

I lanci sono rappresentati da:

### **getto del PESO**

Il getto del peso è una delle quattro specialità di lancio. L'atleta getta il peso all'interno di una zona circolare definita "pedana".

La pedana (come da regolamento IAAF) è costituita da una lamiera di ferro, acciaio o altro materiale adatto, la cui parte superiore deve essere a livello con il terreno circostante. La parte interna della pedana può essere costruita in calcestruzzo, asfalto o in qualsiasi altro materiale solido e non scivoloso. La superficie di questa parte interna deve essere livellata e posta a  $14 \pm 16$  mm al di sotto del bordo superiore del cerchio della pedana". Il diametro interno della pedana deve misurare 2,135 m ( $\pm 5$  mm). Il cerchio metallico della pedana deve avere uno spessore di almeno 6 mm e deve essere dipinto di bianco. Dal bordo superiore del cerchio metallico deve essere tracciata una linea bianca e larga 5 cm da ciascun lato all'esterno della pedana per una lunghezza di almeno 75 cm. Essa può essere dipinta o costruita in legno o altro materiale adatto. Il margine posteriore della linea bianca forma il prolungamento di una linea, idealmente passante per il centro della pedana, tracciata ad angolo retto con la linea mediana del settore di lancio. Il fermapièdi deve essere in legno e a forma di arco. Va sistemato nel mezzo delle linee delimitanti il settore di caduta e deve essere costruito in modo da poter essere fissato solidamente al terreno. Deve misurare da 11,2 cm a 30 cm di larghezza, da 1,21 m a 1,23 m di lunghezza all'interno e 10 cm ( $\pm 2$  mm) di altezza in relazione al livello della parte interna della pedana.

Il peso può essere di ferro pieno, ottone o qualsiasi altro metallo non più tenero dell'ottone. Deve avere forma sferica, la superficie non deve avere rugosità e la rifinitura dev'essere liscia. Per le donne pesa 4 kg mentre per gli uomini 7.260 kg.

Sono presenti due tecniche di lancio:

- tecnica lineare con traslocazione: introdotta dallo statunitense Parry O'Brien negli anni cinquanta, si basa su uno spostamento rettilineo all'indietro
  - tecnica rotatoria (la più usata dagli atleti di alto livello): proposta dal russo Barysnykov negli anni settanta, analoga a quella tradizionalmente usata nel lancio del disco
- record del mondo: 23.12 Randy Barnes USA 1990 - 22.63 Natalya Lisovskaya ex URSS 1987  
record d'Europa: 23.06 Ulf Timmermann ex DDR - 22.63 Natalya Lisovskaya ex URSS 1987  
record svizzero: 22.75 Werner Günthör 1988 - 18.20 Ursula Stäheli 1988

### **lancio del DISCO**

Il lancio è eseguito dall'interno di una pedana di forma circolare, con un diametro di 2.50 m dotata di una robusta gabbia, a forma di U, che la circonda per la sicurezza di spettatori, giudici di gara e altri concorrenti. Per effettuare un lancio, il concorrente si posiziona all'interno della pedana circolare, esegue normalmente una o più torsioni da fermo, poi inizia la fase rotatoria e, dopo uno o un giro e mezzo, rilascia il disco. Il lancio è valido se l'attrezzo cade completamente entro i margini interni delle linee bianche delimitanti il settore di caduta. Per convalidare il lancio

il concorrente non può lasciare la pedana fino a quando il disco non ha toccato terra e deve uscire dal semicerchio posteriore. Il lancio non è valido se durante la fase rotatoria tocca il bordo superiore o esterno della pedana.

Il peso dell'attrezzo è di 1 kg per le donne e di 2 kg per gli uomini.

record del mondo: 74.08 Jürgen Schult ex DDR 1986 - 76.80 Gabriele Reinsch ex DDR 1988

record d'Europa: 74.08 Jürgen Schult ex DDR 1986 - 76.80 Gabriele Reinsch ex DDR 1988

record svizzero: 64.04 Christian Erb 1988 - 60.60 Rita Pfister 1976

### **lancio del MARTELLO**

Il lancio del martello è la specialità in cui l'atleta cerca di scagliare il più lontano possibile una sfera metallica legata con un cavo d'acciaio ad una impugnatura. Il martello è formato da tre parti: una testa metallica (perfettamente sferica), un cavo costituito da un filo d'acciaio ed un'impugnatura. Per gli uomini il peso complessivo dev'essere compreso tra 7.260 e 7.285 kg, il diametro della testa tra 11 e 13 cm, e la distanza tra la testa e l'impugnatura tra 117.50 e 121.50 cm. Per le donne, il peso complessivo del martello deve essere compreso tra 4 e 4,025 kg, il diametro della testa tra 9,5 e 11 cm, e la distanza tra la testa e l'impugnatura tra 116 cm e 119,5 cm.

record del mondo: 86.74 Yuriy Sedykh ex URSS 1986 - 81.08 Anita Wlodarczyk POL 2015

record d'Europa: 86.74 Yuriy Sedykh ex URSS 1986 - 81.08 Anita Wlodarczyk POL 2015

record svizzero: 80.51 Patric Suter 2003 - 63.79 Nicole Zihlmann 2014

### **tiro del GIAVELLOTTO**

Il tiro del giavelotto è la specialità in cui l'atleta, dopo una fase di rincorsa, cerca di tirare il più lontano possibile il giavelotto (un attrezzo di forma affusolata fatto di metallo e fibra di vetro). Per gli uomini pesa 800 gr, mentre per le donne 600 gr. Viene utilizzata una pedana di rincorsa rettangolare ricoperta dello stesso materiale utilizzato per la pista di atletica, delimitata da una striscia bianca dipinta per terra che delimita la zona di lancio (la pedana dev'essere lunga tra i 30 e i 36.5 metri e larga 4 m). Il tiro è valido se l'estremità del giavelotto tocca il terreno prima di ogni altra parte ed entro i margini interni delle linee bianche delimitanti il settore di caduta.

record del mondo: 98.48 Jan Zelezny CZE 1996 - 72.28 Barbora Spotakova CZE 2008

record d'Europa: 98.48 Jan Zelezny CZE 1996 - 72.28 Barbora Spotakova CZE 2008

record svizzero: 82.07 Stefan Müller 2006 - 53.63 Nathalie Meier 2015