



Lanzamiento de peso



Equipamiento para lanzamiento de peso

Escuela intermedia

Anillo de lanzamiento de peso

Vacuna de 6 libras para niñas y niños de 6.º y 7.º grado

Vacuna de 8 libras para niños de 8º grado

Cinta métrica

Tablero del dedo del pie





Información general

Mide el lanzamiento de peso donde aterriza, no hacia donde rueda.

- ◆ Reglas para realizar
- ◆ 3 intentos de realizar el mejor put.
- ◆ Debe entrar y salir del ring de lanzamiento de peso por la parte de atrás.
- ◆ Al ejecutar el lanzamiento de peso, el atleta no puede pisar o pasar por encima del rodapié.
- ◆ El lanzamiento de peso debe mantener contacto con el escote y los dedos hasta que el atleta realice el movimiento de lanzamiento.



*Elementos críticos
para el lanzamiento
de peso*

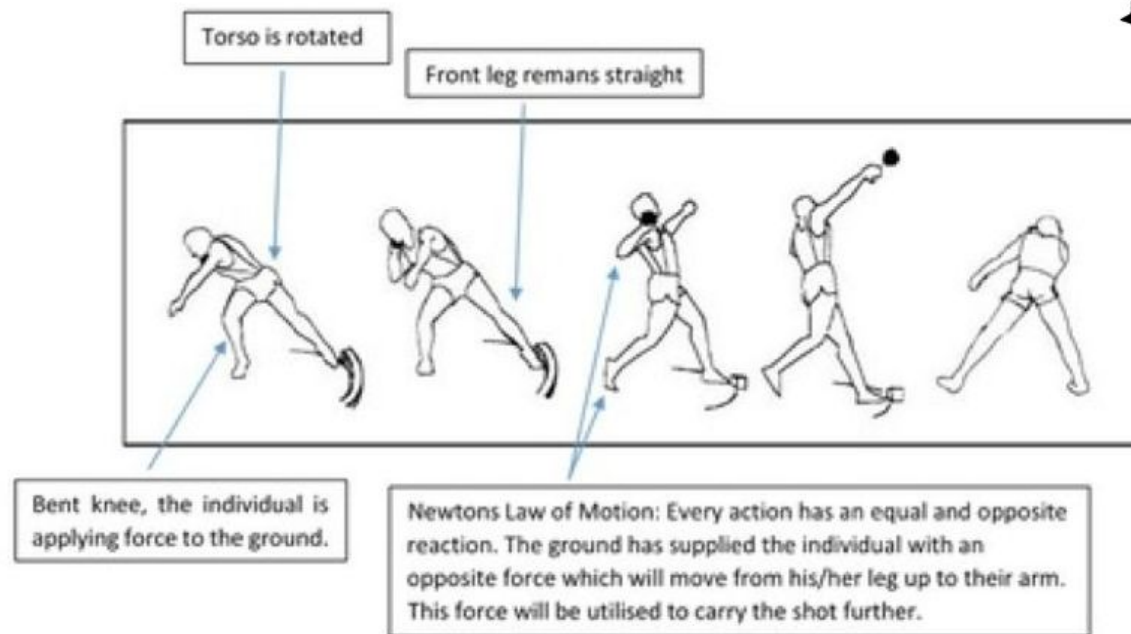


Figure 1.1: Push like movement in shot put (coachr, n.d)



El tiro descansa entre los dedos y la palma de la mano (no apriete el tiro).

El tiro se coloca entre la posición del cuello y la mano.

Doblar la cadera

Gire sobre el pie doblado y extiéndalo (extensión de triple articulación) a través del hombro.



Lanzar el lanzamiento de peso perfecto

