

كلية التربية الرياضية
بالجزيرة
قسم: تدريب مسابقات الميدان والمضمار

إستمارة تقييم للأداء لسباق طاقة المطرقة
والجدول التالي يوضح الدرجة التي يجب خصمها إذا لم تتحقق
الدرجة الكلية = 10 درجات

الدرجة	النقاط الفنية	المراحل الفنية
0.25	- يحمل اللاعب الرامى الأيمن مقبض المطرقة باليد اليسرى.	مسك المطرقة (1 درجة)
0.25	- يوضع المقبض على الجزء الأوسط للأصابع وتغطي اليد اليمنى اليد اليسرى.	
0.25	- تغلق القبضة بوضع الإبهامين عكس بعضهما أو بالإحتفاظ بهما متوازيان.	
0.25	- القبضة تكون قوية ولكن باسترخاء.	
0.25	- القدمين متباعدين بمسافة أكبر قليلاً من عرض الكتفين.	مرحلة المرجحات التمهيدية (1.25 درجة)
0.25	- ينقل وزن الجسم إلى الإتجاه المقابل لمسار المطرقة.	
0.25	- لف الجذع للجانب الأيمن وتصل المطرقة لأعلى نقطة فى مسارها.	
0.25	- أقل نقطة للمطرقة تكون أمام القدم الأمامية.	
0.25	- المرجحات تكون من 2 - 3 لزيادة السرعة تدريجياً.	
0.25	- الدوران على الكعب ثم المشط.	
0.25	- إنتقال من الكعب إلى المشط على الحافة الخارجية	مرحلة الدوران الأول (1.25 درجة)
0.25	- يتواصل الدوران بسرعة على مشط القدم اليسرى.	
0.25		
0.25		

الدرجة	النقاط الفنية	المراحل الفنية
	<ul style="list-style-type: none"> - حركة دوران بقدم الرجل اليمنى قريبة ومنخفضة حول القدم الأيسر. - وضع القدم اليمنى على الأرض بسرعة وبرفق. 	
0.25 0.25 0.25 0.25 0.25	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي الدوران على الكعب المشط. - وزن الجسم يكون على الرجل اليسرى والتي تبقى مثبتة. - يبقى الجسم بوضوح عكس إتجاه المطرقة. - محور الكتفين والذراعين تكون على شكل مثلث. - يتحرك الحوض أمام الكتف خلال لمس القدم اليمنى للأرض مسبباً ومحدثاً التوتر. 	مرحلة الدوران الثاني (1.25 درجة)
0.5 0.5 0.5 0.5	<ul style="list-style-type: none"> - يؤدي الدوران على كعب - مشط - ينخفض إرتفاع أدنى نقطة حتى مسار المطرقة من دوران لآخر. - يقل تباعد القدمين من دوران لآخر. - تزيد سرعة الدوران من دوران لآخر. 	مرحلة بناء القوة (2 درجة)
0.5 0.5 0.5 0.5 0.25	<ul style="list-style-type: none"> - تمتد الرجلين بسرعة عندما تصل المطرقة لأدنى نقطة في مسارها. - الدفع بالقدم والرجل اليمنى بفاعلية دوران الفخذ الأيمن للأمام. - يثبت الجانب الأيسر عندما يتجه محور الحوض إلى مقطع الرمي. - تتحرك الذراعين لأعلى وللإسار على شكل حركة السوط - يتم رمي المطرقة عندما يتجه محور الكتف إلى مقطع الرمي. 	مرحلة الرمي (3.25 درجة)