القانون لفعالية رمي الرمح

اعداد /ا.د.اسيل جليل كاطع م.م.رغداء فؤاد

يصنع الرمح من ثلات أجزاء : راس معدنية – الجسم – وقبضة الحبل-

ويصنع جسم الرمح اما من الخشب أو المعدن ويثبت به راس معدن مدبب.

القبضة: وتتكون من الحبل حول الجسم الرمح وفيه مركز ثقله وأن يكون بدون عقد أو أي نوع اخر وعلى أن لا تسبب زيادة في محيط جسم الرمح ويكون لف الحبل متجانس السمك.

يكون مقطع الرمح في جميع انحاء الطول دائرياً منظماً.

لا يصح أن يكون بالرمح جزء متحرك أو أي جهاز مما قد يغير مركز ثقل الرمح أو يغير عند الرمي.

الرمح أو يغير عند الرمي.

للنساء

-الوزن 600 غرام

- طول الرمح 2،20-2،23

-طول الراس المعدني 25 سم- 33 سم

- المسافة بين سن الراس المعدني ومركز ثقل الجسم80 سم - 92 سم

- قطر جسم الرمح عند أسمك جزء له 2،5سم – 3سم

- اتساع المقبض 14– 15سم

قواعد المسابقة

يجب أن يمسك الرمح من القبضة.

لا تحتسب الرمية صحيحة إذا لم يمس سن الراس للرمح الأرض قبل أي جزءاخر منه أو إذا لمس المتسابق بأي جزء من جسمه أو أطرافه الشريط القوس أوالخطين المرسومين لامتداد القوس العموديين على خطي جانبي الركض أوالأرض خلف هذه الخطوط .

لا يسمح للاعب أن يلف تماماً وأن يعطي ظهره لمقطع الرمي وذلك من بدء الاستعداد للرمي إلى أن يرمى الرمح في الهواء.

يرمى الرمح من أعلى الكتف أو الجزء العلوي من ذراع الرمي ويجب عدم تطويحه أو قذفه.

لا يسمح بغير الطرق القانونية للرمي.

لكي تكون الرمية صحيحة يجب أن يسقط الرمح بين الحافتين الداخليتين المبينان لقطاع الرمي واللذان يمتدان لمسافة 90 م من مركز الدائرة.

إذا كسر الرمح في الهواء فلا تحتسب محاولة إذا كانت الرمية قد أديت وفقاً للقواعد.