

Легкоатлетичний спис для тренувань складається з наконечника і держака, що має внутрішню порожнину, з навитою обмоткою. Держак виконаний розбірним з роз'ємом в центральній його частині, де у внутрішній порожнині держака встановлений і зафіксований змінний вантаж держака. Винахід відноситься до спортивних снарядів для метання.