

# Jabalina

---

Clase de educación física del Sr. Linda



# Historia del evento

La jabalina formaba parte del pentatlón de los Juegos Olímpicos Antiguos a partir del año 708 aC en dos disciplinas, distancia y tiro al blanco. El deporte del lanzamiento de jabalina se introdujo por primera vez en los Juegos Olímpicos en 1906 como un evento de estilo libre con muy pocas reglas y normas sobre el diseño. Los Juegos Olímpicos de 1912 vieron la formación de la IAAF, estableciendo reglas y regulaciones estrictas sobre el diseño de la jabalina y con ello, el primer récord mundial.






## Reglas del evento

La jabalina debe aterrizar dentro del "sector" para registrar una puntuación. Esta área en forma de abanico se extiende desde los extremos de la línea de falta en forma de arco. La jabalina no puede caer en las líneas que marcan los lados del sector. La punta de metal de la jabalina tiene que tocar el suelo primero o el lanzamiento es falta.

La pista debe tener al menos 33 yardas y hasta 37 yardas de largo. Dos líneas blancas paralelas, separadas un poco más de 4 pies, marcan la pista. Al final de la pista hay una línea de falta en forma de arco con un radio de unos 9 pies. El arco, que es de madera u otro tipo de material duradero, debe estar a ras del suelo y pintado de blanco. El lanzador no puede tocar ninguna de estas líneas, abandonar la pista o el área fuera de estas líneas antes de que caiga la jabalina.



# Elementos críticos del lanzamiento de jabalina

**01**

**CORRE A GENERAR  
IMPULSO**

**02**

**TIRAR EL BRAZO DE  
LANZAMIENTO HACIA ATRÁS**

Tu mano debe estar a la altura del hombro o ligeramente más alta.

# Elementos críticos del lanzamiento de jabalina

**03**

## **PASO SUAVE**

Cuando aterrice sobre su pie dominante antes del lanzamiento, doble su rodilla dominante para permitir que el peso de su cuerpo y el impulso hacia adelante continúen avanzando sin disminuir la velocidad.

**04**

## **MANTENGA SU BRAZO DE LANZAMIENTO HACIA ATRÁS**

mientras extiende el brazo que no lanza hacia la dirección prevista para mantener el equilibrio.

**05**

## **SEGUIR ADELANTE**

Tu brazo y tu mano continúan acelerando después de que hayas soltado la jabalina.



---

## Cómo lanzar la jabalina perfecta