

## -الخطوات الفنية لقفز 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 : يرتكز الطالب على القدمين ويرتفع احد الكعبين عن الأرض وعندما يصل القرص إلى أقصى نقطة خلفا 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 وتلحقها اليسرى وخلال هذه الحركة يحدث تقاطع بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم.
- 4.الحذف:

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 ٢ كجم والشباب ١,٧٥٠ كجم والناشئين ١,٥٠٠ كجم ووزنه للنساء ١ كجم.
- 3.دائرة الرمي طول قطرها من الداخل ٢,٥٠ م
- 4.لوحة الإيقاف يبلغ عرضه ١١,٢ سم في المنتصف و ٣٠ سم على الجانبين أما ارتفاعها عن مستوى أرضية الدائرة من الداخل (١٠ سم ) وطولها من ١١٤ سم إلى ١١٦ سم.

## -مقاس قفص قذف القرص:

- 1.يجب أن يكون القفص على شكل حرف u من المسقط الأفقي.
  - 2.اتساع أفتحه الأمامية يجب أن يكون ٦ أمتار ويمتد للأمام على بعد ٧ أمتار من مركز الدائرة .
  - 3.الحد الأدنى لارتفاع إطارات الشبكه ٤ أمتار على الأقل.
- (قواعد مسابقة قذف القرص مثل قواعد مسابقة دفع أبله. )

## -الخطوات الفنية لقفز 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 : يرتكز الطالب على القدمين ويرتفع احد الكعبين عن الأرض وعندما يصل القرص إلى أقصى نقطة خلفا 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 وتلحقها اليسرى وخلال هذه الحركة يحدث تقاطع بين الجزء العلوي والسفلي من الجسم .
- 4.الحذف :

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 ٢ كجم والشباب ١,٧٥٠ كجم والناشئين ١,٥٠٠ كجم ووزنه للنساء ١ كجم.
- 3.دائرة الرمي طول قطرها من الداخل ٢,٥٠ م
- 4.لوحه الإيقاف يبلغ عرضه ١,٢١١ سم في المنتصف و ٣٠ سم على الجانبين أما ارتفاعها عن مستوى أرضية الدائرة من الداخل (١٠ سم) وطولها من ١١٤ سم إلى ١١٦ سم .

-مقاس قفص قذف القرص :

- 1.يجب أن يكون القفص على شكل حرف U من المسقط الأفقي .
- 2.اتساع الفتحه الأمامية يجب أن يكون ٦ أمتار ويمتد للأمام على بعد ٧ أمتار من مركز الدائرة .
- 3.الحد الأدنى لارتفاع إطارات الشبكه ٤ أمتار على الأقل .
- (قواعد مسابقة قذف القرص مثل قواعد مسابقة دفع الجله ) .