

Lekkoatletyka – ciąg dalszy – Rzuty

Pchnięcie kulą polega na wypchnięciu kuli jednorącz z koła o średnicy 2,135 m. Kobiety pchają kulą o masie 4 kg (juniorzy młodsze 3 kg, młodzicy 5 kg, juniorzy młodzi (16-17 lat) – 5 kg, juniorzy starsi (18-19 lat) – 6 kg, seniorzy – 7,26 kg. Kula przed wypchnięciem musi mieć kontakt z szyją zawodnika. Po wykonaniu pchnięcia zawodnik musi opuścić koło jego tylną częścią, w przeciwnym wypadku pchnięcie nie zostanie uznane. Ponadto kula musi paść w obszar wycinka koła o kącie 34.92 stopni.

Stosowane są dwie podstawowe techniki pchnięcia kulą:

- z doślizgu – zawodnik ustawia się tyłem do kierunku pchnięcia i wykonuje "doślizg" do progu, skręt biodra i wypchnięcie kuli
- obrotowa – zawodnik wykonuje obrót (podobny do tego w rzucie dyskiem) zakończony wypchnięciem kuli

Odległość mierzy się wzdłuż linii przechodzącej przez środek koła i ślad kuli, od wewnętrznej krawędzi progu do najbliższej krawędzi śladu.

Pchnięcie kulą jest w programie olimpijskim od pierwszych nowożytnych igrzysk olimpijskich w 1896 r.

Rzut oszczepem - należy do konkurencji technicznych. Zawodnicy i zawodniczki rywalizują w rzucie oszczepem podczas igrzysk olimpijskich (mężczyźni od 1908 r., a kobiety od 1932 r.), mistrzostw Europy, mistrzostw świata oraz licznych mityngów lekkoatletycznych.

Rzut oszczepem jest także rozgrywany w ramach rywalizacji w siedmioboju i dziesięcioboju.

Zawody w rzucie oszczepem rozgrywane są na rzutni lekkoatletycznej umiejscowionej na stadionie. Rozbieg przed rzutem wykonuje się z oznaczonego białymi liniami rozbiegu.

Rozbieg może mieć maksymalnie 36,5 m długości, a jego szerokość wynosi 4 metry. Jest on zakończony łukiem o promieniu 8 m. Łuk – czyli namalowana biała linia – ma 7 cm szerokości.

Pole rzutu (tzw. promień) stanowi wycinek koła o kącie rozwarcia ok. 29° (wyznaczony na środku murawy). Zwycięzcą konkursu rzutu oszczepem zostaje zawodnik, który wykonał najdalszy rzut. Przekroczenie linii wyznaczającej koniec rozbiegu (nawet po wykonaniu rzutu) lub rzut poza wyznaczone pole (promień rzutu) powoduje jego nieważność (tzw. spalony). Podczas wykonywania rzutu oszczep należy trzymać za osznurowania. Próba zostaje uznana za ważną jeśli oszczep wylądował w polu rzutów i zostawi ślad od wbicia w miejscu wylądowania.

W konkursie finałowym rzutu oszczepem podczas imprez mistrzowskich np. igrzysk olimpijskich startuje przynajmniej 12 zawodników wyłonionych we wcześniejszej rundzie eliminacyjnej (rozgrywanej z reguły dzień wcześniej), którzy uzyskali w niej tzw. minimum kwalifikacyjne (wyznaczona przez sędziów odległość gwarantująca udział w finale). Jeżeli minimum kwalifikacyjne uzyska mniej niż 12 zawodników (minimum jest przeważnie ustalane na takim poziomie, aby tak właśnie się stało), awans uzyskuje 12 oszczepników z najlepszymi wynikami z eliminacji. Każdy z nich oddaje w finale trzy rzuty. Ósemka najlepszych ma później prawo do wykonania kolejnych trzech prób w ramach rozgrywki tzw. wąskiego finału.

Rzut młotem – konkurencja polegająca na rzucie kulą, do której przymocowana jest stalowa linka zakończona uchwytem. Zawodnik wykonuje rzut z koła o średnicy 2,135 m, otoczonego siatką ochronną. Kobiety rzucają młotem o wadze 4 kg (juniorzy młodsze 3 kg), młodzicy (do 15 lat) - 5 kg, juniorzy młodzi (16-17 lat) - 5 kg, juniorzy starsi (18-19 lat) - 6 kg i seniorzy - 7,26 kg.

Technika rzutu młotem:

Zawodnik staje w kole tyłem do kierunku rzutu, chwytając obręcz uchwytem młota, wykonuje zamachy ponad głową, prostując ramiona w łokciach wykonuje trzy do czterech obrotów całego ciała, wyrzuca młot w pole rzutów.

Podczas obrotów i po wykonaniu rzutu (lecz zanim młot spadnie) nie wolno zawodnikowi nadepnąć lub przekroczyć metalowej obręczy koła. Koło opuszcza się jego tylną częścią.

Rzut dyskiem – jedna z technicznych konkurencji polegająca na wyrzuceniu siłą ramienia (jedną ręką) dysku, na jak największą odległość. Rzut odbywa się z koła o średnicy 2,5 m otoczonego siatką ochronną o wysokości 4 m i wylotem z przodu 6 m. Aby rzut był ważny dysk musi upaść w wycinku koła o kącie 40 stopni. Dysk ma wagę dwóch kilogramów dla mężczyzn i jednego kilograma dla kobiet.

Posąg dyskobola - zawodnik staje tyłem do kierunku rzutu, po czym wykonuje obrót, trzymając dysk w wyprostowanej w łokciu ręce. Podczas obrotu i po wykonaniu rzutu nie wolno zawodnikowi nadepnąć lub przekroczyć metalowej obręczy koła. Koło opuszcza jego tylną częścią. Jeśli zawodnik opuści koło przed upadkiem dysku w pole rzutu próba nie jest zaliczona. Pomiar rzutu odbywa się za pomocą taśmy, która przechodzi przez środek koła i ślad dysku.

Proszę zapoznać się z materiałem, a następnie przesłać na mojego e- mail boguslawsierzega@interia.pl informację o przeczytaniu notatki. Pozdrawiam Bogusław Sierzega