

ਡਿਸਕਸ

ਉਦੇਸ਼: ਡਿਸਕਸ (ਇੱਕ ਫਲੈਟ ਗੋਲਾਕਾਰ ਵਸਤੂ) ਨੂੰ ਜਿੰਨਾਂ ਹੋ ਸਕੇ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰੀ ਤੇ ਸੁੱਟਣਾ।

ਡਿਸਕਸ ਦੇ ਨਿਯਮ:

- 1) ਡਿਸਕਸ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੈਕਟਰ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਹੀ ਡਿੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
- 2) ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ ਤੁਸੀਂ ਗੋਲੇ ਦੇ ਬਾਹਰ ਦੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਛੂਹ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ।
- 3) ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਚੱਕਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਡਿਸਕਸ

ਡਿਸਕਸ ਕਿਵੇਂ ਸੁੱਟਣੀ ਹੈ:

ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ ਸੁੱਟਿਆ ਜਾ ਸਕਦਾ ਹੈ, ਇੱਥੋਂ ਤੱਕ ਕਿ ਕੱਛ (ਅੰਡਰਆਰਮ) 'ਚ ਰੱਖ ਕੇ ਵੀ। ਹਾਲਾਂਕਿ, ਸਭ ਤੋਂ ਵਧੀਆ ਤਕਨੀਕ ਹੈ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਫੜਨਾ ਅਤੇ ਉਸਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਪੜਾਵਾਂ ਰਾਹੀਂ ਸੁੱਟਣਾ।



1. "ਅੱਗੇ"

ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਆਪਣੀਆਂ ਅੱਖਾਂ ਦੇ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਉੱਪਰ ਲੈ ਕੇ ਆਓ, ਉੱਪਰਲਾ ਹੱਥ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਫੜਦੇ ਹੋਏ ਅਤੇ ਹੇਠਲਾ ਹੱਥ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਸਹਾਰਾ ਦਿੰਦੇ ਹੋਏ

2. "ਵਾਪਸ"

ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪਿਛਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਵੱਡੇ ਘੇਰੇ ਵਿੱਚ ਘੁਮਾਓ

3. "ਸਵਿੰਗ"

ਸਵਿੰਗ (ਘੁੰਮਦੇ) ਵੇਲੇ ਸਿੱਧੇ ਖੜ੍ਹ ਜਾਓ ਅਤੇ ਡਿਸਕਸ ਨੂੰ ਹੱਥੀਂ ਛੱਡ ਦਿਓ

ਉੱਚੀ ਛਾਲ

ਉਦੇਸ਼: ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਵਾਲੇ ਬਾਰ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਜਿੰਨਾ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਮਾਰਨਾ।

ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੀਆਂ ਦੋ ਤਕਨੀਕਾਂ:

1. ਕੈਂਚੀ (Scissors) - 9 ਅਤੇ 10 ਸਾਲ ਤੋਂ ਘੱਟ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ
2. ਫਲਾਪ (Flop) - 11 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ

ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ:

1. ਬਾਰ ਜਿਸ ਸਹਾਰੇ ਨਾਲ ਆਪਣੇ ਸਥਾਨ 'ਤੇ ਲਗਾਈ ਗਈ ਹੈ, ਉਸ ਨੂੰ ਡਿੱਗਣ ਨਹੀਂ ਦੇਣਾ ਹੈ
2. ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਉਠਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
3. ਬਾਰ ਤੋਂ ਬੱਚ ਨਿਕਲੇ ਬਿਨਾ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ ਜ਼ਮੀਨ ਜਾਂ ਮੈਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਛੂਹਣਾ ਹੈ।

ਮੁਕਾਬਲਾ ਕਦੋਂ ਖਤਮ ਹੁੰਦਾ ਹੈ?

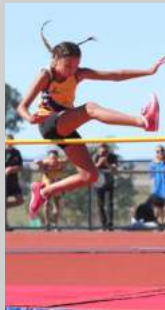
ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟ ਇੱਕ ਨਿਸ਼ਚਿਤ ਕੀਤੀ ਗਈ ਉਚਾਈ ਤੋਂ ਬਗੈਰ ਛੂਹੇ ਲੰਘਣ ਵਿੱਚ ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਨ 'ਤੇ ਅਸਫਲ ਹੋ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹੈ

ਉੱਚੀ ਛਾਲ

ਉੱਚੀ ਛਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਾਰਨੀ ਹੈ:
ਕੈਂਚੀ = 4 ਪੜਾਅ ਹਨ



1. "ਤਿਆਰੀ"-
ਬਾਰ ਤੋਂ 30
ਡਿਗਰੀ ਦੇ
ਕੋਣ ਤੋਂ ਸ਼ੁਰੂ
ਕਰੋ, ਉੱਚੀ
ਛਾਲ ਵਾਲੇ ਮੈਟ
ਵੱਲ 8-10
ਕਦਮ ਚੁੱਕਦੇ
ਹੋਏ ਸਿੱਧੀ
ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ
ਨੱਠੋ



2. "ਟੇਕ
ਆੱਫ"- ਸਭ ਤੋਂ
ਨਜ਼ਦੀਕ ਲੱਤ
ਪਹਿਲਾਂ ਉੱਠਦੀ
ਹੈ ਅਤੇ ਬਾਰ ਦੇ
ਉੱਪਰੋਂ ਜਾਂਦੀ ਹੈ



3. "ਕੈਂਚੀ"-
ਦੂਜੀ ਲੱਤ
ਉੱਪਰ ਚੁੱਕ ਕੇ,
ਜਿਵੇਂ ਕੈਂਚੀ ਕੰਮ
ਕਰਦੀ ਹੈ, ਉਸ
ਤਰੀਕੇ ਨਾਲ
ਬਾਰ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ
ਲੰਘਾਣੀ ਹੈ



4. "ਨੀਚੇ
ਉੱਤਰਨਾ" -
ਮੈਟ ਦੇ ਉੱਤੇ
ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ
ਭਾਰ (ਨਾ ਕਿ
ਪਿੱਠ ਭਾਰ)
ਮੈਟ 'ਤੇ
ਉੱਤਰਨਾ ਹੈ

ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ

ਉਦੇਸ਼: ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਧੱਕਣ ('ਪੁੱਟ' ਕਰਨ) ਲਈ ਧਾਤ ਤੋਂ ਬਣੇ ਸ਼ਾਟ ਨੂੰ ਜਿੰਨਾ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ ਸੁੱਟੋ (ਪਾਓ)।

ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ ਦੇ ਨਿਯਮ:

1. ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੈਕਟਰ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਹੀ ਡਿੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
2. 'ਪੁੱਟ' ਵਾਲਾ ਐਕਸ਼ਨ ਕਰਦੇ ਵੇਲੇ (ਸੁੱਟਣ ਵੇਲੇ) ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਹੱਥ ਨਹੀਂ ਡਿੱਗਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਜਾਂ ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ ਗਰਦਨ ਤੋਂ ਦੂਰ ਨਹੀਂ ਖਿੱਚੀ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ
3. ਇੱਕ ਗੇਂਦ ਵਾਂਗ ਸ਼ਾਟ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਸੁੱਟਣਾ
4. ਸਟਾਪ ਬੋਰਡ ਨੂੰ ਸਿਖਰ ਤੋਂ ਜਾਂ ਚੱਕਰ ਦੇ ਬਾਹਰੋਂ (ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਸਰੀਰ ਦੇ ਕਿਸੇ ਵੀ ਹਿੱਸੇ ਨਾਲ) ਨਾ ਛੂਹੋ।
5. ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਬਣਾਏ ਗਏ ਚੱਕਰ ਦੇ ਪਿਛਲੇ ਹਿੱਸੇ ਤੋਂ ਹੀ ਤੁਹਾਨੂੰ ਉਸਦੇ ਅੰਦਰ ਦਾਖਲ ਹੋਣਾ ਅਤੇ ਬਾਹਰ ਜਾਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ।

ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ

ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਧੱਕਣਾ ਹੈ:



1. ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ ਨੂੰ ਰੱਖਣਾ: ਤੁਹਾਡੇ ਜਬਾੜੇ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਗਰਦਨ ਉੱਤੇ (ਤੁਹਾਡੀ ਗੱਲ/ਕੰਨ 'ਤੇ ਨਹੀਂ)

2. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ: ਚਿਹਰਾ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਨੂੰ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਮੋਢਿਆਂ ਜਿੰਨੀ ਦੂਰ ਰੱਖ ਕੇ, ਸੁੱਟਣ ਲਈ ਜਿਹੜੀ ਬਾਂਹ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਤੁਸੀਂ ਨਹੀਂ ਕਰਨੀ ਹੈ, ਉਹ ਉਸ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰੱਖਣੀ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਤੁਸੀਂ ਚਾਹੁੰਦੇ ਹੋ ਕੀ ਸ਼ਾਟ ਪੁੱਟ ਡਿੱਗੇ।

3. ਸ਼ਾਟ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ 'ਪੁੱਟਾ' ਕਰਨਾ ਹੈ: "ਕੂਹਣੀ ਉੱਪਰ, ਅੰਗੂਠਾ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ, ਹਥੇਲੀ ਨਾਲ ਬਾਹਰ ਕੱਢਦੇ ਹੋਏ 'ਪੁੱਟਾ' ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰੋ"

ਲੰਮੀ ਛਾਲ

ਉਦੇਸ਼: ਟੇਕ-ਆਫ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ ਤੋਂ, ਜਿੰਨੀ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ ਸੈਂਡਪਿਟ ਵਿੱਚ (ਰੇਤ ਉੱਤੇ) ਛਾਲ ਮਾਰਨੀ ਹੈ।

ਲੰਮੀ ਛਾਲ ਦੇ ਨਿਯਮ:

1. ਇਸ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਕਿ ਤੁਹਾਡਾ ਪੈਰ ਟੇਕ-ਆਫ ਖੇਤਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਕਿਨਾਰੇ (**edge**) ਤੋਂ ਅੱਗੇ ਪਹੁੰਚੇ, ਉਤਾਹ ਨੂੰ ਉੱਠ ਜਾਓ
2. ਲੈਂਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੇਕ-ਆਫ ਖੇਤਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਨੂੰ, ਰੇਤ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਤੁਰਨਾ ਹੈ

ਲੰਮੀ ਛਾਲ

ਲੰਬੀ ਛਾਲ ਕਿਵੇਂ ਮਾਰੀ ਜਾਂਦੀ ਹੈ:



1. 'ਟੇਕ ਆਫ' - ਸੈਂਡਪਿਟ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਟਰੈਕ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਨੱਠੋ ਅਤੇ ਇੱਕ ਪੈਰ ਭਾਰ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਉੱਠ
2. 'ਇਕੱਠੇ' - ਹਵਾ ਵਿੱਚ ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਲਿਆਓ
3. 'ਲੈਂਡ (ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਉੱਤਰੋ)' - ਆਪਣੇ ਪੈਰਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਦੂਜੇ ਦੇ ਨੇੜੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ, ਸੈਂਡਪਿਟ ਵਿੱਚ ਅੱਗੇ ਝੁਕਦੇ ਹੋਏ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਉੱਤਰੋ

ਜੈਵਲਿਨ

ਉਦੇਸ਼: ਜਿੰਨਾਂ ਦੂਰ ਹੋ ਸਕੇ, ਫਾਈਬਰਗਲਾਸ ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ।

ਜੈਵਲਿਨ ਦੇ ਨਿਯਮ:

1. ਜੈਵਲਿਨ ਚਿੰਨ੍ਹਿਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਸੈਕਟਰ ਲਾਈਨਾਂ ਦੇ ਅੰਦਰ-ਅੰਦਰ ਹੀ ਡਿੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
2. ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਸੁੱਟਣ ਦੇ ਦੌਰਾਨ ਰਨਵੇਅ ਦੇ ਅੰਤ 'ਤੇ ਬਣੀ ਮਾਰਕਿੰਗ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੇ ਨਾ ਹੀ ਉਸ ਉੱਪਰੋਂ ਲੰਘੇ
3. ਜੈਵਲਿਨ ਪਹਿਲਾਂ ਸਿਰ (ਧਾਤੂ ਦੇ ਟਿਪ) ਭਾਰ ਡਿੱਗਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ
4. ਜਦੋਂ ਤੱਕ ਜੈਵਲਿਨ ਜਮੀਨ 'ਤੇ ਉੱਤਰ ਨਹੀਂ ਜਾਂਦੀ, ਰਨਵੇ 'ਤੇ ਹੀ ਇੰਤਜ਼ਾਰ ਕਰੋ

ਜੈਵਲਿਨ



1)



2)



3)

ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਕਿਵੇਂ ਫੜਨਾ ਹੈ:

1. ਪੰਜਾ/V ਆਕਾਰ ਦੀ ਪਕੜ: ਅੰਗੂਠੇ ਤੋਂ ਨਾਲ ਦੀ (ਪਹਿਲੀ) ਅਤੇ ਵਿਚਕਾਰਲੀ ਉਂਗਲੀ ਦੇ ਵਿਚਕਾਰ ਬਣਦੇ "V" ਵਿੱਚ ਬਣਦੀ ਪਕੜ ਵਿੱਚ
2. ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਪਕੜ: ਪਹਿਲੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੀ ਪਕੜ
3. ਦੂਜੀ ਉਂਗਲ ਦੀ ਪਕੜ: ਦੂਜੀ ਉਂਗਲ ਅਤੇ ਅੰਗੂਠੇ ਦੇ ਵਿੱਚਕਾਰ ਦੀ ਪਕੜ

ਜੈਵਲਿਨ ਕਿਵੇਂ ਸੁੱਟਣਾ ਹੈ:

1. ਸ਼ੁਰੂਆਤੀ ਸਥਿਤੀ: ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਮੋਢੇ ਦੇ ਉੱਪਰ ਹੌਰੀਜ਼ੋਂਟਲ (ਲੇਟਵੀਂ ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ) ਫੜੋ
2. ਰਨਅਪ (Runup): ਸਰੀਰ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪਾਸੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਮੋੜਦੇ ਹੋਏ ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਸਿੱਧੀ ਬਾਂਹ ਨਾਲ ਪਿੱਛੇ ਲੈ ਜਾਣਾ ਹੈ, ਲੱਤਾਂ 'ਕ੍ਰਾਸ-ਓਵਰ' ਐਕਸ਼ਨ (ਸਥਿਤੀ) ਵਿੱਚ
3. ਸੁੱਟਣਾ: 'ਫਲਿਕ' ਮੋਸ਼ਨ ਵਿੱਚ ਜੈਵਲਿਨ ਨੂੰ ਛੱਡੋ, ਇਹ ਯਕੀਨੀ ਬਣਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਕਿ ਜੈਵਲਿਨ ਕਦੇ ਵੀ ਜ਼ਮੀਨ ਨੂੰ ਨਾ ਛੂਹੇ

ਰੁਕਾਵਟਾਂ

ਉਦੇਸ਼: ਦੌੜ ਦੇ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਸਥਾਪਤ ਕੀਤੀਆਂ ਗਈਆਂ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਲੰਘਣ ਦੀ ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨਾਂ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਹੋ ਸਕੇ, ਇੱਕ ਰੇਸ ਵਿੱਚ ਦੌੜਨਾ।

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਦੇ ਨਿਯਮ:

1. ਜਾਣਬੁੱਝ ਕੇ ਹੱਥਾਂ ਜਾਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਨੂੰ ਨਾ ਸੁੱਟੋ, ਜਾਂ ਕਿਸੇ ਹੋਰ ਐਥਲੀਟ ਦੀ ਦੌੜ ਵਿੱਚ ਦਖਲ ਜਾਂ ਰੁਕਾਵਟ ਨਾ ਪਾਓ
2. ਤੁਸੀਂ ਕਿਸੇ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਹੇਠਾਂ ਜਾਂ ਆਲੇ-ਦੁਆਲੇ ਤੋਂ ਨਹੀਂ ਲੰਘ ਸਕਦੇ
3. ਪਿਛਲੀ ਲੱਤ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ, ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਇੱਧਰਲੇ ਜਾਂ ਉੱਧਰਲੇ ਪਾਸਿਓਂ ਨਹੀਂ

ਰੁਕਾਵਟਾਂ

ਰੁਕਾਵਟਾਂ ਤੋਂ ਕਿਵੇਂ ਲੰਘਣਾ ਹੈ:

- ਆਪਣੀ ਇੱਕ ਲੱਤ ਦੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਿੱਧਾ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਰੁਕਾਵਟ ਵੱਲ ਉਤਾਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ; ਆਪਣੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਉੱਪਰੋਂ ਸਿੱਧਾ ਲੰਘਾਉਂਦੇ ਹੋਏ; ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਭਾਰ ਉਤਰੋ।

ਦੂਸਰੀ ਲੱਤ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਪਾਸੇ 'ਤੇ ਉਤਾਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕਦੇ ਹੋਏ, ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਆਪਣੇ ਕੂਲਹਿਆਂ (**bottom**) ਦੇ ਕੋਲ ਲਿਆ ਕੇ ਪੈਰਾਂ ਦੀਆਂ ਉਂਗਲਾਂ ਨੂੰ ਉੱਪਰ ਵੱਲ ਖਿੱਚ ਕੇ, ਰੁਕਾਵਟ ਦੇ ਦੂਜੇ ਪਾਸੇ ਇੱਕ ਸਿੱਧੀ ਲਾਈਨ ਵਿੱਚ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਭਾਰ ਉਤਰੋ।



ਰੀਲੇਅ

ਉਦੇਸ਼: ਟੀਮ ਦੌੜ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਵਿੱਚ ਉੱਤਰਦੀ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਉਨ੍ਹਾਂ ਨੂੰ ਇੱਕ ਬੈਟਨ (ਹਲਕੇ ਛੋਟੇ ਡੰਡੇ) ਨੂੰ ਇੱਕ ਤੋਂ ਬਾਅਦ ਅਗਲੇ ਨੂੰ ਫੜਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਦੌੜਨਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ

ਰੀਲੇਅ ਕੀ ਹੁੰਦਾ ਹੈ:

- ਰੀਲੇਅ ਰੇਸ (ਦੌੜ) ਇੱਕ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਈਵੈਂਟ ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿਸ ਵਿੱਚ ਐਥਲੀਟ ਆਪਣੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਇੱਕ ਬੈਟਨ ਲੈ ਕੇ, ਪਹਿਲਾਂ ਤੋਂ ਹੀ ਨਿਰਧਾਰਤ ਕੀਤੀ ਦੂਰੀ ਉੱਤੇ ਦੌੜਦੇ ਹਨ ਅਤੇ ਅਗਲੇ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਉਹ ਬੈਟਨ ਫੜਾਉਂਦੇ ਜਾਂਦੇ ਹਨ।

ਰੀਲੇਅ ਦੇ ਨਿਯਮ:

- 1) ਤੁਸੀਂ ਬੈਟਨ ਨੂੰ ਸੁੱਟ ਨਹੀਂ ਸਕਦੇ
- 2) ਬੈਟਨ ਨੂੰ ਦੌੜਾਕਾਂ ਦੇ ਹੱਥ ਵਿੱਚ ਰਹਿਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ
- 3) ਇੱਕ 'ਚੇਂਜ ਓਵਰ ਜ਼ੋਨ' ਹੁੰਦਾ ਹੈ ਜਿੱਥੇ ਕਿ ਬੈਟਨ ਅਗਲੇ ਦੌੜਾਕ ਨੂੰ ਦੇ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ

ਮੱਧ ਦੂਰੀ - ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ

ਮੱਧ ਦੂਰੀ - ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ ਸਮਾਗਮ: 800ਮੀਟਰ,
1500ਮੀਟਰ, ਅਤੇ ਕਰਾਸ ਕੰਟਰੀ (1-5km)

ਤਕਨੀਕ:

1. ਆਰਾਮਦਾਇਕ ਦੌੜ ਦੀ ਸ਼ੈਲੀ ਦੀ ਵਰਤੋਂ ਕਰੋ:
ਅੱਖਾਂ ਸਿੱਧੀਆਂ, ਮੋਢੇ ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ, ਆਰਾਮਦਾਇਕ
ਸਥਿਤੀ ਵਿੱਚ, ਹੇਠਾਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਝੁਲਦੀਆਂ ਬਾਹਾਂ।

2. ਸਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਰੇਸ ਦੇ ਮੁਕਾਬਲੇ ਇਸ ਵਿੱਚ ਗੋਡੇ ਨੂੰ
ਘੱਟ ਚੁੱਕਿਆ ਜਾਂਦਾ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ
ਆਪਣੀ ਛਾਤੀ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਉਨਾਂ ਉੱਪਰ ਨਹੀਂ ਲੈ
ਕੇ ਅੱਗੇ ਜਿੰਨਾਂ ਸਪ੍ਰਿੰਟਿੰਗ ਵਿੱਚ ਲਿਆਇਆ ਜਾਂਦਾ
ਹੈ।

3. ਕੋਸ਼ਿਸ਼ ਕਰੋ ਕਿ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਪੂਰੇ ਸਰੀਰ ਦੀ ਤਰਫ਼ੋਂ
ਨਾ ਘੁਮਾਓ।

ਟ੍ਰਿਪਲ ਜੰਪ

ਉਦੇਸ਼: ਟ੍ਰਿਪਲ ਜੰਪ (ਤਿੰਨ ਵਾਰ ਛਾਲ) ਕ੍ਰਮ ਨੂੰ ਪੂਰਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਜਿੰਨਾਂ ਵੱਧ ਤੋਂ ਵੱਧ ਦੂਰ ਸੰਭਵ ਹੋ ਸਕੇ ਸੈਂਡਪਿਟ ਉੱਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨੀ।

ਟ੍ਰਿਪਲ ਜੰਪ ਕੌਣ ਕਰਦਾ ਹੈ: 11 ਤੋਂ 17 ਸਾਲ ਦੀ ਉਮਰ ਦੇ ਬੱਚਿਆਂ ਲਈ।

ਟ੍ਰਿਪਲ ਜੰਪ ਦੇ ਨਿਯਮ:

- 1) ਹੌਪ, ਸਟੈਪ, ਜੰਪ ਦੇ ਕ੍ਰਮ ਵਿੱਚ ਪ੍ਰਦਰਸ਼ਨ ਕਰਨਾ ਹੈ
- 2) ਸੈਂਡਪਿਟ (ਰੇਤ 'ਤੇ) ਛਾਲ ਮਾਰ ਕੇ ਇਸ ਨੂੰ ਖਤਮ ਕਰਨਾ ਹੈ
- 3) ਟੇਕ-ਆਫ ਬੋਰਡ/ਖੇਤਰ ਤੋਂ ਪਹਿਲਾਂ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਛਾਲ ਮਾਰਨੀ ਹੈ
- 4) ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਇੱਕ ਪੈਰ 'ਤੇ ਉਠਣਾ ਹੁੰਦਾ ਹੈ
- 5) ਲੈਂਡਿੰਗ ਤੋਂ ਬਾਅਦ, ਟੇਕ-ਆਫ ਖੇਤਰ ਦੀ ਦਿਸ਼ਾ ਵੱਲ ਨੂੰ, ਰੇਤ ਉੱਤੇ ਵਾਪਸ ਨਹੀਂ ਤੁਰਨਾ ਹੈ

ਟ੍ਰਿਪਲ ਜੰਪ

ਟ੍ਰਿਪਲ ਜੰਪ ਕ੍ਰਮ = 'ਹੌਪ', 'ਸਟੈਪ', 'ਜੰਪ'

- ਇੱਕ ਵਾਰ ਜਦੋਂ ਐਥਲੀਟ ਦਾ ਪੈਰ ਟੇਕ-ਆਫ ਬੋਰਡ/ਖੇਤਰ ਨੂੰ ਛੂਹਦਾ ਹੈ, ਤਾਂ ਉਸਨੂੰ ਇੱਕ ਲੱਤ ਤੋਂ ਛਾਲ ਮਾਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ, ਤੇ ਫਿਰ ਦੂਜੇ ਪੈਰ ਭਾਰ ਕਦਮ ਰੱਖਣਾ ਹੈ, ਫਿਰ ਦੋਵੇਂ ਪੈਰਾਂ ਨਾਲ ਪਿਟ ਉੱਤੇ ਛਾਲ ਮਾਰਨੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ।

'ਹੌਪ'

'ਸਟੈਪ'

'ਜੰਪ'



ਤੁਰਨਾ

ਉਦੇਸ਼: ਜਿੰਨੀ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਕਰ ਸਕੋ, ਨਿਯਮਾਂ ਦੀ ਪਾਲਣਾ ਕਰਦੇ ਹੋਏ ਰੇਸਵਾਕ ਕਰੋ (ਤੇਜ਼ ਤੇਜ਼ ਚੱਲੋ)।

ਰੇਸ ਵਾਕਿੰਗ ਦੇ ਨਿਯਮ:

1. ਗੋਡੇ: ਇੱਕ ਵਾਰ ਗੋਡਾ ਲੱਕ ਤੋਂ ਲੰਘ ਜਾਂਦਾ ਹੈ, ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਹੋ ਜਾਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ। ਤੁਸੀਂ ਇੱਕੋ ਸਮੇਂ ਦੋਵੇਂ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਨਹੀਂ ਮੋੜ ਸਕਦੇ
2. ਸੰਪਰਕ: ਇੱਕ ਪੈਰ ਹਰ ਵਕਤ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਹੋਣਾ ਚਾਹੀਦਾ ਹੈ

ਤੁਰਨਾ

ਰੇਸ ਵਾਕਿੰਗ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਤਕਨੀਕ

- ਸਰੀਰ ਦੀ ਮੁਦਰਾ - ਸਿਰ ਅਤੇ ਸਰੀਰ ਉੱਚਾ, ਮੋਢੇ ਅੱਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਦੀ ਸੀਧ ਵਿੱਚ
- ਬਾਹਾਂ - ਮੋਢਿਆਂ ਦੇ ਨਾਲ-ਨਾਲ ਝੂਲਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ, ਢਿੱਲੀਆਂ ਅਤੇ ਨੀਵੇਂ ਵੱਲ ਨੂੰ ਲੱਤਾਂ/ਪੈਰ
- ਤੁਰਨ ਦੀ ਬੁਨਿਆਦੀ ਕਿਰਿਆ ਅੱਡੀ ਤੋਂ ਪੈਰਾਂ (**heel-to-toe**) ਮੁਤਾਬਕ ਹੈ। ਅਥਲੀਟ ਆਪਣੀ ਅੱਡੀ ਭਾਰ ਲੱਤ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦਾ/ਦੀ ਹੈ ਅਤੇ ਅਗਾਂਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਰੋਲ ਹੁੰਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅੰਗੂਠੇ ਭਾਰ ਆ ਜਾਂਦਾ/ਦੀ ਹੈ। ਅੱਡੀ ਦੇ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖੇ ਜਾਣ ਤੋਂ ਲੈ ਕੇ ਪੈਰ ਦੇ ਸਰੀਰ ਹੇਠਾਂ ਤੋਂ ਲੰਘ ਜਾਣ ਤੱਕ ਲੱਤ ਸਿੱਧੀ ਰਹਿਣੀ ਚਾਹੀਦੀ ਹੈ।



ਬਹੁ-ਕਲਾਸ

ਲਿਟਲ ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਮਲਟੀ-ਕਲਾਸ ਸਮਾਗਮ:
100 ਮੀਟਰ, 200 ਮੀਟਰ, 800 ਮੀਟਰ, ਲੰਬੀ
ਛਾਲ, ਡਿਸਕਸ, ਸ਼ਾਟ ਪੁਟ।

- ਕੁਝ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਇਵੈਂਟਾਂ ਵਿੱਚ ਸੇਧਾਂ ਦੀ ਲੋੜ ਹੋਵੇਗੀ, ਹੋ ਸਕਦਾ ਹੈ ਕੁਝ ਨੂੰ ਕਿਸੇ ਵੀ ਸੇਧ ਦੀ ਲੋੜ ਨਹੀਂ ਹੋਵੇਗੀ।
- ਸੇਧਾਂ ਕਿਸ ਹੱਦ ਤੱਕ ਕੀਤੀਆਂ ਜਾਂਦੀਆਂ ਹਨ, ਇਹ ਐਥਲੀਟ ਦੇ ਵਿਕਾਰ ਦੇ ਪੱਧਰ ਉੱਤੇ ਨਿਰਭਰ ਕਰਦਾ ਹੈ।

ਹੋਰ ਜਾਣਕਾਰੀ ਅਤੇ ਸਰੋਤਾਂ ਲਈ

www.lanswresourcehub.com/multi-class 'ਤੇ ਜਾਓ।

ਬਹੁ-ਕਲਾਸ

"ਵਰਗੀਕਰਨ (Classification)": ਇੱਕ ਤਰੀਕਾ ਹੈ ਜਦੋਂ ਮੁਕਾਬਲੇ ਦੇ ਉਦੇਸ਼ ਲਈ ਸਮਾਨ ਪੱਧਰ ਦੀ ਕਮਜ਼ੋਰੀ ਜਾਂ ਅਪਾਹਜਤਾ ਵਾਲੇ ਐਥਲੀਟਾਂ ਨੂੰ ਸਮੂਹਾਂ ਵਿੱਚ ਵੰਡ ਦਿੱਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ।

ਵਰਗੀਕਰਨ ਕਿਉਂ ਕੀਤਾ ਜਾਂਦਾ ਹੈ? ਐਥਲੀਟਾਂ ਵਿਚਕਾਰ "ਨਿਰਪੱਖ" ਮੁਕਾਬਲਾ ਸਥਾਪਿਤ ਕਰਨ ਲਈ।

ਵਿਕਾਰਾਂ ਦੀਆਂ ਕਿਸਮਾਂ ਅਤੇ ਉਹ ਪ੍ਰਬੰਧਕ ਸੇਵਾਵਾਂ ਜੋ ਉਨ੍ਹਾਂ ਦੇ ਵਰਗੀਕਰਨ ਲਈ ਜ਼ਿੰਮੇਵਾਰ ਹੁੰਦੀਆਂ ਹਨ:

1. ਸਰੀਰਕ ਵਿਕਾਰ - ਐਥਲੈਟਿਕਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Athletics Australia)
2. ਸੁਣਨ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ - ਡੈਫ ਸਪੋਰਟਸ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Deaf Sports Australia)
3. ਨਜ਼ਰ ਸਬੰਧੀ ਵਿਕਾਰ - ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਅਨ ਪੈਰਾਲੰਪਿਕ ਕਮੇਟੀ (Australian Paralympic Committee)
4. ਬੌਧਿਕ ਵਿਕਾਰ - ਖੇਡ ਸਮਾਵੇਸ਼ ਆਸਟ੍ਰੇਲੀਆ (Sport Inclusion Australia)

ਸਪ੍ਰਿੰਟਸ ਅਤੇ ਸਟਾਰਟਸ

ਸਪ੍ਰਿੰਟ ਸਮਾਗਮ: 100ਮੀਟਰ , 200ਮੀਟਰ ਅਤੇ 400ਮੀਟਰ ਦੌੜਨਾ

ਤਕਨੀਕ:

1. ਸਰੀਰ ਅਤੇ ਸਿਰ ਸਿੱਧੇ, ਲੱਕ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਪੰਪ ਕਰਦੀਆਂ ਹੋਈਆਂ
2. ਆਪਣੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਉਤਾਂਹ ਵੱਲ ਚੁੱਕੋ ਅਤੇ ਅੱਡੀ ਨੂੰ ਉਨਾ ਹੀ ਉੱਚਾ ਚੁੱਕੋ ਜਿਵੇਂ-ਜਿਵੇਂ ਤੁਸੀਂ ਆਪਣੇ ਗੋਡੇ ਨੂੰ ਸਾਮ੍ਹਣੇ ਵੱਲ ਲਿਆਉਂਦੇ ਹੋ
3. ਆਪਣੇ ਪੈਰ ਦੇ ਅਗਲੇ ਹਿੱਸੇ ਨੂੰ ਜ਼ਮੀਨ 'ਤੇ ਰੱਖਦੇ ਹੋਏ ਪੈਰ ਨੂੰ ਥੱਲੇ ਉਤਾਰੋ

ਸ਼ੁਰੂਆਤ (Starts) ਦੀਆਂ ਦੋ ਕਿਸਮਾਂ:

1. ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਸਟਾਰਟ- ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਥਲੀਟ ਸਿੱਧਾ ਖੜ੍ਹਾ ਹੁੰਦਾ/ਖੜ੍ਹੀ ਹੁੰਦੀ ਹੈ
2. ਕਰਾਉਚ ਸਟਾਰਟ- ਦੌੜ ਸ਼ੁਰੂ ਕਰਨ ਲਈ ਅਥਲੀਟ ਟਰੈਕ 'ਤੇ ਝੁਕਦਾ/ਝੁਕਦੀ ਹੈ

ਸਪ੍ਰਿੰਟਸ ਅਤੇ ਸਟਾਰਟਸ

ਸਟੈਂਡਿੰਗ ਸਟਾਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕਰੀਦੀ ਹੈ: ਕਰਾਉਚ ਸਟਾਰਟ ਕਿਵੇਂ ਕੀਤੀ ਕਰੀਦੀ ਹੈ:

- "ਅੱਨ ਯੌਰ ਮਾਰਕਸ" ਪੈਰ ਮੇਢੇ ਜਿੰਨੀ ਚੌੜਾਈ ਦੀ ਦੂਰੀ 'ਤੇ। ਇੱਕ ਪੈਰ ਲਾਈਨ ਉੱਤੇ ਅਤੇ ਉਸਤੋਂ ਉਲਟੇ ਪਾਸੇ ਵਾਲੀ ਬਾਹੁ ਉੱਪਰ ਵੱਲ।
- "ਸੈਂਟ" ਹਿਪਸ (ਕੂਲਹਿਆਂ) ਨੂੰ ਅਤੇ ਗੋਡਿਆਂ ਨੂੰ ਮੋੜੇ ਅਤੇ ਇਸੇ ਆਸਨ ਵਿੱਚ ਬਣੇ ਰਹੋ। ਪਹਿਲੇ 3 ਕਦਮਾਂ ਲਈ ਜ਼ਮੀਨ ਵੱਲ ਦੇਖੋ।
- "ਗੋ" ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚਲਾਓ। ਅੱਗੇ ਵਧਣ ਦਾ ਪਹਿਲਾ ਕਦਮ ਪਿੱਛੇ ਰੱਖੇ ਗਏ ਪੈਰ ਦੁਆਰਾ ਚੁੱਕਣਾ ਹੈ।
- "ਅੱਨ ਯੌਰ ਮਾਰਕਸ" ਹੱਥ ਲਾਈਨ ਦੇ ਪਿੱਛੇ, ਪਿਛਲਾ ਗੋਡਾ ਜ਼ਮੀਨ ਉੱਤੇ।
- "ਸੈਂਟ" ਗੋਡਿਆਂ ਅਤੇ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਥੋੜਾ ਜਿਹਾ ਝੁਕਾ ਕੇ, ਹਿਪਸ ਨੂੰ ਉਤਾਹ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚੁੱਕੋ।
- "ਗੋ" ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਝੁਲਾਉਂਦੇ ਹੋਏ ਆਪਣੀਆਂ ਬਾਹਾਂ ਅਤੇ ਲੱਤਾਂ ਨੂੰ ਤੇਜ਼ੀ ਨਾਲ ਅੱਗੇ ਵੱਲ ਨੂੰ ਚਲਾਓ।