

فعالية رمي القرص

المراحل الفنية لفعالية رمي القرص :

- 1 - مسك القرص
 - 2 - الوضع الابتدائي
 - 3 - المرجحة التمهيديّة
 - 4 - الدوران
 - 5 - الرمي والتخلص
 - 6 - الاتزان
- 1 / مسك القرص

هناك طرق عديدة لمسك القرص وسنشرح طريقتين منها:

أ- يستند سطح القرص على سلاميات الأصابع وترتكز حافته على فاصل العقل الأولي وتوزع الأصابع على سطح القرص بالتساوي توزيعاً خفيفاً للإبهام مستند بكامله على سطحه وممتد وفي خط مستقيم مع الساعد تقريباً وهذه المسكة تناسب الكف الكبير وتسمح بتوازن القرص في اليد وتساعد على دورانه عند التخلص

ب- نفس الطريقة ولكن التركيز بدرجة كبيرة على السبابة والوسطى ويكونان متلاصقين وتناسب هذه المسكة الكف الكبير ذات الأصابع الطويلة ومن مميزاتها الإصبعان يتعاونان على التخلص القوي السريع



2 / الوضع الابتدائي

- أ- يقف الرامي عند مؤخرة الدائرة وظهره مواجه منطقة الرمي
- ب- القدمان مفتوحتان ومتوازيتان باتساع الحوض وملامستان للحافة الداخلية للدائرة، ويكون خط الرمي في منتصف القدمين تقريباً
- ت- القدمان بكاملهما على الأرض، الجسم مرتخ تقريباً



3 / المرجحة التمهيديّة

يوجد عدة طرق للمرجحة التمهيديّة منها:

- أ- المرجحة إلى الأمام وإلى الخلف بجانب الجسم
- ب- المرجحة من الجانب الأيمن حتى تصل أمام الجسم ليستند على راحة اليد اليسرى
- ت- يمرجج القرص إلى أقصى مداه خلفاً بحيث يكون الذراع الحامل للقرص والكتفان على خط واحد ومواز للأرض حتى تساعد على امتداد عضلات الصدر إلى أقصى مدى ووزن الجسم على القدم اليمنى

4 / الدوران

- أ- عندما تصل حركة الذراع بالقرص إلى أقصى مداها خلفاً والركبتان مثنيتان نصفاً

ب- تبدأ عملية الدوران على مشط القدم اليسرى ولف ركبته في اتجاه الرمي حتى الفخذ موازياً لخط الرمي ناقلاً ثقل الجسم عليها

ت- في هذا الوضع يحتفظ الرامي بالقرص موازياً للأرض بينما تكون اليد اليسرى منثنية أمام الجسم

ث- وفوراً ينطلق الرامي من مؤخرة الدائرة إلى مقدمتها بدوران الجسم حول نفسه وذلك بدفع الأرض بالرجل اليسرى مع رفع الركبة ومما يساعد على الدوران أن يقترب الفخذان من بعضهما

ج- وتنتهي عملية الدوران بمجرد وصول مشط القدم اليمنى إلى منتصف الدائرة والكعب في اتجاه الرمي مع انثناء من مفصل الركبة والحوض

ح- ويتابع الرامي حركة الرجل اليسرى إلى مقدمة الدائرة وخلف خط الرمي بقليل والذراع الحامل للقرص مائل قليلاً





5 / الرمي والتخلص

أ- يصل الرامي إلى الوضع السابق والذي يكون ظهره في اتجاه الرمي والذراع الحامل للقرص إلى الخلف والقدمان مرتكزتان تماماً على الأرض تبدأ عملية الرمي وذلك بدوران الرجل اليمنى على مشطها في اتجاه الرمي مع دفع الحوض إلى الأمام ومد الركبتين معاً إلى أعلى ويلف بذلك الجذع بسرعة لكي يواجه مقطع الرمي وتنتهي عملية الرمي بقذف الذراع الحامل للقرص مائلاً عالياً على امتداد محور الكتفين لكي ينطلق القرص من اليد بفعل القوة الطاردة المركزية عند نقطة مقابلته للكتف الأيمن أو تسبقه قليلاً هذا ومن المعلوم أن القرص يدور حول محوره الخارج (اتجاه عقارب الساعة) ويولد هذا الدوران حركة الرسغ وأصابع اليد



6 / الاتزان

أ- يقوم التلميذ بعد التخلص من القرص بتبديل الرجل اليمنى إلى مقدمة الدائرة واليسرى إلى الخلف مع ميل الجسم أماماً لمتابعة حركة الرمي والتركيز على الرجل الأمامية حتى يتم الاتزان للجسم في الدائرة

ب- يتم الخروج من النصف الخلفي لدائرة الرمي

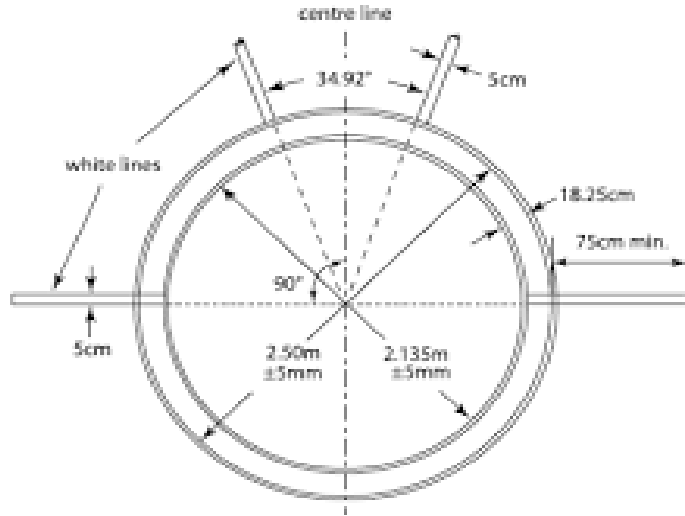
الفقرات القانونية لفعالية رمي القرص :-

- ينبغي أن يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .
- إذا كان عدد المتنافسين أكثر من 8 يمنح كل متنافس ثلاث محاولات ويمنح المتنافسون الثمانية الذين حصلوا على أفضل إنجازات قانونية ثلاث محاولات إضافية ويكون ترتيبهم في هذه المحاولات عكس ترتيب إنجازاتهم التي سجلت في الثلاث محاولات الأولى وعند حدوث عقدة بين المتسابقين تحل بأخذ ثاني أفضل إنجاز
- يمنح كل متنافس عدد من المحاولات للتمرين قبل بداية المنافسة وتبعاً لترتيب القرعة تحت إشراف القضاة وفي مكان المنافسة.
- بمجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام الأدوات لغرض التمرين أو استخدام الدائرة أو الأرض داخل قطاع الرمي بغرض أداء محاولات للتمرين سواء باستخدام الأدوات أو بدونها .
- يجب أن تتم عملية رمي القرص من الدائرة كما يجب أن يبدأ المتنافس الرمي من وضع الثبات و يسمح للمتنافس بلمس الحافة الداخلية للإطار الحديدي للدائرة .
- لا يسمح بأي تحايل من أي نوع كربط إصبعين معاً أو أكثر برباط من شأنه مساعدة المتنافس أثناء أداء الرمية إن استخدام الرباط على اليد لا يسمح به إلا في حالة تغطية قطع مفتوح أو جرح .
- لا يسمح باستخدام القفازات .
- من أجل الحصول على قبضة أفضل يسمح للمتنافسين باستخدام مادة مناسبة على أيديهم فقط .
- من أجل حماية العمود الفقري من الإصابة يمكن للمتنافس ارتداء حزام من الجلد أو من أي مادة مناسبة .
- لا يجوز للمتنافس رش أو نثر أي مادة داخل الدائرة أو على حذائه .
- تعتبر الرمية فاشلة إذا دخل المتنافس الدائرة وشرع في أداء الرمية ثم لمس أي جزء من جسمه الأرض خارج الدائرة أو السطح العلوي لإطار الدائرة الحديدي .
- لكي تكون المحاولة صحيحة يجب ان يسقط القرص بالكامل ضمن الحدين الداخليين لخطي قطاع الرمي .
- يجب قياس مسافة كل رمية بعد أدائها مباشرة من اول نقطة تلامس أحدثها سقوط القرص وحتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة وعلى امتداد الخط الواصل إلى مركز الدائرة .
- يجب على المتنافس عدم مغادرة الدائرة إلا بعد ان تلمس الأداة الأرض وعند مغادرته يجب أن يكون أول اتصال بالجزء العلوي للإطار الحديدي أو الأرض خارج الدائرة من خلف الخط الأبيض بالكامل والمرسوم خارج الدائرة والذي يمر نظرياً بمركز الدائرة .

- تحتسب لكل متنافس أفضل رمية له من بين جميع رمياته

دائرة القرص:

- البناء: تصنع الدوائر من إطار من الحديد أو من مادة أخرى مناسبة بحيث يكون سطحها العلوي مساوي لارتفاع الأرض من الخارج ويمكن بناء الجزء الداخلي للدائرة من الخرسانة أو الإسفلت أو من أي مادة أخرى صلبه لا تساعد على الانزلاق كما ينبغي أن يكون السطح الداخلي مستوياً ومنخفضاً 2 سم
- القياسات : يجب أن يكون قطر الدائرة من الداخل 2.50م (± 5 مم) وسمك إطار الدائرة يكون على الأقل 6 مم ويكون ابيض اللون .
- ينبغي رسم خط ابيض عرضة 5 سم من السطح العلوي للإطار المعدني يمتد على الأقل 75 سم على جانبي الدائرة ويمكن أن يكون من الطلاء أو الخشب أو من أي مادة مناسبة و تشكل نهاية الخط الأبيض امتداداً للخط الوهمي الذي يمر بمركز الدائرة بزواوية قائمة مع خط المنتصف لمقطع الرمي.



شكل يوضح دائرة رمي القرص و قطاع الرمي

القرص :

- وزن القرص كما موضح في الجدول ادناه

الاداة	ناشئات	شابات و متقدمات	ناشئين و	شباب	متقدمين
القرص	1.000 كجم	1.000 كجم	1.500 كجم	1.750 كجم	2.000 كجم

- في المنافسات التي تخضع للقاعدة 12 - 1 (أ) تستخدم فقط الأدوات التي تقدمها اللجنة المنظمة ولا يسمح بإجراء أي تعديلات عليها أثناء المنافسة ولا يسمح لأي متنافس باصطحاب أي أداة إلى ساحة المنافسة يمكن للمتنافسين استخدام أدواتهم الخاصة في جميع المنافسات الأخرى بشرط أن يتم إخبارها و وضع علامات عليها بمعرفة المنظمين قبل المنافسة وان يتاح استعمالها لجميع المتنافسين

قطاع الرمي

- يكون قطاع الرمي إما من تراب الفحم او العشب او أي مادة مناسبة بحيث يترك القرص أثراً عند سقوطه عليه.
- ينبغي أن يكون قطاع الرمي محددًا بخطوط بيضاء بعرض 5 سم بزاوية قدرها 32.94 درجة بحيث إذا امتد هذان الخطان سوف يمران بمركز الدائرة.
- ملحوظة : يمكن رسم قطاع الرمي بزاوية 32.94 درجة بدقة عن طريق تحديد نقطتين تبعدان 20 متر عن مركز الدائرة، وذلك على الخطيين المحددين لمقطع الرمي والمسافة بينهما 12م
- يجهز علم او علامة لبيان افضل رمية لكل متنافس على ان توضع على جانبي وخارج خطي المقطع كما يجهز علم مميز او علامة ايضاً بغرض الدلالة على الرقم العالمي الحالي وكذلك الرقم القاري او الوطني اذا كان ذلك ممكناً.

قفص رمي القرص

- تؤدي جميع رميات القرص من داخل سياج او قفص لضمان سلامة المتفرجين والإداريين والمتنافسين ان المواصفات المذكورة في هذه القاعدة صالحة للاستخدام في الملاعب الرئيسية التي يحيط بها المتفرجون حول المضمار فضلاً عن إقامة المسابقات الأخرى بجانب رمي القرص داخل الميدان وفي حالة عدم الحاجة إلى ذلك خاصة في ميدان التدريب يمكن الاكتفاء بتصميم مبسط ومشابه له إلى حد ما يمكن طلب المشورة من المنظمات الوطنية او من مكتب الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة .

ملحوظة: يمكن استخدام قفص المطرقة أما بإنشاء دائرتين متداخلتين 2.135 م و 2.50 م او باستخدام دائرة للقرص أخرى موجودة خلف دائرة المطرقة في حالة توفر ذلك

- يجب ان يصمم القفص ويصنع ويصان بحيث يكون قادراً على إيقاف قرص متحرك زنة 2 كجم وبسرعة 25 متراً في الثانية على ألا يسبب هذا الإيقاف أية خطورة بارتداده من الشبكة او خروجه من فوقها ان أي شكل او تصميم يمكن استعماله في جميع متطلبات هذه القاعدة .

- يجب ان يكون القفص على شكل U من المسقط الأفقي ويتكون من اربع إطارات للشبكة و اتساع الفتحة الأمامية يجب ان يكون بحدود 6 أمتار وعلى بعد 7 أمتار من مركز دائرة الرمي و الحد الأدنى لارتفاع إطارات الشبكة 4 أمتار على الأقل و يجب عمل الحماية اللازمة عند تصميم القفص بحيث يمنع اختراق القرص
- يمكن تصنيع شبكة القفص من مواد مناسبة او من حبال ذات ألياف صناعية او أسلاك الصلب المرنة والحد الأقصى لاتساع فتحات الشبكة السلك لا تزيد عن 50 مم او 44 مم للحبال