

تاسعا: قسم تدريب مسابقات الميدان والمضمار

أستمارة تقييم الأداء المهاري لسباق رمي

الرمح

(الفرقة الثانية)

الجدول التالي يوضح الدرجة التي يجب خصمها لكل خطأ طبقاً للمرحلة الفنية
الدرجة الكلية (10) درجات

درجة الخطأ	الأخطاء	مراحل الأداء المهاري	
0.25	- المسك الخاطئ للرمح ، مع رفع أو خفض سن الرمح .	مسك الرمح ووقفه الاستعداد (1 درجة)	
0.25	- فتح مرفق الذراع الحاملة للرمح للخارج.		
0.25	- مستوى اليد الحاملة للرمح أسفل الرأس.		
0.25	- ميل الجذع للأمام أو وقوع مركز ثقل الجسم على الرجل الخلفية (الحررة).		
المرحلة الأولى من الاقتراب (الجري) (1 درجة)			
0.25	- تأرجح الرمح أثناء الاقتراب.	الاقتراب (4.5 درجة)	
0.25	- تقليل زاوية الساعد مع العضد للذراع الرامية.		
0.25	- خفض أو رفع سن الرمح عن الوضع الصحيح.		
0.25	- عدم تزايد سرعة الاقتراب.		
المرحلة الثانية من الاقتراب (الخطوات الخمس التوقيتية) (3.5 درجة)			
0.5	- عدم تحرك الذراع الحامل للرمح للخلف على امتداد مستوى الكتف في الخطوة الأولى.		
0.5	- عدم التحكم في الرمح أثناء الفرد على الساعد والعضد اتجاه كف اليد لأعلى		
0.25	- أخذ الوضع الجانبي بالجسم مع أولى الخطوات التوقيتية الخمس .		
0.5	- فقدان السرعة عند بداية الخطوات التوقيتية الخمس .		
0.5	- خطوة التقاطع (قصيرة لأعلى أو عمل زحف بالأرجل) .		
0.5	- ميل الجذع للأمام أثناء التقاطع مع عدم الاحتفاظ بذراع الرمي مفرودة.		
0.5	- سرعة الخطوات الثلاث الأخيرة أقل من اللازم .		
0.25	- عدم هبوط الرجل (الحررة) على الكعب وغير ممتدة (مفرودة) للأمام.		

درجة الخطأ	الأخطاء	مراحل الأداء المهاري
0.5	- عدم سقوط مركز ثقل الجسم على رجل الارتكاز المنتهية وعدم دوران القدم في اتجاه الرمي دوراناً كافياً.	مرحلة الرمي والتخلص (3.5) درجات
0.5	- نقص في حركة تقوس الجذع (التقوس من المنطقة القطنية).	
0.25	- عدم دوران الجزء العلوي من الجسم على المحور العرضي لحد المقعدة.	
0.25	- عدم استخدام الرجل الحرة كدعامة يعمل عليها الجسم عند الرمي.	
0.5	- عدم سحب كوع الذراع الرامي للأمام ولأعلى بجانب الرأس والرمي من الجانب.	
0.25	- الرمي من المرفق كنقطة ارتكاز بدلاً من الدفع بالرجلين.	
0.25	- عدم استخدام رسغ اليد أثناء الرمي.	
0.5	- تأخير التخلص من الرمح بسبب ميل الجذع للخلف.	
0.5	- الرمي بزاوية غير صحيحة (أكبر أو أقل).	
0.5	- المبالغة في ميل الجذع للأمام دون تبديل الرجلين بعد الرمي.	
0.5	- عدم تواجد مركز ثقل الجسم على ركبة الاستناد المنتهية بعد التثبيت.	(1 درجة)

أستمارة تقييم الأداء المهاري لسباق دفع الجلة (الفرقة الأولي)

الجدول التالي يوضح الدرجة التي يجب خصمها لكل خطأ طبقاً للمرحلة الفنية
الدرجة الكلية (10) درجات

درجة الخطأ	الأخطاء	مراحل الأداء المهاري
0.25	- مسك الجلة بالأصابع مع الانتشار الخاطئ للأصابع .	حمل الجلة ووقفه الاستعداد (1 درجة)
0.25	- عدم التحكم في ثقل الجلة لتثبيتها في تجويف الترقوة وأسفل الأذن.	
0.25	- التصاق مفصل المرفق بالجسم أو فتحه للخارج بزاوية 90.	
0.25	- سقوط مركز ثقل الجسم أمام قدم الارتكاز أو على القدم الخلفية (الحررة).	
0.5	- عدم الوصول لوضع التكور(ثني الجذع ثم الرجلين).	مرحلة التحفز الارتكاز الأول (1, 5) درجة
0.5	- عدم وقوع مركز ثقل الجسم على رجل الارتكاز ورفع الحررة والتصاق الركبتي.	
0.5	- قدم الرجل الحررة على الأرض أو سحبها للأمام ولأعلى.	
0.5	- الاحتكاك الشديد بالأرض أو عمل وثبة بقدم الارتكاز.	الحجلة والوصول للارتكاز الثاني (وضع الدفع) (3 درجات)
0.5	- رفع الجذع لأعلى والحجلة قصيرة و عدم دفع الرجل الحررة بقوة للخلف	
0.5	- وصول القدمين للأرض معاً.	
0.5	- عدم دوران قدم الارتكاز والجذع في اتجاه منطقة الدفع أثناء الحجلة.	
0.5	- عدم وقوع مركز ثقل الجسم على رجل الارتقاء المنتهية بعد الحجلة.	
0.5	- المسافة بين القدمين أكبر من اللازم أو ليست علي أستقامة واحدة بعد الحجلة.	

درجة الخطأ	الأخطاء	مراحل الأداء المهاري
0.5	- ثني ركبة الرجل الحرة مع مد رجل الارتكاز عند بدء عملية الدفع.	مرحلة الدفع والتخلص (3, 5) درجات
0.5	- عدم دوران الحوض للأمام.	
0.5	- عدم الدفع القوي بامتداد الرجلين أثناء عملية الدفع.	
1	- دفع الجلة والذراع الرامية منخفضة بزاوية غير صحيحة .	
1	- التخلص البطيء من الجلة .	
0.5	- المبالغة في ميل الجذع للأمام بعد الدفع	التغطية حفظ الاتزان (1) درجة
	- وعدم تبديل الرجلين بعد الدفع.	