

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 | |
| 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) |