

# LOS LANZAMIENTOS



Asignatura: Actividad física inclusiva. OCW. UPV/EHU  
Gomendio, M., Fuentes, M., y Zulaika, Lm.

# LOS LANZAMIENTOS

---

Actividad específica, no incluida en las pruebas de atletismo, que se organiza para los parálíticos cerebrales.

Se dividen en dos grandes grupo:

- ◀ Competidores en silla de ruedas
  - ◀ Competidores ambulantes
-

# PRUEBAS

---

- ◀ LANZAMIENTO DE PRECISION
  - ◀ LANZAMIENTO DE DISTANCIA
  - ◀ LANZAMIENTO DE ALTURA
    - ◀ LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL
  - ◀ LANZAMIENTO DE KICK-BALL
  - ◀ LANZAMIENTO DE CLUB
  - ◀ LANZAMIENTO DE PESO
  - ◀ LANZAMIENTO DE BOLA
  - ◀ LANZAMIENTO DE DISCO
  - ◀ LANZAMIENTO DE JABALINA
-

# LANZAMIENTO DE PRECISION

---

- ◀ Consiste en el lanzamiento de un saco de 10x 15 cm. y 150 gr. de peso a una diana situada a 3 metros de distancia para las atletas femeninas y a cinco para los masculinos.
  - ◀ El saco puede ser lanzado de cualquier manera y es considerado como válido el punto final que este alcanza en su caída .
  - ◀ La diana está compuesta por ocho aros concéntricos ó líneas punteadas sobre la superficie del césped.
-

# LANZAMIENTO DE DISTANCIA

---

- ◀ Consiste en el lanzamiento de un saco de 10x 15 cm. Y 150 gr. desde una línea marcada en el terreno y se utilizará un vector de  $60^\circ$ .
  - ◀ El saco puede ser lanzado de cualquier manera, desde un posición estática y es considerado como válido el punto final que este alcanza en su caída .
  - ◀ La distancia se mide desde la línea hasta el lugar donde cayó el saco por primera vez.
-

# LANZAMIENTO DE ALTURA

---

- ◀ Consiste en el lanzamiento de un saco de 10x 15 cm. Y 150 gr. por encima de un listón o barra transversal
  - ◀ El saco puede ser lanzado desde la postura que se considere más idónea y a la distancia del saltómetro que se desee, frontal y estático con respecto a la barra.
  - ◀ Se establecerá una altura inicial y se irá subiendo de 5 en 5 cm.
-

# LANZAMIENTO DE BALON MEDICINAL

---

- ◀ Consiste en efectuar un lanzamiento, desde detrás de una línea, con el pie, de un balón medicinal de 3 Kg. de peso
  - ◀ El pie debe de estar en contacto con el balón en todo el movimiento. No se permite chutar.
  - ◀ Se mide la distancia desde la línea hasta donde se pare el balón.
-

# LANZAMIENTO DE KICK-BALL

---

- ◀ Consiste en efectuar un lanzamiento, desde detrás de una línea, con el pie, de un balón de 900gr. 32 cm. diámetro.
  - ◀ El lanzamiento debe de ser como consecuencia de un puntapié. Por tanto al iniciar el lanzamiento el pie no puede estar en contacto con el balón
  - ◀ Se mide la distancia desde la línea hasta donde se pare el balón.
-

# LANZAMIENTO DEL CLUB

---

El club es un instrumento que se asemeja a una maza de rítmica ó a un bolo. Es de madera de haya y tiene una punta metálica, con un peso de 396 gr.

◀ Por razones de seguridad, el lanzamiento tendrá lugar desde la jaula de lanzamiento de disco y con las normas de este.

---

# LANZAMIENTO DE PESO Y BOLA

---

El lanzamiento de peso sigue las mismas normas que el atletismo, sólo que no se tienen en cuenta los movimientos involuntarios del lanzador .

◀ En el lanzamiento de bola, no tiene que haber contacto de la bola con la barbilla a la hora de efectuar el lanzamiento.

---

# LANZAMIENTO DE DISCO Y JABALINA

---

El lanzamiento de disco se aplican las mismas reglas del atletismo, con la única excepción de que no es obligatorio realizar el giro completo.

◀ En el lanzamiento de jabalina se aplican, también las mismas reglas que en el atletismo , con la excepción de que se podrá efectuar el lanzamiento sin carrera previa, es decir, de parado.

---