

كلية التربية الرياضية  
بالجزيرة  
قسم: تدريب مسابقات الميدان والمضمار

إستمارة تقييم للأداء لسباق قذف القرص (الفرقة الثالثة)  
الجدول التالي يوضح الدرجة التي يجب خصمها إذا لم تتحقق خلال الأداء  
الدرجة الكلية = 10 درجات

الدرجة	النقاط الفنية	المراحل الفنية
0.25 0.25 0.25 0.25 0.25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- حمل القرص على المفاصل الأخيرة للأصابع.</li> <li>- تنتشر الأصابع على حافة القرص.</li> <li>- يكون الرسخ مسترخياً وعلى إستقامة.</li> <li>- يستند القرص على قاعدة رسخ اليد.</li> <li>- يستند الإبهام على القرص.</li> </ul>	مسك وحمل القرص (1.25 درجة)
0.25 0.5 0.5 0.25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- الظهر مواجهة لأتجاه الرمي.</li> <li>- الوقوف والمسافة بين القدمين بإتساع الكتفين مع إنثناء خفيف للركبتين والإرتكاز على أمشاط القدمين.</li> <li>- يمرج القرص للخلف حتى يصل للمسقط العمودى فوق الكعب الأيسر مع لف الجذع فى نفس الوقت.</li> <li>- يحتفظ بإرتفاع الذراعين قريباً من إرتفاع الكتف.</li> </ul>	المرجحات (2 درجة)
0.75 0.75	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تباعد القدمين بمسافة أكبر من عرض الكتفين ويكون الدوران لليسر على مشط القدم اليسرى مع مد غير كامل للرجل الرافعة.</li> <li>- مرجحة الرجل اليمنى للخارج للوصول لمركز الدائرة مع الذراع الرماية فوق مستوى الحوض</li> </ul>	مرحلة الدوران (بناء القوة) (3 درجات)

الدرجة	النقاط الفنية	المراحل الفنية
0.75	<p>وخلف الجسم.</p> <p>- وضع القدم اليمنى يكون على المشط حتى مركز الدائرة وتهبط القدم اليسرى بسرعة بعد القدم اليمنى والإحتفاظ بالذراع الأيسر للخلف ومتقاطعة مع الصدر ويكون القرص أعلى الرأس.</p> <p>- تبدأ مرحلة التخلص عندما تكون كلتا القدمين على الأرض.</p>	
0.5	<p>- يرتكز وزن الجسم على الرجل اليمنى مع عصرها وتمتد بسرعة.</p>	<p>مرحلة الرمي (2.75 درجة)</p>
0.5	<p>- يكون محور الأكتاف فوق القدم اليمنى والدوران بجانب الأيمن للحوض.</p>	
0.75	<p>- يثبت الجانب الأيسر والمرفق المثني بالقرب من الجذع وينقل وزن الجسم من الرجل اليمنى إلى الرجل اليسرى.</p>	
0.5	<p>- بسحب ذراع الرمي بعد إتصال القدمين بالأرض.</p> <p>- يترك القرص عند مستوى أقل من إرتفاع الكتف ويكون مرئياً خلف الجسم.</p>	
0.25	<p>- تبادل الرجلين بسرعة بعد التخلص من القرص.</p>	<p>مرحلة التغطية (1درجة)</p>
0.25	<p>- إنثناء الرجل اليمنى.</p>	
0.25	<p>- يميل الجزء العلوى من الجسم لأسفل.</p>	
0.25	<p>- مرجحة الرجل اليسرى للخلف.</p>	