**WF 27.05.20r.**

Temat: Doskonalenie pchnięcia kulą.

Pchnięcie kulą (lub rzut kulą) – konkurencja lekkoatletyczna, polegająca na wypchnięciu kuli jednorącz z koła o średnicy 2,135 m. Kobiety pchają kulą o masie 4 kg (juniorki młodsze 3 kg), mężczyźni – 7,26 kg, młodzicy 5 kg, juniorzy młodsi (16-17 lat) – 5 kg, juniorzy starsi (18-19 lat) – 6 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.

Oglądnij dowolne mistrzostwa Europy w lekkoatletyce. Przyglądnij się konkurencji jaką jest pchnięcie kulą. Zapoznaj się jakich mamy aktualnych reprezentantów Polski w tej konkurencji. Pamiętaj o codziennej aktywności fizycznej☺