

डिस्कस

उद्देश्य: जहाँ तक संभव हो डिस्कस (एक सपाट गोलाकार वस्तु) को फेंकना।

डिस्कस के नियम:

- 1) डिस्कस को सेक्टर लाइनों के अंदर उतरना चाहिए जो चिह्नित हैं
- 2) आप थ्रो के दौरान सर्कल के बाहर की जमीन को नहीं छू सकते।
- 3) आपको फेंकने वाले घेरे (थ्रोइंग सर्कल) के पीछे से प्रवेश करना और बाहर निकलना होगा।

डिस्कस

डिस्कस कैसे फेंके:

डिस्कस को किसी भी तरह से फेंका जा सकता है, यहाँ तक कि अंडरआर्म भी। हालांकि, सबसे अच्छी तकनीक डिस्कस को पकड़ना और फेंकने के चरणों से गुजरना है।



1. "आगे"

डिस्कस को अपनी आंखों के सामने ऊपर ले जाएँ, ऊपर वाला हाथ डिस्कस को अपने नीचे वाले हाथ से पकड़े हुए रखें

2. "वापस"

डिस्कस को फ्लैट रखते हुए एक बड़े गोले की परिधि में रखते हुए घुमाएँ

3. "स्विंग"

जैसे ही आप झूलते हैं, खड़े हो जाएँ और इस डिस्कस को छोड़ दें

हाई जंप

उद्देश्य: ऊंची कूद(हाई जंप) पट्टी पर जितना संभव हो
उतना ऊँचा कूदना।

दो ऊँची कूद तकनीकें:

1. कैची- ९ और १० साल से कम उम्र के लिए
2. फ्लॉप- ११ से १७ वर्ष से कम उम्र के लिए

ऊंची कूद के नियम:

1. बार को उसके सपोर्ट से न तोड़ें
2. एक पैर पर उतरें
3. बार से कूदे बिना शरीर के किसी भी हिस्से से जमीन या चटाई को न छुएँ।

प्रतियोगिता कब समाप्त होती है?

जब एथलीट तीन प्रयासों के बाद एक निश्चित ऊँचाई को पार करने से चूक जाता है

हाई जंप

ऊंची कूद कैसे करें:

- कैची= 8 चरण



1. "तैयार करें" - बार से ३० डिग्री के कोण पर शुरू करें, ८-१० कदम उठाते हुए एक सीधी रेखा में ऊंची कूद मैट की ओर दौड़ें



2. "टेक ऑफ़" - निकटतम पैर पहले ऊपर और बार के ऊपर जाता है



3. "कैची"- कैची-जैसी क्रिया में दूसरे पैर को ऊपर करके और बार के ऊपर उठाना



4. "भूमि" - मैट पर अपने पैरों पर भूमि (आपकी पीठ पर नहीं)

शॉट पुट

उद्देश्य: जहाँ तक आप कर सकते हैं, धातु की गोली(शॉट पुट) को आगे की ओर बढ़ते हुए धकेलना

शॉट पुट के नियम:

1. शॉट पुट को सेक्टर लाइनों के अंदर गिरना चाहिए जहाँ निशान लगे हैं
2. एथलीट का हाथ नहीं गिरना चाहिए या डालते समय शॉट को गर्दन से दूर खींच लिया जाना चाहिए
3. शॉट को गेंद की तरह मत फेंको
4. स्टॉप बोर्ड के ऊपर या सर्कल के बाहर (उनके शरीर के किसी भी हिस्से के साथ) स्पर्श न करें
5. आपको फेंकने वाले सर्कल के पीछे से प्रवेश करना और बाहर निकलना होगा

शॉट पुट

शॉट पुट को कैसे डालें:



1. शॉट पुट रखें:
गर्दन पर अपने
जबड़े के नीचे
(आपके गाल/कान
पर नहीं)

2. प्रारंभ स्थिति:
सामने की ओर, पैर
कंधे-चौड़ाई के
अलावा, गैर-फेंकने
वाला हाथ इंगित
करता है जहाँ आप
शॉट को जमीन पर
डालना चाहते हैं।

3. शॉट लगाना:
"कोहनी ऊपर,
अंगूठा नीचे, हथेली
बाहर रखकर बस
डाल दें"

लॉन्ग जंप

उद्देश्य: टेक-ऑफ़ लाइन के पीछे से,
जहाँ तक संभव हो रेत के गड्ढे (सैंडपिट)
में कूदना।

लंबी कूद के नियम:

1. टेक-ऑफ़ क्षेत्र के सामने के किनारे पर अपना पैर जाने से पहले टेक ऑफ़ करें
2. लैंडिंग के बाद रेत के ऊपर से टेक-ऑफ़ क्षेत्र की ओर वापस न जाएँ

लॉन्ग जंप

लंबी कूद कैसे करें:



1. 'टेक ऑफ़'-
ट्रैक के साथ-साथ
सैंडपिट की ओर
दौड़ें और एक पैर
पर टेक ऑफ़ करें



2. 'एक साथ'- घुटनों
और पैरों को एक
साथ हवा में लाएँ



3. 'भूमि' - अपने
पैरों को एक साथ
पास करके, रेत के
गड्ढे में आगे की
ओर झुकें

जैवलिन

उद्देश्य: जहाँ तक हो सके फाइबरग्लास वाला भाला(जैवलिन) फेंकना।

भाले के नियम:

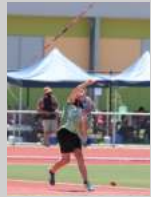
- 1) भाला उन सेक्टर लाइनों के अंदर उतरना चाहिए जहाँ निशान लगे हैं
- 2) फेंकते समय रनवे के अंत में मार्किंग को छुएँ या क्रॉस न करें
- 3) भाले को पहले सिर (धातु की नोक) पर उतरना चाहिए
- 4) दौड़ पट्टी (रनवे) पर तब तक प्रतीक्षा करें जब तक कि भाला न उतरे

जैवलिन



भाला कैसे पकड़ें:

1. पंजा/वी पकड़: तर्जनी और मध्यमा उंगली के बीच "वी" में पकड़ कर रखना
2. पहली उंगली पकड़: पहली उंगली और अंगूठे के बीच पकड़
3. दूसरी उंगली पकड़: दूसरी उंगली और अंगूठे के बीच पकड़



भाला कैसे फेंके:

1. प्रारंभ स्थिति: भाले को कंधे के ऊपर क्षैतिज रखें
2. रनअप: भाले को पीछे की ओर खींचकर शरीर की तरफ सीधी बाजू की ओर मोड़ें, जिसमें पैर क्रॉस-ओवर क्रिया कर रहे हों
3. फेंको: भाला को झटका गति में छोड़ दें, सुनिश्चित करें कि भाला कभी जमीन को न छूएँ

हर्डल्स

उद्देश्य: जितनी जल्दी हो सके दौड़ने वाले ट्रैक पर स्थापित बाधाओं को कूदने की कोशिश में दौड़ लगाना।

बाधाओं के नियम:

- 1) जानबूझकर बाधा को हाथ या पैर से न गिराएँ, या किसी अन्य एथलीट की दौड़ में हस्तक्षेप या बाधा उत्पन्न न करें
- 2) आप किसी बाधा के नीचे या आसपास नहीं जा सकते
- 3) दौड़ने वाली टाँग को बाधा के ऊपर जाना चाहिए, किनारे के आसपास नहीं

हर्डल्स

बाधा(हर्डल) पर कैसे कूदें:

- एक पैर से अपने घुटने को सीधे बाधा की ओर उठाएँ; बाधा के ऊपर अपने पैर को सीधा फैलाएँ; बाधा के दूसरी तरफ़ एक सीधी रेखा में अपने पैर के साथ उतरें। दूसरे पैर के साथ, इसे अपनी तरफ़ ऊपर उठाएँ, अपनी एड़ी को अपने निचले हिस्से के करीब और अपने पैर की उंगलियों को ऊपर उठाएँ, बाधा के दूसरी तरफ़ एक सीधी रेखा में अपने पैर के साथ उतरें।



रिले

उद्देश्य: टीम जितनी जल्दी हो सके दौड़ को पूरा करने के लिए बैटन को अगले एथलीट को देती है।

रिले क्या है:

- रिले रेस एक एथलेटिक्स इवेंट है जिसमें एथलीट अगले रनर को पास करने से पहले एक बैटन लेकर एक पूर्व-निर्धारित दूरी दौड़ते हैं।

रिले के नियम:

- 1) आप आवाज़ देते हुए बैटन दें
- 2) बैटन को धावकों के हाथ में लेकर जाना चाहिए
- 3) एक बदलाव क्षेत्र होता है जहाँ अगले धावक को बैटन प्रदान किया जाता है

मध्यम दूरी - क्रॉस कंट्री

मध्यम दूरी - क्रॉस कंट्री इवेंट: **800 मीटर, 1500 मीटर और क्रॉस कंट्री (१-५ किमी)**

तकनीक:

- 1) आराम से दौड़ने की शैली का उपयोग करें: आंखें सीधी, कंधे नीचे, चौकोर और आराम से, कम झूलती भुजाओं के साथ।
- 2) दौड़ते समय दौड़ने की तुलना में घुटने को कम उठाना। आप अपने घुटने को अपनी छाती तक नहीं लाएँगे जितना कि दौड़ते समय।
- 3) कोशिश करें कि बाहों को पूरे शरीर पर न घुमाएँ।

ट्रिपल जंप

उद्देश्य: जहाँ तक संभव हो सैंडपिट में लैंड करने के लिए ट्रिपल जंप सीक्वेंस को पूरा करना।

ट्रिपल जंप कौन करता है: ११ से १७ साल से कम उम्र।

ट्रिपल जंप के नियम:

- 1) हॉप, स्टेप, जम्प को क्रम से करें
- 2) रेत के गड्ढे में कूद कर समाप्त करें
- 3) टेक-ऑफ़ बोर्ड/क्षेत्र से पहले टेक ऑफ़ करें
- 4) एक पैर पर उतरें
- 5) लैंडिंग के बाद रेत के ऊपर से टेक-ऑफ़ क्षेत्र की ओर वापस न चलें

ट्रिपल जंप

ट्रिपल जंप सीक्वेंस = 'हॉप, स्टेप, जंप'

- एक बार जब एथलीट का पैर टेक-ऑफ़ बोर्ड/क्षेत्र से टकराता है, तो उन्हें एक पैर से कूदना होगा, फिर दूसरे पैर पर कदम रखना होगा, फिर दोनों पैरों पर गड्ढे में उतरना होगा।

हॉप

स्टेप

जंप



चलना(वाक्स)

उद्देश्य: नियमों का पालन करते हुए जितनी तेज़ी से हो सके रेसवॉक करें।

तेज़ी से चलने (रेस वॉकिंग) के नियम:

- 1) घुटने: एक बार जब घुटना कूल्हे से आगे निकल जाए तो उसे सीधा होना चाहिए। आप दोनों घुटनों को एक साथ नहीं मोड़ सकते
- 2) संपर्क: एक पैर हर समय जमीन पर होना चाहिए

चलना(वाक्स)

रेस वॉकिंग की बुनियादी तकनीक

- आसन- सिर और शरीर लंबा खींचते हुए, कंधे सामने के समानांतर
- बाहें- कंधों के साथ झूलते हुए आराम से और नीचे
- टाँग/पैर- चलने की मूल क्रिया एड़ी से पैर तक की क्रिया है। अपनी एड़ी पर लैंड करने वाला एथलीट अपने पैर के अंगूठे पर आगे की ओर लुढ़कता है। जब तक एड़ी जमीन से टकराती है तब तक पैर शरीर के नीचे से गुजरता है, पैर सीधा होना चाहिए



बहु-वर्ग(मल्टी क्लास)

बहु-वर्ग = विकलांग एथलीटों का समूह।

लिटिल एथलेटिक्स मल्टी-क्लास इवेंट्स: 100 मीटर, 200 मीटर, 800 मीटर, लॉन्ग जंप, डिस्कस, शॉट पुट।

- कुछ एथलीटों को अपनी प्रतियोगिताओं में संशोधनों की आवश्यकता होगी, कुछ को शायद किसी भी संशोधन की आवश्यकता न हो।
- संशोधनों की सीमा एथलीट की दुर्बलता के स्तर पर निर्भर करती है।

अधिक जानकारी और संसाधनों के लिए
www.lanswresourcehub.com/multi-class पर
जाएँ।

बहु-वर्ग(मल्टी क्लास)

"वर्गीकरण": प्रतिस्पर्धा के उद्देश्य के लिए समान स्तर की दुर्बलता या अक्षमता के एथलीटों को समूहबद्ध करने का एक तरीका है।

वर्गीकरण क्यों कर हो? एथलीटों के बीच "निष्पक्ष" प्रतियोगिता बनाने के लिए।

1. शारीरिक दुर्बलता- एथलेटिक्स ऑस्ट्रेलिया
2. बहरापन- बधिर खेल ऑस्ट्रेलिया
3. दृष्टि दुर्बलता - ऑस्ट्रेलियाई पैरालंपिक समिति
4. बौद्धिक दुर्बलता – सपोर्ट इनक्लूज़न ऑस्ट्रेलिया



स्प्रिंट और स्टार्ट

स्प्रिंटिंग इवेंट: 100 मी, 200 मी और 400 मी की दौड़

तकनीक:

1. शरीर और सिर सीधे, कूल्हों को ऊपर और बाहों को स्पंदित(पंप) करते हुए
2. अपने घुटनों को ऊपर उठाएँ और एड़ी को उतना ही ऊपर उठाएँ जितना आप अपने घुटने को सामने की ओर लाते हैं
3. अपने पैर के पंजे के बल पर भूमि पर उतरें

दो प्रकार के प्रारंभ:

1. स्टैंडिंग स्टार्ट- एथलीट दौड़ शुरू करने के लिए सीधा खड़ा होता है
2. क्राउच स्टार्ट- एथलीट दौड़ शुरू करने के लिए ट्रैक पर झुकता है

स्प्रिंट और स्टार्ट

स्टैंडिंग शुरुआत कैसे करें:

1. "आपके निशान पर" पैर कंधे-चौड़ाई अलग। एक पैर विपरीत रेखा पर हाथ ऊपर।
2. "सेट" कूल्हों और घुटनों को मोड़ें और पकड़ें। पहले 3 चरणों के लिए जमीन को देखें।
3. "जाओ" हाथों और पैरों को आगे की ओर चलाओ। पहले पीछे के पैर से आगे बढ़ें।



क्राउच स्टार्ट कैसे करें:

1. "आपके निशान पर" हाथ रेखा के पीछे, पिछला घुटना ज़मीन पर।
2. घुटनों और बाहों को थोड़ा मोड़कर कूल्हों को "सेट" करें।
3. "जाओ" अपनी बाहों और पैरों को तेज़ी से घुमाते हुए अपने हाथों और पैरों को आगे बढ़ाएँ।

