الفعالية السابعة: (رمي القرص)

المراحل الفنية

١. مسك القرص.
٢. وقفة الاستعداد.
٣. المرجحة والمرجحات الأولية بالذراعين.
٤. الدوران.
٥. وضع الرمي.
٦. حركة الرمي والتخلص من الأداة.
٧. الثبات والتوازن

** أن السرعة المحيطية (سرعة انطلاق القرص) تساوي السرعة الزاوية (سرعة الرمي) مضروبة في نصف القطر (ذراع الرامي) لذلك فأن العلاقة بينهما تكون علاقة طردية أي كلما زادت سرعة الرامي أثناء وضع الرمي وكلما كانت ذؤلع الرامي أطول كان الإنجاز أحسن وبالعكس.
** وجب الإشارة أيضاً إلى أن في المرحلة السادسة حركة الرمي والتخلص من الأداة على الرامي أن يسرع بنزول رجل اليسار وارتطامها على الأرض بقوة لكي يتم تحويل تعجيل الجسم الحاصل من نتيجة الدوران إلى القرص والحصول على مسافة أبعد (قانون نيوتن الثالث).
** أن العوامل الميكانيكية المؤثرة في سير القرص هي:

١. سرعة اق.
٢. زاوية الانطلاق.
٣. أرتفاع نقطة الانطلاق.
٤. مقاومة الهواء.

قانون فعالية رمي القرص

١. الترتيب للمتسابقين حسب القرعة لأخذ محاولاتهم.

٢. إذا كان عدد المتسابقين أقل من (٨) فيصار إلى سباق نهائي من (٦) محاولات.

٣. إذا كان عدد المتسابقين أكثر من (٨) فيصار اعطاء المتسابق (٣) محاولات واختيار (٨) إلى النهائي واعطائهم (٣) محاولات اضافية.

٤. لا يسمح بمغادرة الدائرة إلى أن تسقط الأداة داخل قطاع الرمي.

٥. يسمح بمس الحافة الداخلية لمحيط الدائرة ولا يسمح المس خارج الدائرة.

٦. عدم اشراك المتسابق بعد بدء الفعالية.

٧. يتم ابعاد المتسابق من المنافسة إذا تأخر عن الأداء بعد مرور الزمن القانوني لديقية واحدة.

٨. قفص الرمي على شكل حرف ∪ من المقسط الأفقي.

٩. اتساع الفتحة الأمامية ٦م من على بعد ٧ متر من مركز الدائرة.

١٠. فتحة الشباك لا تزيد ٥٠مم أو ٤٤ من الحبال.

١١. مقاومة انقطاع الحبال لا يقل عن ٤٠ كغم.

١٢. درجة رمي القرص (٦٩ْ) للرامي للاعبين والأيسر.

١٣. يرمى القرص من دائرة قطرها (٢,٥٠) متر يحيط بها طوق من الحديد يرتفع عن سطح الأرض بمقدار (٢) سم.