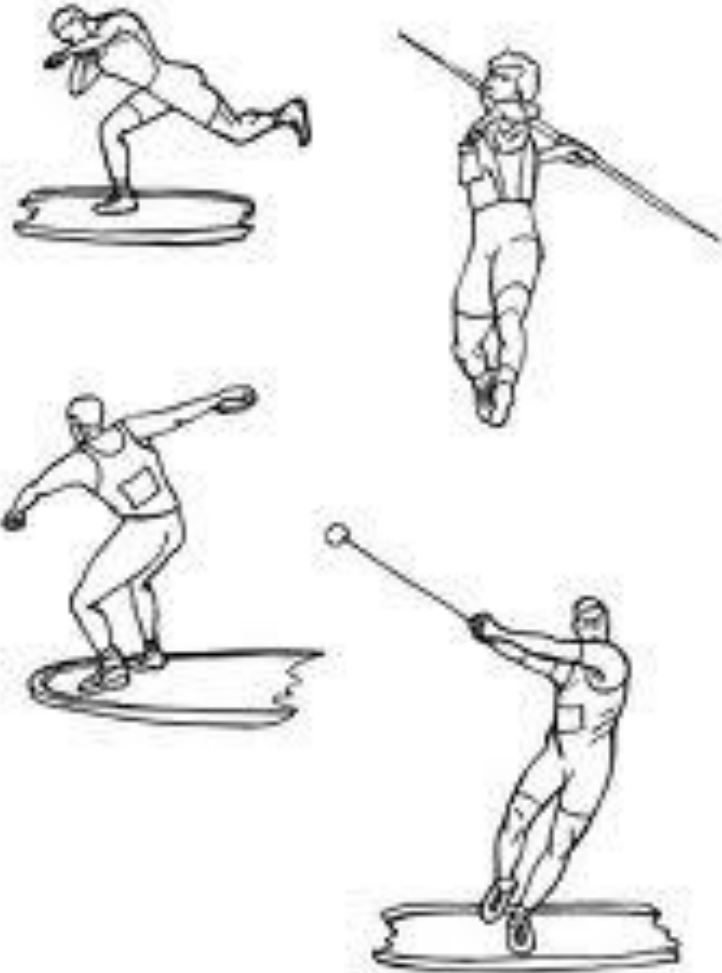


Lanzamiento de disco



La prueba

El lanzamiento de disco es una de las cuatro pruebas de lanzamientos dentro de los concursos o pruebas de campo que hay en Atletismo.



El disco

El disco tiene un cuerpo bicóncavo macizo o hueco, de madera, con un anillo de metal en su borde circular. Los diámetros totales serán de 18 cm en las damas y 22 cm en los varones.



El disco

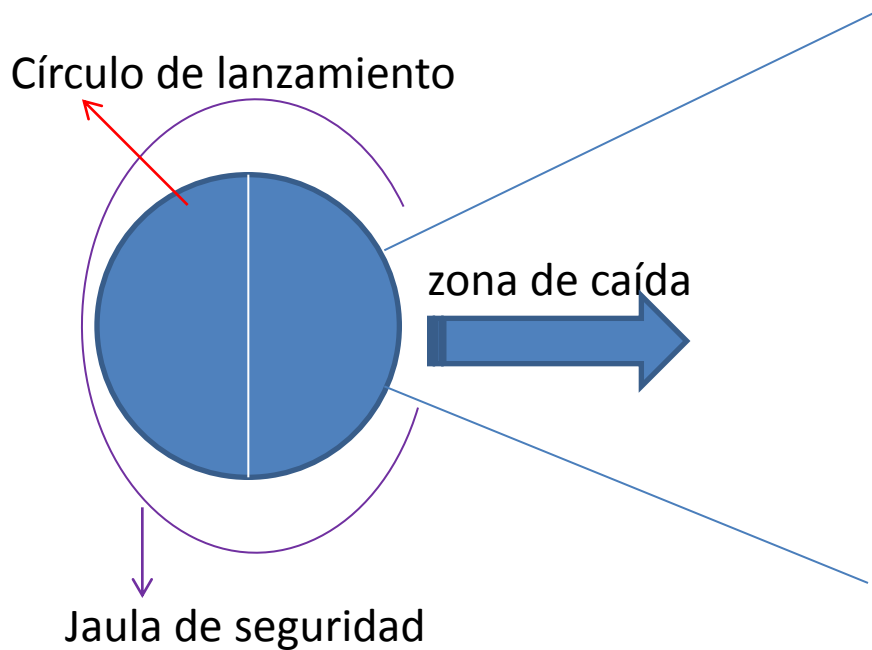
El disco tiene un peso de 2 kg para varones y de 1 kg para las damas.

La zona de caída es similar a la de bala, enmarcada entre dos líneas con un ángulo de 34,92 grados



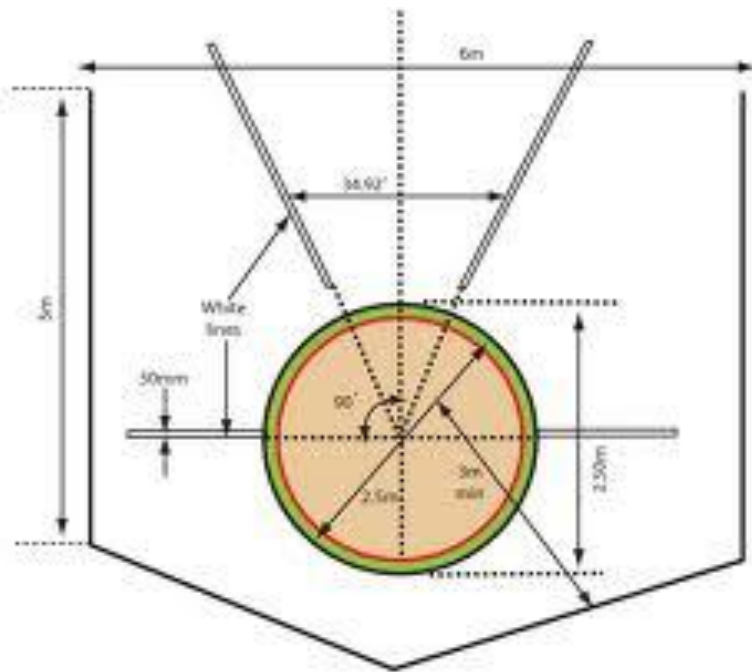
Círculo de lanzamiento

La zona de lanzamiento es un círculo similar al de bala pero de 2,50m de diámetro, y está rodeado de una jaula de seguridad de una malla resistente en forma de “U”, con un ancho de boca de 6m y una altura mínima de 4m.



Lanzamiento de disco

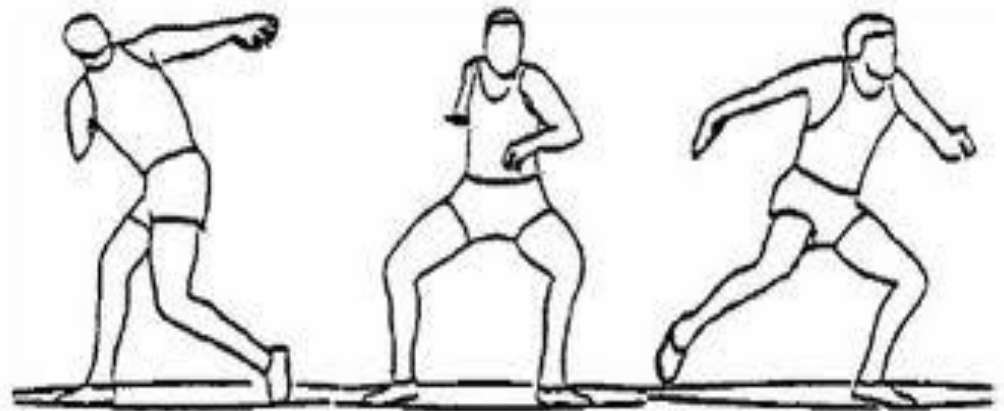
jaula, círculo y zona de lanzamiento



Fases del lanzamiento

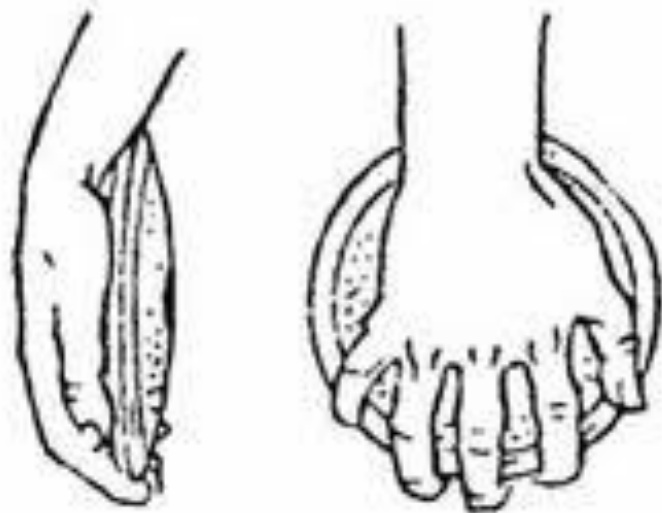
las fases del lanzamiento son:

- a) el agarre
- b) la preparación o fase inicial
- c) el desplazamiento o aceleración
- d) la fase final o posición de potencia
- e) la descarga y la recuperación



Fases del lanzamiento

El agarre



Preparación o fase inicial



Fases del lanzamiento

Desplazamiento o aceleración



Fase final o posición de potencia



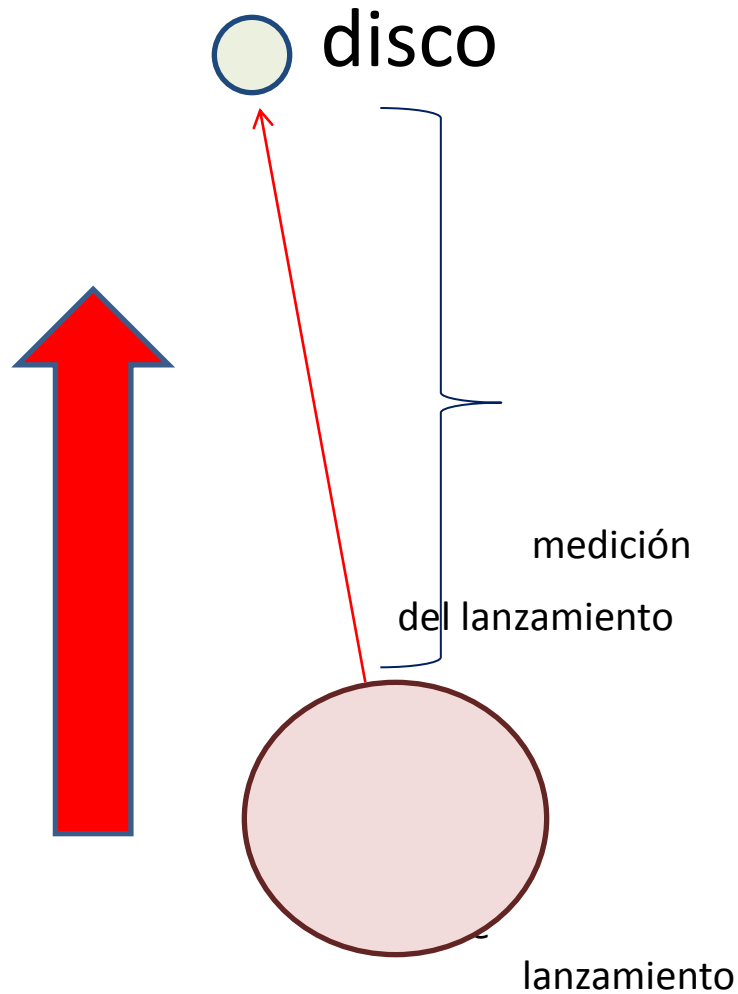
Fases del lanzamiento descarga y recuperación



Lanzamiento de disco

La técnica usada para la aceleración es rotacional.



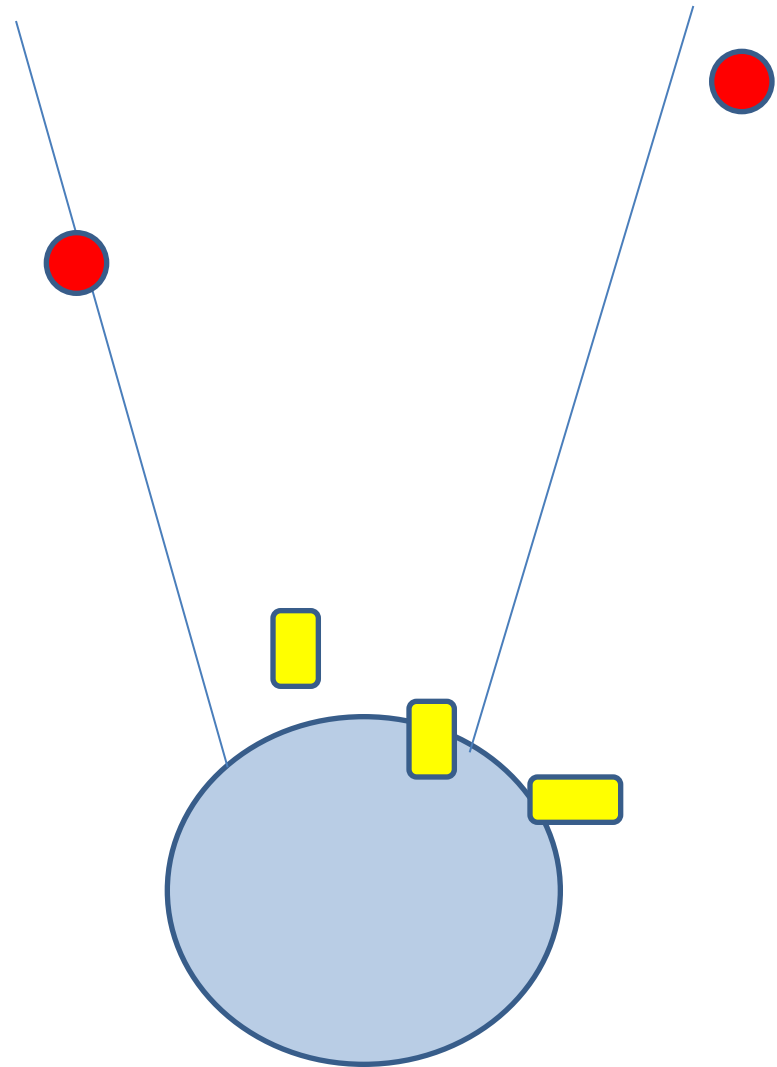


¿Cómo se mide un lanzamiento?

El lanzamiento se mide desde el borde más cercano de la marca dejada por el disco en la caída hasta el borde interno del círculo de lanzamiento, tomando como referencia el centro del mismo.

Lanzamiento nulo

- Tocar con cualquier parte del cuerpo la parte superior del borde metálico del círculo o bien fuera de éste.
- Salir por la parte delantera del círculo.



Lanzamiento nulo

- Salir del círculo antes de que se produzca la caída del artefacto.
- Lanzar el artefacto fuera del sector.
- Retraso en la ejecución del lanzamiento.
- Salir por el lado del círculo



Récords mundiales

Jürgen Schult 74,08 mts.



Gabriele Reinsch 76,80 mts.



Imagen – fuente

1-blogdeldiscobolo.com

2-deportesnicolas-nicolas.blogspot.com

3-global-bps.com

4-eldepornauta.com.ar

6-wdict.net / atletismoperuano.com

7-efdeportes.com

8- efdeportes.com / radioangulo.cu

9-muchocastro.com/doblekarma.com

10-objetivomalaga.diariosur.es

11-colorearjunior.com

14-deportesadictos.com

15-elmundo.es / womenprofile.blogspot.com