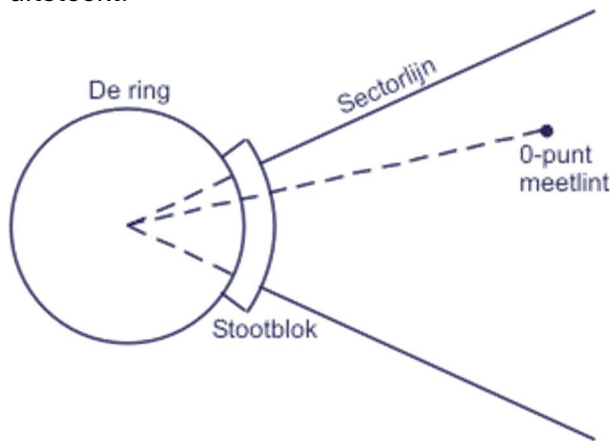


Kogelstoten

De regels

Bij kogelstoten moet de atleet een kogel zo ver mogelijk de sector in stoten. Het stoten moet beginnen vanuit stilstand binnen een ring. Deze ring heeft een diameter van 2,135 meter. Een deel van de omtrek van de ring bestaat uit het stootblok, welke 10 cm boven het oppervlak van de ring uitsteekt.



Het "werpen" van de kogel is verboden. De kogel moet zich dan ook bij het begin van de stoot dichtbij de kin en voor het vlak van de schouder bevinden.

Tijdens de stoot en de voorbereidingen daarop mag de atleet niet buiten de ring komen. De atleet mag zijn of haar voet tegen het stootblok plaatsen.

De kogel moet binnen de sectorlijnen neerkomen. De sectorhoek bij kogelstoten is 34.92 graden. De gestoten afstand wordt gemeten tussen de dichtstbijzijnde indruk van de kogel (het "0-punt") en de binnenzijde van het stootblok. Iedere deelnemer mag 3 keer stoten. Na deze 3 stoten telt de beste stoot.

Na de poging moet de atleet aan de achterkant van de ring uitstappen (over de middenlijn).

Materiaal

De zwaarte van de bal hangt af van de gewichtsklasse en sekse. De gewichten lopen uiteen van 1 kilogram tot en met 7,26 kilogram.

Gewichten van de kogel per categorie:

- Pupillen C stoten met 1 kg
- Pupillen B stoten met 2 kg
- Pupillen A stoten met 2 kg
- Meisjes junioren D stoten met 2 kg
- Jongens junioren D stoten met 3 kg
- Meisjes junioren C stoten met 3 kg
- Jongens junioren C stoten met 4 kg
- Meisjes junioren B stoten met 3 kg
- Meisjes junioren A stoten met 4 kg
- Jongens junioren B stoten met 5 kg
- Jongens junioren A stoten met 6 kg
- Dames Senioren/Masters stoten met 4 kg*
- Heren Senioren/Masters stoten met 7,25 kg*

* Masters mogen na een bepaalde leeftijd met een lichter gewicht stoten.

Schoenen

Bij kogelstoten worden speciale schoenen gebruikt met een gladde zool. Omdat er geen (of nauwelijks) profiel op de zool zit is het aanglijden in de ringen mogelijk



Het stoten van de kogel

De meest belangrijke regel bij het kogelstoten is dat de kogel niet gegooid mag worden, maar dat atleten deze echt moeten stoten. Aan het begin van de stoot moet de kogel zich zo dicht mogelijk bij de kin en voor het vlak van de schouder bevinden. Tijdens het stoten en het voorbereiden op de stoot, mag de atleet niet buiten de cirkel komen die voor de stoot bedoeld is. Een atleet mag wel zijn of haar voet tegen het stootblok aan plaatsen. Het stoten van de kogel moet vanuit stilstand gebeuren, atleten gebruiken dus geen aanloop voor het stoten.

De cirkel waarin de stoot plaatsvindt

Het stoten van de kogel moet gebeuren binnen de hiervoor aangegeven cirkel, met een diameter van 2,135 meter. Een deel van de omtrek van de cirkel bestaat uit het stootblok, dat zich 10 centimeter boven het oppervlak bevindt.

Het neerkomen van de kogel

De kogel moet in een bepaalde sectie van het veld neerkomen na het stoten. De sectorhoek bij het kogelstoten is 34,92 graden. De afstand die een atleet heeft gestoten wordt gemeten tussen de dichtstbijzijnde afdruk van de kogel en de binnenzijde van het stootblok. Iedere atleet krijgt drie pogingen om de kogel zo ver mogelijk te stoten. Van deze drie stoten, telt het beste resultaat. Na het stoten mag de atleet aan de achterkant uit de ring stappen.

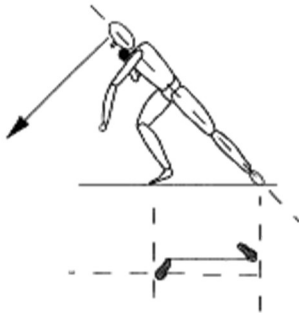
Techniek

Let erop dat je de kogel goed vasthoudt: de vingers licht gespreid, duim en pink ondersteunen de kogel aan de zijkant. De kogel moet op de vingers liggen, dus niet op de handpalm.

De basisbeweging voor kogelstoten is **de standstoot**. Deze gaat als volgt:

De kogel stevig in de hals drukken en je kin op de kogel leggen.

- Elleboog van de stootarm halfhoog.
- Vrije arm ontspannen voor het lichaam.
- Je kijkt ongeveer 5 meter verder op de grond, in de tegenovergestelde richting als waarin je gaat stoten.
- Voetplaatsing volgens de tekening.
- Lichaamsgewicht op het rechterbeen.



Wanneer de atleet de standstoot techniek beheerst kan er met de **aanglijstechniek** gestoot worden.

Tijdens de aanglij naar de stoot toe, draait het afzetbeen en de rechterheup, zodat de voet van de atleet 120 graden indraait ten opzichte van de stootrichting. Het rechterbeen is gebogen bij plaatsing en de voet is ingedraaid, maar de schouderas staat nog steeds loodrecht op de stootrichting. De atleet kijkt hier nog steeds naar achteren. Er ontstaat hierdoor duidelijk zichtbare wringing tussen de heupas en de schouderas. Kort na de plaatsing van het rechterbeen, wordt het linker been bijna gestrekt neergezet. De rechter schouder bevindt zich op dit moment nog over het rechterbeen.

De stoot wordt ingezet door drie dingen te doen:

- Het rechterbeen maakt een actieve strekbeweging;
- De heup komt naar voren;
- Het bovenlichaam draait mee en de kogel verlaat de hals wanneer de heupas bijna loodrecht op de werprichting staat. Het is mogelijk dat er na de stoot een omsprong volgt, waarbij de atleet van blokkeervoet wisselt.

