

**GETTO
DEL PESO**

L'atleta deve scagliare il più lontano possibile una sfera metallica.

COME SI ESEGUE

- Dopo una serie di movimenti, diversi a seconda della tecnica utilizzata, il peso deve essere lanciato dalla spalla con una sola mano.

DA DOVE SI ESEGUE

- Da una pedana circolare.

DAL REGOLAMENTO

L'atleta effettua un lancio "nullo" se:

- non parte da fermo
- porta il peso dietro la linea delle spalle
- non si libera correttamente del peso
- quando ha iniziato a lanciare esce dalla pedana con qualsiasi parte del corpo
- tocca la parte superiore del fermapiedi.

IL PESO**Come è fatto**

È una sfera di ferro, ottone o qualsiasi altro materiale non più tenero dell'ottone, di peso diverso a seconda delle categorie (maschi 7,260 kg; femmine 4 kg). Nei Campionati studenteschi il peso è:

- ragazzi/e 2 kg
- cadette 3 kg
- cadetti 4 kg.

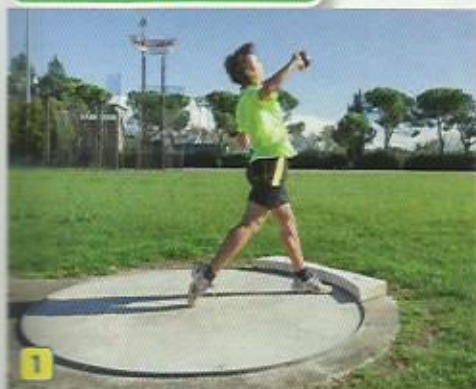
Come si impugna

Si appoggia sulla base delle tre dita centrali della mano e viene sostenuto dal pollice e dal dito mignolo.

LA PEDANA DI LANCIO

È circolare, ha un diametro interno di 2,13 m e deve essere costituita da materiale non scivoloso. Al centro della linea mediana del settore di lancio viene montato un **fermapiedi** di legno, a forma di arco, di colore bianco che serve, oltre a non far uscire il piede del lanciatore dalla pedana, anche come appoggio per l'atleta.

I DIVERSI TIPI DI GETTO



1 TECNICA DORSALE

È detta anche tecnica O' Brien, dal nome dell'atleta statunitense che per primo lo mise in pratica, all'inizio degli anni Cinquanta.

L'atleta parte rivolgendo le spalle alla pedana, in appoggio sullo stesso piede del braccio di lancio, ed effettua una traslocazione spingendo energicamente indietro la gamba di appoggio, distende l'altra gamba verso la direzione di lancio, la appoggia al suolo e inizia un movimento di torsione che parte dall'anca, arriva al busto che si raddrizza, e termina poi la rotazione verso la direzione di lancio. Il braccio si distende e il peso viene lanciato. Per evitare di uscire dalla pedana, l'atleta effettua un "cambio", cioè inverte con un salto gli appoggi.



La progressione di lancio nella tecnica dorsale.

2 TECNICA LATERALE

È la tecnica usata dai principianti, la prima che si affronta durante le lezioni di Educazione fisica.

Le fasi del getto del peso sono:

- **caricamento** → serve ad accumulare energia per scagliare l'attrezzo. L'atleta parte di fianco alla direzione di lancio, con il peso appoggiato al collo sotto la mandibola e carica il peso del corpo sulla gamba esterna (la destra se lancia di destro)
- **traslocazione** → l'atleta effettua uno spostamento laterale, con un appoggio che sostituisce l'altro (uno scivolamento laterale, senza saltellare, per non disperdere energia; questo movimento viene anche detto "piede scaccia piede")
- **lancio** → la gamba destra spinge energicamente, le anche avanzano, seguite dal busto, e il braccio si distende velocemente
- **uscita** → il peso esce dalla mano dell'atleta, in direzione avanti-alto.



La progressione di lancio nella tecnica laterale.