

المحاضرة الثالثة

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

(لحظة الرمي)

هي اللحظة المهمة التي تجتمع كل الصفات البدنية فيها (السرعة والقوة) وهي (ثبات القدم على الأرض حيث تتقدم الرجل اليسرى الجسم وتكون الرجل اليمنى إلى الخلف وتسحب الذراع الحاملة للرمح من الخلف إلى الأمام من فوق الرأس .

(التغطية)

وهي المرحلة الأخيرة والتي يتلافى فيها الرامي الخروج من قطاع الرمي باتجاه الرمح وذلك من خلال تقديم ولف رجل اليمين باتجاه اليسار .

قانون (الرمح)

- لكل رامي من لحظة المناداة (دقيقة واحدة) عندما ينادي الحكم باسم اللاعب يجب أن تنفذ خلال دقيقة بعدها تُعتبر المحاولة فاشلة .
- تُعتبر المحاولة فاشلة إذا سط الرُمح خارج قطاع الرمي زاوية .

- تُعتبر المحاولة فاشلة إذا لم تتم الركضة التقريبية خلال مجال الركضة التقريبية (عرض 4 م) طول (20 - 35) م .
- تُعتبر المحاولة فاشلة إذا مس اللاعب أي جزء من جسمه قطاع الرمي بعد القوس (قوس الايقاف) (قوس تحديد مجال الرمي) .
- تُعتبر المحاولة فاشلة إذا خرج اللاعب قبل سقوط الأداة .
- تُعتبر المحاولة فاشلة إذا لم يترك الرمح في الثلث الأول .
- تُعتبر المحاولة فاشلة إذا لم يسقط الرمح في الثلث الأول .
- تُعتبر المحاولة فاشلة إذا لم يخرج الرمح أعلى من مستوى الكتف .
- تُعتبر المحاولة فاشلة إذا استخدمت القلبات الهوائية في الركضة التقريبية .
- تُقاس مسافة الساق من أقرب أثر يتركه الرمح إلى خط الايقاف (قوس تحديد مجال الرمي).
- إذا كان العدد أكثر من 8 رماة يعطى للجميع 3 محاولات وتؤخذ أفضل 8 رماة لاعطائهم 3 محاولات أخرى أفضل انجاز يُحسب في الست محاولات .