

- الخطوات الفنية لقذف القرص :

1. وقفة الاستعداد : يأخذ الطالب مكانه في نهاية الدائرة ويكون ظهره مواجه لاتجاه الرمي .
2. المرجحة : يؤدي بعض المرجحات القليلة لإيجاد التوازن الحركي للذراع الرامية ويشترك الجذع والذراع العكسية في هذه الحركة .
3. الدوران : يركز الطالب على القدمين ويرتفع احد الكعبين عن الأرض وعندما يصل القرص إلى أقصى نقطة خلفاً يبدأ الطالب حركة عبر الدائرة ، وتبدأ حركة الدوران من الطرف السفلى حيث تدور القدم اليسرى وينتقل وزن الجسم عليها وتدور القدم اليمنى وتتحرك الركبتين معا حول نفس الاتجاه كذلك الجذع والذراعين ثم تترك القدم اليمنى الأرض وتلتحقها اليسرى وخلال هذه الحركة يحدث تقاطع بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم .
4. القذف :

وتبدأ هذه الحركة في اللحظة التي تصبح فيها كلتا القدمين على الأرض وتكون الرجلين التي بدأت بالدفع قد أصبحت ممتدتين بالكامل ويتحرك الحوض للأمام ويكتمل دوران كل من الجذع والكتفين للأمام حيث يكون اتجاه اليد الرامية باتجاه قطاع الرمي حيث تترك القرص .

- أوزان الأدوات و مقاسات القطاع في القرص :

1. القرص : يصنع القرص من الخشب أو من مادة أخرى مناسبة، ويحيط به إطار معدني ذو حد دائري.
2. وزن القرص للرجال 2 كجم والشباب 1,750 كجم والناشئين 1,500 كجم ووزنه للنساء 1 كجم.
3. دائرة الرمي طول قطرها من الداخل 2,50 م
4. لوحة الإيقاف يبلغ عرضه 11,2 سم في المنتصف و 30 سم على الجانبين أما ارتفاعها عن مستوى أرضية الدائرة من الداخل (10 سم) وطولها من 114 سم إلى 116 سم .

- مقاس قفص قذف القرص :

1. يجب أن يكون القفص على شكل حرف U من المسقط الأفقي .
2. اتساع أفتحه الأمامية يجب أن يكون 6 أمتار ويمتد للأمام على بعد 7 أمتار من مركز الدائرة .
3. الحد الأدنى لارتفاع إطارات الشبكه 4 أمتار على الأقل .

(قواعد مسابقة قذف القرص مثل قواعد مسابقة دفع أبلجه) .

رمي الرمح :



- الخطوات الفنية لرمي الرمح :

1. الاقتراب : يحمل الطالب الرمح بارتفاع الرأس مع ثنى الذراع بحيث يشير المرفق للإمام ويكون الرمح موازيا للأرض ويكون طول طريق الاقتراب حوالي 30مترا .
2. خطوات الرمي : بمجرد وصول القدم اليسرى للعلامة الضابطة تتجه الكتفان للجانب الأيمن وتبدأ الذراع اليمنى في الامتداد للخلف وباستمرار دوران الكتفين وامتداد الذراع الحاملة للرمح للخلف يميل الجذع للخلف ثم تهبط الرجل اليمنى وهي في وضع شبه منثنية في نهاية خطوات التقاطع في حين تكون الذراع اليسرى منثنية ومتقاطعة على الصدر .
3. الرمي:

تتم حركة الرمي عندما تعمل الذراع في حركة سوطية (كبراجية) قوية للأمام ولأعلى وبعد انطلاق الرمح تتم خطوة أخرى على الرجل اليمنى وذلك لتفادي تخطى قوس الرمح .

- أوزان الأدوات و مقاسات القطاع في الرمح :

1. الرمح : يتألف الرمح من ثلاثة أجزاء هي : الرأس، الجسم، وحبل المقبض .
2. وزن الرمح : للرجال 800 جم وللشباب 800 جم وللناشئين 700 جم وللنساء 600 جم
- الطول الكلي للرمح 2,60 م كحد أدنى .
3. طريق الاقتراب :

ينبغي أن لا يزيد طولها عن 36,5 م ولا يقل عن 30 مترا.

قواعد عامة في رمي الرمح :

- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة .
- لا تعتبر الرمية صحيحة، إلا إذا لمس نصل الرمح المعدني الأرض قبل أي جزء آخر منه .
- لا يسمح باستخدام القفزات .
- ولكي تعتبر الرمية صحيحة يجب أن يسقط الرمح داخل الحدود الداخلية لخطي قطاع الرمي، وعرض كل منهما 5 سنتم.
- تعتبر المحاولة فاشلة إذا لمس المتنافس بعد أن يكون قد شرع في أداء محاولته بأي جزء من جسمه أو أطرافه الخطوط المحددة أو الأرض خارج طريق الاقتراب .
- على المتنافس عدم مغادرة طريق الاقتراب إلا بعد أن تلمس الأداة الأرض .
- إذا شرع اللاعب بالركض ثم توقف بسبب عذر ما ففي هذه الحالة يجوز له أن يعود لأداء المحاولة ولكن في زمن أقصاه دقيقه واحده إذا كان عدد اللاعبين 2 أو 3 أو أكثر من 3 وعليه أن لا يخرج من طريق الاقتراب ، أما إذا خرج من طريق الاقتراب فتعتبر المحاولة فاشلة .