

كلية التربية الرياضية  
بالجزيرة  
قسم: تدريب مسابقات الميدان والمضمار

إستمارة تقييم للأداء لسباق رمى الرمح (الفرق الثانية)  
والجدول الثانى يوضح الدرجة التى يجب خصمها إذا لم تتحقق

الدرجة الكلية = 10 درجات

الدرجة	النقاط الفنية	المراحل الفنية
0.25 0.25 0.25 0.25	- مسكة الرمح بالإبهام والسبابة أو بالإبهام والأوسط - تلف اليد حول الرمح - توجه راحة اليد لأعلى - تكون اليد الممسكة بالرمح مسترخية	مسك الرمح (1 درجة)
0.25 0.25 0.25 0.25	- حمل الرمح أفقياً فوق الكتف ومقدمة الرمح عند إرتفاع الرأس. - الإحتفاظ بالذراع ثابتة (وعدم أداء حركات للأمام أو الخلف) - الجرى بغرض تزايد السرعة ويكون إنسيابياً ويمكن تحديد من (6 - 12 خطوة) للإقتراب. - إستمرار تزايد السرعة للوصول إلى أقصى سرعة والاحتفاظ الرامى بإيقاع الخطوات الخمس	مرحلة الإقتراب الأول (1درجة)
0.5 0.5 0.5	- يبدأ السحب والدفع يكون نشط وأفقى من باطن القدم اليسرى بالكامل. - مرجحة الركبة اليمنى للأمام وليس لأعلى مع مواجهة الكتف منقطع مع الإحتفاظ بالذراع اليسرى للأمام للتوازن. - يميل الجسم للخلف والرجلين والجذع يتقدمان	مرحلة الإقتراب الثانى (الخمس خطوات) (2.5درجة)

الدرجة	النقاط الفنية	المراحل الفنية
0.5	والرمح يمتد ذراع اليمنى للخلف خلال خطواتين (1،2).	
0.5	- يواجه كل من الكتف الأيسر والرأس مقطع الرمي ويكون ذراع الرمي مرتفعة وأعلى قليلاً الكتف. - ذراع الرمي والكتف متوازيان وتكون خطوة الدفع أطول من خطوات الرمي.	
0.5	- توضع القدم اليمنى مستوية وبزاوية حادة واليسرى بنشاط فى اتجاه الرمي.	مرحلة الرمي (وضع القوة)
0.25	- تتقدم الرجلين الجذع وتثبت بالجانب الأيسر.	(3 درجات)
0.25	- محاور الكتف والرمح والحوض يكونوا متوازيين ويرتفع الجذع ويدور حول الرجل اليسرى.	
0.5	- تدفع الركبة اليمنى والفخذ بنشاط للأمام ويدفع الكتف الرامى للأمام.	
0.5	- العضلات فى الجزء الأمامى تكون مشدودة بدرجة عالية فى وضع التقوس.	
0.5	- يبقى الذراع الرامية محتدة ويلف المرفق لذراع الرامين للداخل وتبقى راحة اليد لأعلى.	
0.5	- تلف القدم اليمنى على الحد الخارجى وتسحب للخلف.	
0.25	- سحب المرفق الأيمن للأمام ولأعلى بجانب الرأس.	مرحلة الرمي (الخطوة الأخيرة)
0.25	- يتحرك الجذع للأمام	لذراع الرامية)
0.25	- مد مرفق ذراع الرمي بقوة	(1.5 درجة)
0.25		

الدرجة	النقاط الفنية	المراحل الفنية
0.25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تثبت الجانب الأيسر من الجسم بواسطة ثبات الرجل اليسرى وبقاء المرفق الأيسر المنتهى قريباً من الجذع.</li> <li>- تحافظ القدم اليسرى على إتصالها بالأرض حتى يتم التخلص من رمى الرمح.</li> </ul>	
0.25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- تبديل الرجلين بسرعة بعد التخلص من الرمح وإنشاء الرجل اليمنى.</li> </ul>	مرحلة التغطية (1 درجة)
0.25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- يميل الجزء العلوى من الجسم للأمام.</li> </ul>	
0.25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- مرجحة الرجل اليسرى للخلف.</li> </ul>	
0.25	<ul style="list-style-type: none"> <li>- المسافة من قدم الإرتكاز إلى (قوس الرمى) تكون من 1.5 - 2 متر</li> </ul>	