
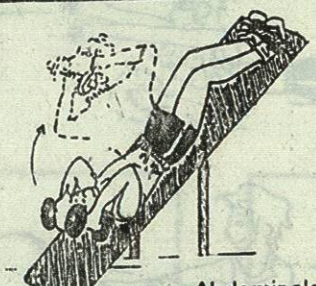

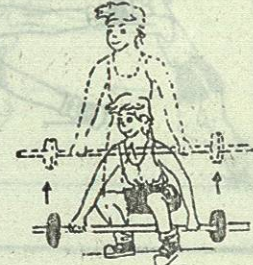
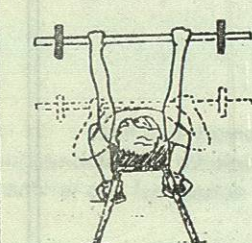
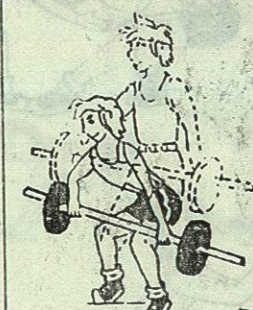
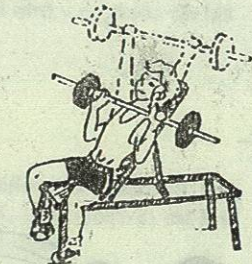
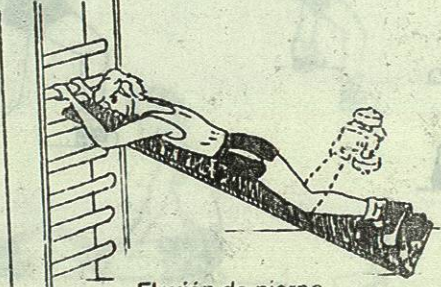
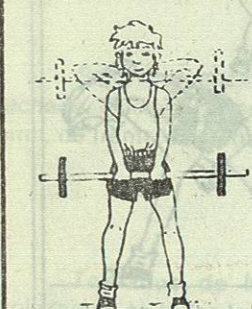

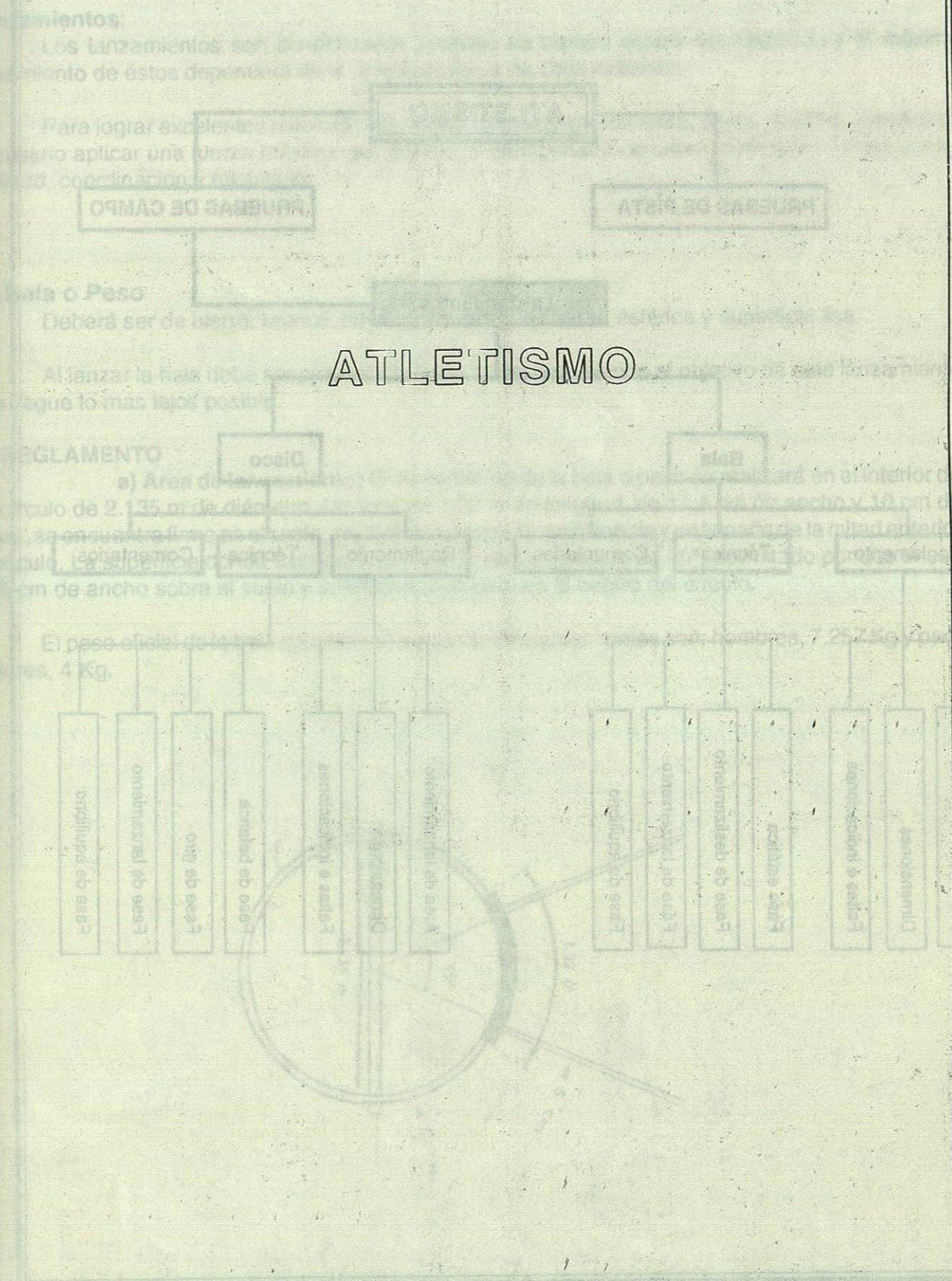


**Ejercicios con pesas:**

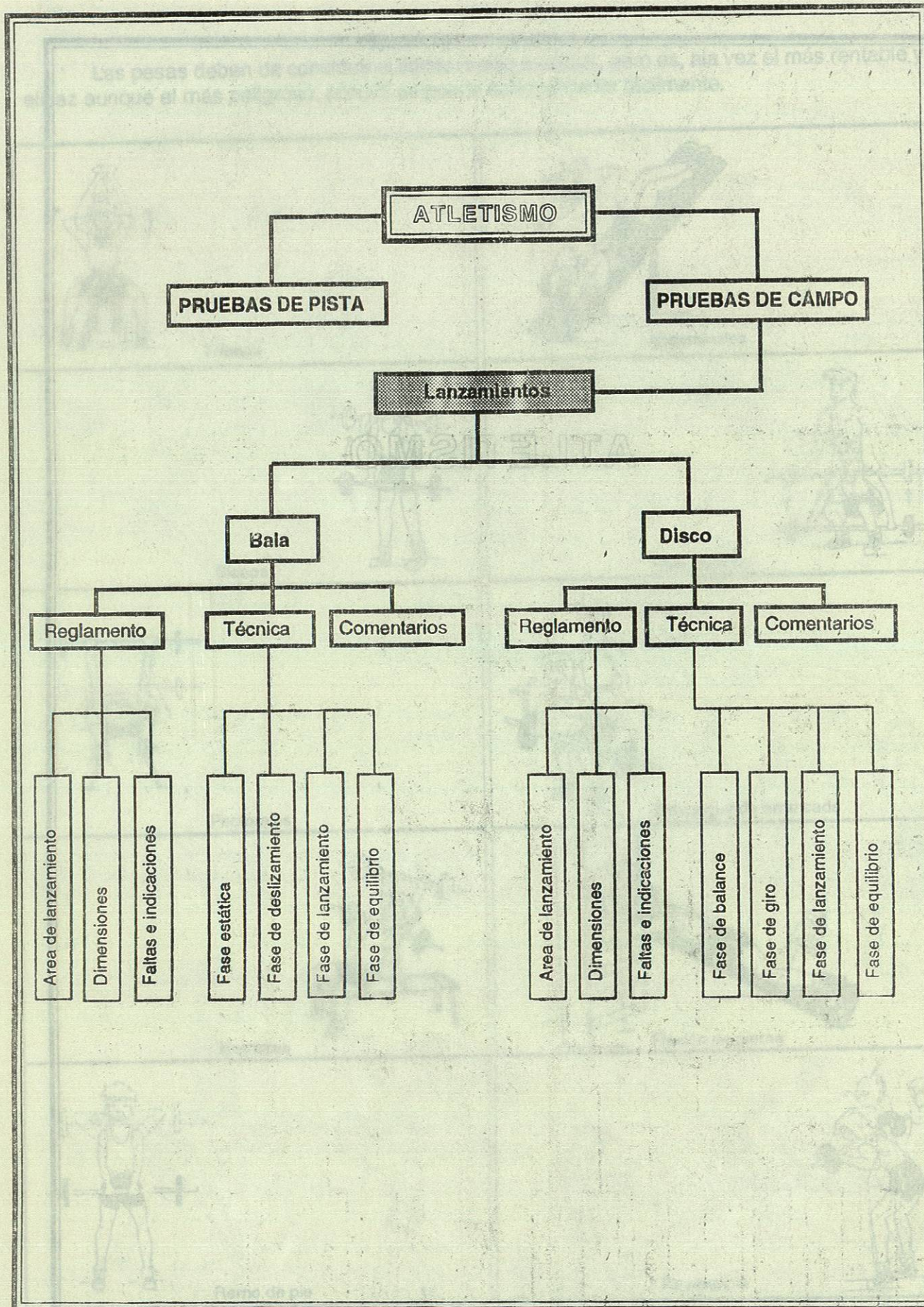
Las pesas deben de constituir el último medio a utilizar, pero es, a la vez el más rentable y eficaz aunque el más peligroso, porque se puede sobreentrenar fácilmente.

 <p>Tríceps</p>	 <p>Abdominales</p>
 <p>Bíceps</p>	 <p>Peso muerto</p>
 <p>Pectorales</p>	 <p>Despegue de arrancada</p>
 <p>Hombros</p>	 <p>Flexión de pierna</p>
 <p>Remo de pie</p>	 <p>Reverencia</p>

# ATLETISMO







**Lanzamientos:**

Los lanzamientos son considerados pruebas de campo dentro del Atletismo y el máximo rendimiento de éstos dependerá de la potencia física de cada individuo.

Para lograr excelentes resultados en todos los lanzamientos (bala, disco, jabalina, martillo) es necesario aplicar una fuerza máxima que deberá ir acompañada de otras habilidades físicas como: agilidad, coordinación y relajación.

**La Bala o Peso**

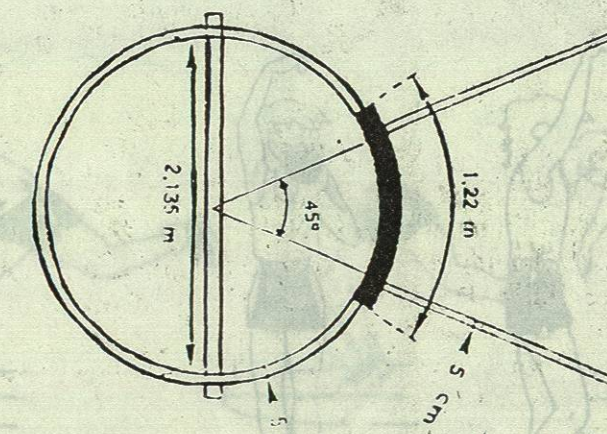
Deberá ser de hierro, bronce, latón u otro metal de forma esférica y superficie lisa.

Al lanzar la bala debe ser proyectada a través del aire, siendo el objetivo de este lanzamiento que llegue lo más lejos posible.

**1.- REGLAMENTO**

**a) Area de lanzamiento:** El lanzamiento de la bala o peso se realizará en el interior de un círculo de 2.135 m de diámetro. Un tope de 1.22 m de longitud, de 11.4 cm de ancho y 10 cm de altura, se encuentra firme en el suelo, en el centro de una circunferencia y en la parte de la mitad anterior al círculo. La superficie donde caerá el implemento será un ángulo de 45°, delimitado por dos líneas de 5 cm de ancho sobre el suelo y su intersección será en el centro del círculo.

El peso oficial de la bala correspondiente a las diferentes ramas son: hombres, 7.257 Kg y para mujeres, 4 Kg.





## b) Validez del lanzamiento

Faltas:

- Se considerará falta si el lanzador entra al círculo de lanzamiento por la parte anterior.
- Se considerará falta si el lanzador sale del círculo antes de que la bala toque el suelo.
- Será falta si durante el lanzamiento el participante toca con cualquier parte de su cuerpo el borde superior del tope, el borde superior del aro o la parte externa del círculo.
- Se marca falta si el implemento cae fuera de las líneas que forman el ángulo de lanzamiento (45° grados).
- Es falta si el lanzador rebasa atrás de la línea horizontal que forman los hombros:

### Indicaciones para los lanzadores al momento de caer la bala:

A todos los participantes se les concederá por lo menos tres lanzamientos, de los cuales los ocho mejores intentos tienen derecho a tres "disparos" más.

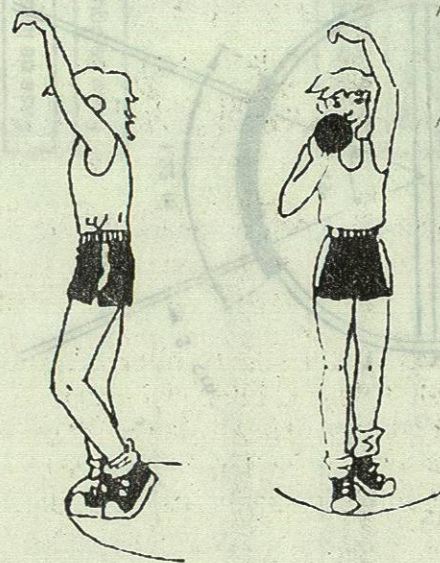
Cada lanzamiento se medirá inmediatamente después desde la huella más cercana al borde interno del tope, haciendo pasar la cinta métrica por el centro del círculo de lanzamiento.

## II.- Técnica:

Para facilitar la correcta ejecución del lanzamiento, este se divide en cuatro fases:

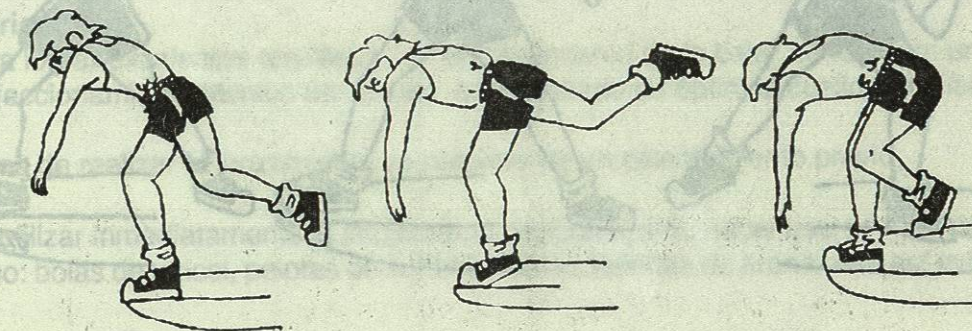
### 1.- Fase estática o de preparación:

- A) El lanzador toma la bala (tres dedos arriba y dos abajo).
- B) El lanzador se coloca la bala entre la mandíbula y la clavícula.
- C) El peso del cuerpo descansa sobre la pierna derecha.
- D) El brazo izquierdo se levanta un poco para buscar equilibrio.
- E) La pierna izquierda del lanzador se encuentra cerca de la derecha, relajada y apoyada en la punta del pie.

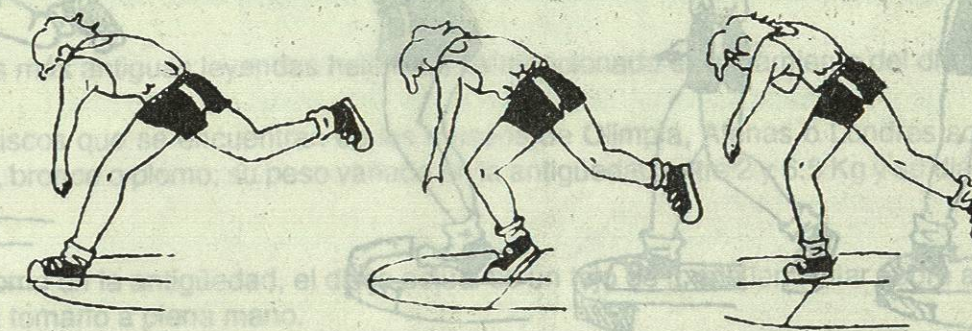


### 2.- Fase de deslizamiento:

- A) Existe un movimiento preparatorio. El tronco descansa y la pierna libre se eleva a la horizontal.
- B) Se continúa con una flexión del tronco, así como también ambas piernas.
- C) Se extienden ambas piernas, el pie izquierdo se traba muy cerca del suelo.



- D) El último contacto del pie derecho es el talón.
- E) Se apoya el pie derecho en el centro del círculo sobre el metatarso, girando ligeramente a la izquierda.
- F) La pierna izquierda está diagonal apoyada en la parte interna del pie.



- G) El tronco se encuentra bajo.
- H) El brazo izquierdo está bloqueando.
- I) Es mínimo el tiempo de contacto entre el pie derecho y el pie izquierdo.