

# LANZAMIENTO DE PESO – BALA



ELIJA LA RESPUESTA CORRECTA:

## 1. ¿Qué es lanzamiento de bala o peso?

- El lanzamiento de disco es una prueba de atletismo.
- es una prueba de atletismo en la que, como su nombre indica, se lanza una jabalina, hecha con material reglamentario de metal o fibra de vidrio, con el objetivo de que llegue lo más lejos posible.
- El lanzamiento de peso o de bala es una prueba del atletismo moderno, que consiste en lanzar una bola sólida de acero a la máxima distancia posible.

## 2. Fases del lanzamiento de bala

|                           |              |           |
|---------------------------|--------------|-----------|
| PREPARACIÓN               | TRANSFERIR   | DESCARGA  |
| CONSTRUCCIÓN DEL MOMENTUM | RECUPERACIÓN | CONSTRUIR |

UNIR CON LÍNEA:

## 3. Técnicas:

### Técnica lineal

El movimiento giratorio, mediante un impulso más o menos activo de la pierna derecha, antes de abandonar el suelo; pero la rotación del "sistema atleta-implemento" tendrá como punto de apoyo y de giro la pierna izquierda.

### Técnica rotativa

Consiste en lanzar una bola sólida de acero a la máxima distancia posible. El peso de la bala es de 7.26 kg en hombres y de 4 kg en mujeres. Este peso puede variar según la edad de los practicantes.

