**Puertas:**  
Ajustables para lanzadores diestros y zurdos

**Ángulo óptimo de lanzamiento**  
45°

**Peso**  
4,00kg (♂)  
7,26kg (♀)

**Técnica**  
El martillo se hace girar dos veces sobre la cabeza para obtener impulso  
Tres o cuatro rotaciones alrededor del pie que soporta el peso para incrementar la velocidad  
Liberación

*ahora Tatyana Beloborodova*

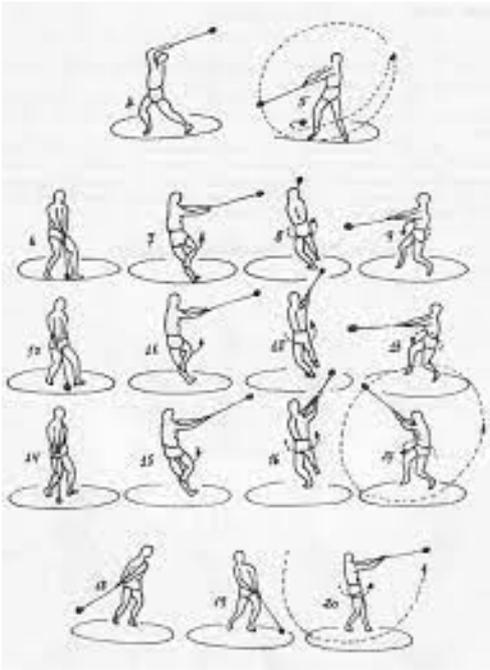
Medalla de oro lanzamiento de martillo, mujeres, Juegos Olímpicos de Londres  
**Tatyana Lysenko\*** (RUS)

Récord olímpico	♂ <b>Sergey Litvinov</b> (URS)	Seúl, 1988	84,80m
	♀ <b>Tatyana Lysenko</b> (RUS)	Londres, 2012	78,18m
Récord mundial	♂ <b>Yuriy Sedykh</b> (URS)	Stuttgart, 1986	86,74m
	♀ <b>Anita Włodarczyk</b> (POL)	Cetniewo, 2015	81,08m

Fuentes: Rio 2016, Olympic.org, IAAF      Fotos: Associated Press

Los lanzadores de martillo compiten lanzando una bola pesada adosada a un alambre metálico con un asidero en el extremo. La bola, el alambre y el asa, juntos, pesan 7,26 kg y forman una unidad de una longitud máxima de 1,2 metros.

La acción tiene lugar en un círculo de 2,1 m de diámetro. Agarrando el asa con las dos manos y manteniendo quietos los pies, el atleta hace girar la bola en un círculo que pasa por encima y por debajo de su cabeza, hasta la altura de las rodillas. Cuando el martillo alcanza velocidad, el lanzador gira sobre sí mismo dos o tres veces para acelerar aún más la bola del martillo y luego la suelta hacia arriba y hacia delante en un ángulo de 45°. Si el martillo no cae en el terreno de un arco de 90°, el lanzamiento no es válido.



Cada lanzador realiza tres intentos, pasando los siete mejores a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Se comete una falta o violación de las reglas cuando cualquier parte del lanzador o del martillo toca fuera del círculo antes de que se haya completado el lanzamiento, es decir, que el martillo se haya parado en el suelo después de caer en el mismo. Los lanzadores de martillo suelen ser altos y musculosos, pero el éxito en los lanzamientos requiere también habilidad y coordinación. En las competiciones en pista cubierta se usa un martillo de 15,9 kg de peso.

## LANZAMIENTO DE JABALINA

### Lanzamiento de JABALINA

**LAS REGLAS**  
Los lanzadores deben empezar en una posición parada, sosteniendo la jabalina por la parte de agarre con una mano. Correr la pista de carrera, lanzar la jabalina por encima de un hombro o la parte superior del brazo de lanzamiento y permanecer en la pista hasta que la jabalina aterrice. La jabalina debe caer entre las líneas sectoriales. El desamparo se resuelve por el segundo mejor lanzamiento. El lanzamiento es válido cuando la jabalina toca el suelo primero con la punta, sin importar si se ciava o no. Es nulo por 3 razones:  
- Si la punta de la jabalina no atterra primero con la punta.  
- El lanzamiento se prolonga por un tiempo superior a 90".  
- Si el lanzador pasa fuera del área de lanzamiento antes de que la jabalina llegue al suelo.

**MEJORES MARCAS MUNDIALES**  
HOMBRES: 1. **98.48m** Jan Železný, República Checa, 1996. 2. **93.09m** AV Rivalainen, Finlandia, 1999. 3. **92.61m** Sergey Makarov, Rusia, 2002. 4. **92.6m** Raymond Hecht, Alemania, 1995. 5. **91.69m** Konstadínos Gatsiós, Grecia, 2000.  
MUJERES: 1. **71.7m** Oksana Melnikova, Rusia, 2005. 2. **70.2m** Christina Obereg, Alemania, 2007. 3. **69.48m** Tine Hattestad, Noruega, 2000. 4. **67.67m** Sonja Bissat, Cuba, 2005. 5. **67.51m** Mirka Marjanj, Grecia, 2000.  
**ESPAÑOLAS** 1. **79.88m** Mercedes Chila, Castilla-La Mancha, 2004. 2. **62.23m** Gustav Gasc, Pontevedra, 2003.

**LA JABALINA** Partes: Címbalo, Agarre, Címbalo

**LA MANO**  
Hay 3 formas básicas de coger la jabalina:  
A. 1 dedo detrás del agarre  
B. 2 dedos detrás del agarre  
C. 3 dedos detrás del agarre

DATOS	HOMBRES	MUJERES
1ª edición en JJ.OO.	1908	1932
Longitud de jabalina	Entre 260 y 270 cm.	Entre 220 y 230 cm.
Peso de jabalina	800 gr.	608 gr.
Díámetro de jabalina	De 25 a 30 mm.	De 20 a 25 mm.

La jabalina puede ser de madera, de metal ligero o de fibra de carbono, con tira de cuerda en la empuñadura para agarre. Los competidores usan zapatillas con clavos; está permitido utilizar resaca, pero no guantes.

**SITUACIÓN DEL ÁREA DE COMPETICIÓN EN EL ESTADIO**

**SECUENCIA DEL LANZAMIENTO**

- LA CARRERA**: El lanzador corre de 12 a 32 metros antes de lanzar la jabalina. El lanzamiento comienza 8 m, desde un punto interior del arco y se extiende hasta banderines de marcación con un ángulo de 29°.
- COLGACIÓN PROGRESIVA**: Cuando el atleta se aproxima a la línea de lanzamiento, debe adoptar la posición ideal para el lanzamiento.
- EL APUNTO**: El atleta debe mantener la jabalina con la punta hacia adelante y el agarre hacia atrás. El ángulo de lanzamiento debe ser de 29°.
- LA SUelta**: El atleta debe soltar la jabalina con toda la potencia del hombro y el brazo. El ángulo de lanzamiento debe ser de 29° y el ángulo de la jabalina con el suelo debe ser de 112°.

**ESQUEMA DEL ÁREA DE COMPETICIÓN**  
Línea frontal, Banderines de marcación, Pista de carrera, 30 - 36.5m, 29°.

Lanzamiento de jabalina En las pruebas de jabalina, cada participante dispone de seis lanzamientos, de los cuales le puntuará el mejor. La jabalina debe sujetarse por su parte central y soltarse antes de sobrepasar la marca de final de calle. El ángulo de salida es muy importante para el alcance del lanzamiento.

La jabalina es un venablo alargado con la punta metálica que tiene una longitud mínima de 260 cm para los hombres y 220 cm para las mujeres, y un peso mínimo de 800 g para los hombres y 600 g para las mujeres. Tiene un asidero, fabricado con cordel, de unos 15 cm de largo que se encuentra

aproximadamente en el centro de gravedad de la jabalina.

### Lanzamiento de jabalina



**Preparación** – El atleta acelera para tomar impulso hacia el punto del lanzamiento.

**Impetu**– El movimiento de la parte baja del cuerpo se detiene plantando la pierna guía, dirigiendo el impulso del cuerpo al brazo del lanzamiento.

**Lanzamiento** – El brazo se desliza hacia adelante y libera la jabalina.



AP

Dos líneas paralelas separadas 4 m entre sí marcan la pista de lanzamiento de jabalina. La línea de lanzamiento tiene 7 cm de anchura y se encuentra alojada en el suelo tocando los extremos frontales de las líneas de marca de la pista. El centro de este pasillo está equidistante entre las líneas de marca de pista. Desde este punto central se extienden dos líneas más allá de la línea de lanzamiento hasta una distancia de 90 metros. Todos los lanzamientos deben caer entre estas dos líneas.

Los lanzamientos se miden desde el punto de impacto hasta el punto central, pero sólo la distancia desde el lado interno del arco es válida. Los lanzadores deben permanecer en la pista y no tocar o pasar la línea de lanzamiento. Los participantes hacen tres lanzamientos y los siete mejores pasan a la siguiente tanda de otros tres lanzamientos. Las clasificaciones se basan en el mejor lanzamiento realizado por cada competidor.

### EJERCICIOS:

Para poner en práctica lo que estamos aprendiendo, los invito a desarrollar las siguientes actividades que se proponen a continuación:

#### Actividad

- Realiza un mentefacto de las pruebas de campo
- Dibuja los espacios donde se practican los lanzamientos en el atletismo
- Dibuja y explica cada uno de los elementos que se utilizan en los lanzamientos
- Dibuja los gestos de los movimientos de los lanzamientos en el atletismo

#### EVALUACIÓN:

Contestar el siguiente tes y subirlo junto a la actividad

1) Los lanzamientos:

- a) Se desarrollan en cualquier parte del estadio, siempre que haya cintas métricas para medir.
- b) Se desarrollan en zonas concretas medidas para ello.
- c) Todas se desarrollan en una misma zona.
- d) A y B son correctas. Hay estadios donde no hay zonas marcadas.

2) El disco en hombres pesa:

- a) 2 kgs.
- b) 3 kgs.
- c) 4,26 kgs.
- d) 1 kg.

3) En disco, las mujeres tienen:

- a) Mucha mejor marca que los hombres, pues el disco pesa algo menos.
- c) Mucha peor marca que los hombres, pues el disco pesa algo más.
- c) Las marcas son similares.
- d) Ninguna es correcta.

4) El lanzamiento de jabalina es nulo si:

- a) Se clava en el suelo pero luego se cae.
- b) El atleta no se espera a que caiga la jabalina y sale de la pista antes.
- c) A y B son falsas.
- d) A y B son verdaderas.

5) Todos los lanzamientos:

- a) Tienen un ángulo de salida variable según la prueba.
- b) No tienen ángulo de salida, puede caer en cualquier zona.
- c) Salvo en martillo y disco que tienen una jaula, los demás lanzamientos no tienen ángulo de salida.
- d) Todas son falsas.

6) La pista de carrera de jabalina tiene un largo de:

- a) 4 metros
- b) Entre 32 y 36,5 metros.
- c) Se desarrolla en un círculo; no hay pista de carrera.
- d) Entre 10 y 15 metros.

7) Una jabalina de 270 cms de largo pertenece a:

- a) la modalidad masculina.
- b) la modalidad femenina.
- c) la modalidad masculina y femenina.
- d) Todas son incorrectas.

8) El lanzamiento donde el atleta realiza un mayor número de giros es:

- a) Martillo.

- b) Peso.
- c) Jabalina.
- d) Disco.

9) En peso se distingue:

- a) Lanzamiento rectilíneo y en rotación.
- b) Lanzamiento O'brian y rectilíneo.
- c) Sólo el lanzamiento rectilíneo.
- d) Todas son falsas; son lanzamientos aplicados a disco.

10) En peso:

- a) Se puede lanzar con las dos manos, aunque no es frecuente verlo.
- b) Se podría lanzar como en disco, con los brazos abiertos.
- c) A y B son incorrectas.
- d) ninguna de las anteriores

**BIBLIOGRAFÍA:**