



كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

جامعة بغداد

قانون المسابقة في دفع الثقل

للمرحلة الرابعة

أ.م.د زينب قحطان عبد المحسن

٢٠٢٣/٢٠٢٤

- المنافسة

١-ينبغي ان تدفع الثقل من الكتف بيد واحدة فقط في الوقت الذي تاخذ فيه المتسابقة وضع الوقوف داخل الدائرة لبدء الدفع، ينبغي أن تلامس الثقل الذقن او الرقبة او ان تكون قريبة منهما

وان لا تسقط اليد اسفل هذا الوضع اثناء حركة الدفع كما يجب عدم رجوع الثقل خلف خط الكتفين .

- لوحة الايقاف

٢-الصنع : يجب أن تكون اللوحة بيضاء اللون وان تصنع من الخشب او من اي مادة أخرى مناسبة وتكون على شكل قوس بحيث يطابق حدها الداخلي الحد الداخلي للدائرة وتكون موضوعة في منتصف المسافة مابين خط مقطع الرمي وتثبت بإحكام في الارض .

٣-القياسات يبلغ عرض اللوحة (١١،٢ سم) الى (٣٠ سم) وطولها

(١٥،١ م) على شكل قوس مطابق للدائرة وارتفاعها (١٠ سم)

4- في رمي الثقل يجب أن يكون القطر الداخلي للدائرة (٢،١٣٥ م) ولا يقل سمك اطار الدائرة عن

(٦ملم) على الأقل ويكون لونه ابيض

5-يمكن لمتسابق دفع الثقل وارتداء رباط ضاغط على الرسغ لحمايته من الإصابة .

6- يجب أن تصنع الثقل من الحديد أو النحاس أو أي معدن لا يقل في ليونته عن النحاس أو إن يكون الغطاء المعدني مملوء بالرصاص او بمواد

أخرى مناسبة، ويجب أن يكون سطحها أملس وبدون خشونة ولكي تصبح
ملساء. الحد الأدنى للوزن المسموح به لتسجيل رقم المدى (٤،٠٢٥ كغم)

7- ترتيب المتسابقات لأخذ محاولاتهم يكون حسب القرعة.

8- إذا كان عدد المتسابقات أكثر من ثمانية فكل متسابقة الحق في ثلاث
محاولات. ثم تعطى ثلاث محاولات أخرى للثمانية الحاصلين على أحسن
النتائج

9- تقاس الرمية من اقرب علامة حدثت إلى الحافة الداخلية لمحيط الدائرة .

10 -تأخذ جميع القياسات مباشرة بعد كل رمية

11 ليس للمتسابقة الحق في مغادرة الدائرة حتى تلمس الاداة الأرض
وعندئذ تتركها من الوقوف وتغادر من نصفها الخلفي

12 تعد محاولة فاشلة إذا قامت المتسابقة بلمس اي جزء من أجزاء جسمها
العلوي من لوحة الإيقاف