

کرتی کھیلوں کے ضابطے اور بنیادی مہارتیں

(Competition Rules and Basic Skills of Athletics)

شٹ پٹ (Shot Put):

شٹ پٹ کی ابتدا پتھر پھینکنے سے ہوئی ہے۔ اکثر باور کیا جاتا ہے کہ ستارہویں صدی میں انگریز سپاہی اپنے فارغ وقت کے دوران پتھر کی بجائے توپ کے 12، 16، 24 پونڈ وزنی گولے پھینکا کرتے تھے۔ 16 پونڈ (7.257 کلوگرام) کا گولہ اپنے حجم اور وزن کی مناسبت سے زیادہ پسند کیا جاتا تھا۔ اس لیے یہ انگریزوں کے زیر اثر تمام ممالک میں مقبول ہو گیا۔

ان دنوں اسے پھینکنے کے لیے دو طریقے استعمال کیے جاتے تھے۔ پہلے طریقے میں بغیر کسی پابندی کے، اس لیے اس میں زیادہ بہتر کارکردگی حاصل ہوتی تھی، جبکہ دوسرے طریقے میں اسے 2.13 میٹر مربع رقبہ استعمال کیا جاتا تھا جسے چوڑے یاری کی مدد سے بنایا جاتا تھا۔ 1880 میں انگلستان کی اٹھلیٹکس کی تنظیم نے 2.13 میٹر کے دائرے میں سے شٹ پٹ کرنے کا ضابطہ وضع کیا تھا۔ پہلی اولمپک کھیلوں میں 2 میٹر اور دوسری میں 2.13 میٹر کا مربع استعمال کیا گیا تھا۔ پہلی دفعہ 1904 کی اولمپک کھیلوں میں 2.13 میٹر کا دائرہ استعمال کیا گیا۔ شٹ پٹ کی کارکردگی میں ٹھنکی تہذیبوں کی بنا پر بہت زیادہ اضافہ ہوا ہے۔ مردوں کا عالمی ریکارڈ 23.12 میٹر امریکہ کے ”رینڈی بارنسز“ (Randy Barnes) اور خواتین کا 22.63 میٹر روس کی ناتالیہ لیس کا یا (Natalya Lisove Kaya) کا ہے۔

مقابلے کے ضابطے (Rules of Competition)

- 1- اٹھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
 - 2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اٹھلیٹس ہوں وہاں پر ہر اٹھلیٹ کو تین تین بار یاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی (Best Valid Performance) کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اٹھلیٹس کو مزید تین تین بار یاں دی جائیں گی۔
- آخری کو ایفاننگ پوزیشن پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے مرد و خاتموں کے مطابق ہی کیا جائے گا کسی ایسے ”فیلڈ ایونٹ“ میں جس کا نتیجہ اٹھلیٹس کی فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اٹھلیٹس دوسری بہترین باضابطہ کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اٹھلیٹس ہوں ان کو چھ چھ بار یاں دی جائیں گی لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔

دونوں ہی صورتوں میں:

(الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی الٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی الٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔

(ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلتی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اٹھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اٹھلیٹس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔ نوٹ:- ایسے تمام "فیلڈ ایونٹس" جن کی کارکردگی افقی فاصلے کی نسبت سے متعین کی جاتی ہے۔ "ورلڈ چیمپئن شپ"

(World Championship) اور "اولمپک گیمز" (Olympic Games) کے علاوہ باقی تمام بین الاقوامی مقابلوں میں مقابلہ کروانے کی ذمہ دار قومی یا بین الاقوامی تنظیم کی مجلس انتظامی امور کوششوں کی تعداد میں کمی کرنے کی بااختیار ہے۔

3- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقابلے کے مقام پر منصفین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو قریباً اندازے کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔

4- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اٹھلیٹ کو دائرہ یا شاٹ کرنے کے سیکڑ کی درمیانی جگہ میں شاٹ یا اس کے بغیر مشق کی اجازت نہیں ہوگی۔

5- شاٹ دائرے کے اندر سے پٹ کیا جائے گا۔ یہ عمل ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد شروع کیا جائے گا۔ اٹھلیٹ دائرہ کے لوہے کے حلقے اور سٹاپ بورڈ کے اندرونی حصوں کو چھو سکتا ہے۔

6- شاٹ ایک ہاتھ سے کندھے کے اوپر سے پٹ کیا جائے گا۔ جب اٹھلیٹ دائرہ میں شاٹ پٹ کرنے کا ابتدائی انداز اپنا لیتا ہے تو اس لمحے سے شاٹ اس کی ٹھوڑی یا گردن سے لگا ہوا رہتا چاہے یا ان کے بالکل نزدیک ہی رہے۔ شاٹ پٹ کرنے کے عمل کے دوران اٹھلیٹ کا ہاتھ اس پوزیشن سے نہ تو نیچے لایا جائے اور نہ ہی "شاٹ" کو کندھے کی سیدھ سے پیچھے لے جایا جائے۔ نوٹ:- "کارٹ ویلینگ تکنیکس" (Cart wheeling techniques) کی اجازت نہیں۔

7- (الف)۔ اٹھلیٹ دوران مقابلہ ایسی کسی بھی چیز کے استعمال کا مجاز نہیں جس سے وہ مدد حاصل کر سکے، مثلاً دوپا اس سے زیادہ انگلیوں کو "ٹیپ" کے ذریعے اکٹھے باندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو "شاٹ پٹ" کرنے میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ البتہ اس ہاتھ پر کھلا زخم ہونے کی صورت میں اسے پٹی سے ڈھانپا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کھلاڑی کو دائرہ میں کسی قسم کا چھڑکاؤ کرنے اور جوتی کے ٹکڑے پر کوئی چیز ملنے یا دائرہ کے فرش کو کھر درانا کی اجازت نہیں۔ (ب)۔ دستاں پہن کر "شاٹ پٹ" کرنے کی اجازت نہیں۔ (ج)۔ اٹھلیٹ بہتر گرفت کے لیے اپنے ہاتھوں اور گردن پر کوئی موزوں چیز مل سکتے ہیں۔ (د)۔ ریڑھ کی ہڈی کو چوٹ سے بچانے کے لیے اٹھلیٹ چیزے یا کسی بھی موزوں چیز کی حفاظتی پٹی استعمال کر سکتے ہیں۔ (ہ)۔ کلائی کو چوٹ سے محفوظ رکھنے کے لیے اس پر پٹی باندھ سکتے ہیں۔

8- نام زد کارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کوشش شروع کی جائے۔ اٹھلیٹ کو ایک منٹ کا اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا تاہم اگر اٹھلیٹ چاہے تو اس منٹس کردہ دوران میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دائرہ سے باہر آسکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ ایسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ سے کوئی ضابطہ شکنی سرزد نہ ہوئی ہو۔ جس میں دائرہ میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے، (کوشش شروع

کرنے کے اس دورانیے کا آغاز اس لمحہ سے ہو جاتا ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے۔ اگر اٹھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک اُلٹی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اٹھلیٹ کو اس کے مختص شدہ دورانیے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی۔ نمایاں نظر آنی چاہیے۔ لیکن اس کے علاوہ ایک اہل کار اٹھلیٹ کو مقررہ وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک پیلا جھنڈا ابلند کر کے یا اور کسی ذریعے سے اہمبائی اشارہ کرے گا۔

9- "شٹ کرتے وقت اگر اٹھلیٹ کے جسم کا کوئی حصہ دائرے کے باہر زمین یا رکاوٹی بورڈ کی اوپر والی سطح کو چھو جائے یا غلط طریقے سے "پٹ" کیا جائے تو اسے فاول گردانا جائے گا۔

10- "شٹ پٹ" کرنے کے لیے 34.92 درجے زاویہ کا سیکٹر لگایا جاتا ہے جس کی لکیروں رکاوٹی بورڈ کو چھوتی ہوئی دائرے کے مرکزی نقطہ تک پہنچتی ہیں۔ "شٹ" اس سیکٹر کی لکیروں کے اندر کرنا چاہیے ورنہ فاول قرار دے دیا جائے گا۔

11- اٹھلیٹ کی ہر صحیح کوشش کی پیمائش شٹ کرنے سے پیدا شدہ پہلے نشان کے قریب ترین کنارے سے لے کر دائرے کے محیط کے اندرونی کنارے تک کی جائے گی۔ فیتہ کی سیدھ قائم رکھنے کے لیے اسے دائرے کے مرکز میں رکھا جائے گا، اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔

12- اٹھلیٹ اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں نکلے گا۔ جب تک شٹ زمین پر نہ گر جائے، بعد ازاں اٹھلیٹ دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔ ایک فرضی یا نہ نظر آنے والی لکیروں جو دائرے کے مرکز سے گزر کر اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی

ہو۔ اس کے "ریم" یا "کڑے" سے باہر دونوں اطراف کم از کم 75 سینٹی میٹر بڑھائی جاتی ہے۔ یہ لکیروں 5 سینٹی میٹر چوڑی ہوتی ہے اور دائرے کے اگلے نصف کا حصہ ہے۔

13- ہر کوشش کے بعد ہمیشہ شٹ واپس اٹھا کر لایا جائے۔ اسے کسی صورت میں دائرے کی جانب واپس نہ پھینکا یا ٹھکانا یا نہ جائے۔

14- ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ کارکردگی "پوزیشن" کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ یہ کارکردگی کی پوزیشن کی برابری کے نتائج کے حصول کے لیے ہی ہو۔

15- صرف منتظمین کے مہیا کردہ شٹ استعمال کیے جائیں گے اور مقابلے کے دوران ان میں کسی قسم کی تبدیلی پیدا کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

نوٹ: (i) تمام "فییلڈ اینٹس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جن کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا بااختیار ہے۔

(ii) ایسے تمام "فییلڈ اینٹس" میں جن کی کارکردگی کا تعین افقی فاصلے کی بنیاد پر کیا جاتا ہے۔ کسی اٹھلیٹ کی ایسی کوشش جسے بے ضابطہ تسلیم کیا گیا ہو لیکن وہ اسے درست تصور کرتا ہو، تو وہ "ایونٹ" کے متعلقہ ریفری سے فوری طور پر زبانی احتجاج کر سکتا ہے اور اگر

ریفری مناسب سمجھے تو اپنا سوا بیریٹی حق استعمال کرتے ہوئے اس کوشش کی کارکردگی کی پیمائش کرنے اور اسے درج کرنے کا حکم دے سکتا ہے تاکہ بعد میں تمام متعلقہ فریقین کے حقوق کا تحفظ کیا جاسکے۔

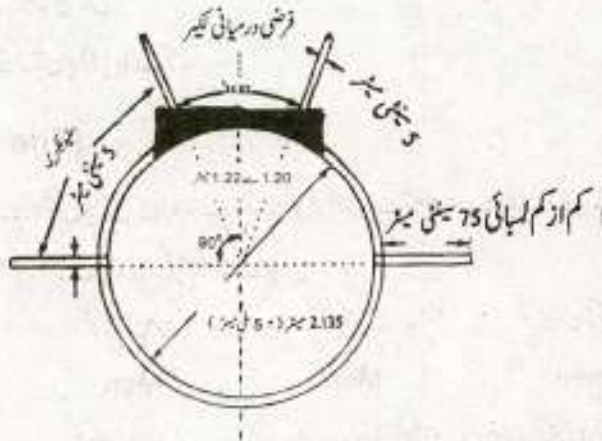
16۔ مارکر یا نشانی (Marker) :

ایسی تھرووز جو دائرہ میں سے کی جاتی ہیں۔ ان کے لیے بھی تھیلیٹ انتظامیہ کا مینیا کردہ ایک عدد مارکر (Marker) یا نشانی استعمال کرنے کی اجازت ہے جسے وہ وقتی طور پر دائرہ سے باہر لیکن بالکل اس کے ساتھ زمین پر لگا سکتا ہے۔ مذکورہ "تھیلیٹ" اسے صرف اپنی باری کے دوران لگانے کا مجاز ہے لیکن یہ "مارکر" مصطفین کی حد نگاہ میں رکاوٹ کا باعث بننا نہیں چاہیے۔ "تھیلیٹس" کو شاٹ کرنے کی جگہ "لینڈنگ ایریا" میں یا اس سے باہر اپنے ذاتی "مارکر" لگانے کی اجازت نہیں۔

17۔ کوشش "ٹرائل" کی تکمیل کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials) :

باشا بطلہ کوشش کو نمایاں اوضاع کرنے کے لیے بیج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ "تھیلیٹ" کی کوشش اختتام پذیر ہوئیں جاتی۔ "شاٹ پٹ" میں باشا بطلہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "تھیلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 8، 9 اور 12 کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ دائرہ (Circle) میں سے باہر نکل آئے۔

18۔ پھینکنے کا دائرہ (The Throwing Circle) :



شاٹ پٹ کا دائرہ

دائرے کا حلقہ لوہے یا فولاد کی پٹی یا کسی مناسب مادے سے بنایا جائے جسے دائرہ کے باہر کی جانب زمین کی سطح کے ہموار گاڑا جائے۔ دائرہ کا اندرونی حصہ کنگریٹ، اسفالٹ یا ایسے ہی پختہ مواد سے بنایا جائے جو پھسلنے والا نہ ہو۔ دائرہ کے ارد گرد کی سطح لکڑی "سلیٹھولک" یا ایسے ہی کسی مادے کی بنی ہوگی اور اس کے اندرونی فرش کی سطح ہموار اور بیرونی دھاتی حلقے کے اوپر والے کنارے سے 2 سینٹی میٹر \pm 6 ملی میٹر نیچے ہوتی ہے۔ دائرے کا اندرونی قطر 2.135 میٹر \pm 5 ملی میٹر ہوتا ہے۔ اس کا روم 6 ملی میٹر موٹا ہوتا ہے۔ دائرے کے نصف حصہ کو ظاہر کرنے کے لیے 5 سینٹی میٹر چوڑی اور کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی ایک سفید لکیر دائرے کے دونوں جانب

اصول تھیلکس کی مہارت سیکھنا اور سیکھنا:

اصول تھیلکس ایک مختلف النوع کھیل ہے۔ اس کی اسی خوبی کی بنا پر بچے اس میں حصہ لینا زیادہ پسند کرتے ہیں۔ اکثر اوقات جسمانی تعلیم کے استاد اور ”کوچ“ بچوں کو وہی چیزیں سکھاتے ہیں جو وہ مجھے ہوئے کھلاڑیوں کو سکھاتے ہیں۔ یہ بات ذہن نشین کر لینی چاہیے کہ ”اصول تھیلکس“ تکنیک (Technique) پر نہیں بلکہ مقابلے پر مبنی (کھیل) ہے۔ اسکے نتائج میں تکنیکی مہارت اور خوب صورت حرکات کی کوئی اہمیت نہیں۔ صرف وہی کھلاڑی فاتح تصور ہوتا ہے جو سب سے تیز دوڑتا ہے یا پھینکنے والے آلے کو سب سے دور پھینکتا ہے یا سب سے لمبی یا اونچی چھلانگ لگاتا ہے نہ کہ یہ اعمال کرتے وقت وہ کتنا خوبصورت لگتا ہے۔ مہارت سیکھانے اور تربیت دینے وقت یہ دھیان میں رکھیں کہ ”ایونٹ“ کے بنیادی تکنیکی پہلو میکاناتی اصولوں کے منافی نہ ہوں۔ کیونکہ صرف طاقت کی بنیاد پر بہتر کارکردگی حاصل نہیں کی جاسکتی۔ اس کے ہر نئے تکنیکی پہلو کو سیکھانے کے لیے بہتر یہ ہے کہ اسے چھوٹے چھوٹے حصوں میں تقسیم کر لیں اور ایک وقت پر ایک ہی چیز سیکھائیں اور جلد بازی سے کام نہ لیں۔

شاٹ پٹ کرنے کے رائج الوقت دو طریقے تھے ہیں:

(i) - شاٹ سیدھی لکیر میں پٹ کرنا (Linear):

جس کا موجد امریکہ کا ”پیری اور برائن“ (Parry O'Brien) تھا۔

(ii) - شاٹ محوری گردش سے پٹ کرنا (Rotational):

اس کا موجد روس کا ”الیکزینڈر پیری شینکوف“ (Aleksandr Baryshinkov) تھا۔

نوٹ: یہاں صرف سیدھی لکیر میں ”شاٹ پٹ“ کرنے کا طریقہ بیان کیا گیا ہے کیونکہ یہ تکنیکی اعتبار سے دوسرے کی نسبت سیکھنا اور سیکھانا زیادہ آسان ہے۔ ”شاٹ پٹ“ کرنے کا عمل اور تمام تفصیلات دائیں ہاتھ سے ”شاٹ پٹ“ کرنے والے کھلاڑی کے متعلق بیان کی گئی ہیں۔

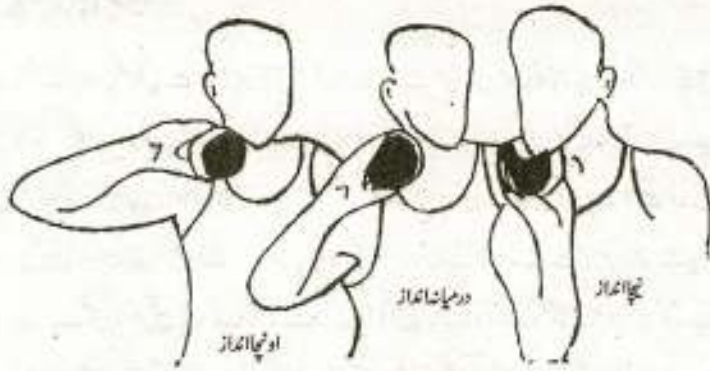
شاٹ پٹ کرنے کی مہارتیں:

گرفت (Hold): شاٹ کو انگلیوں اور ہتھیلی کے

جوڑوں پر اس طرح رکھیں کہ اس کے گرد لپٹی ہوئی ہوں لیکن یہ ہتھیلی سے لگنے نہ پائے تاکہ اسے چھوڑتے وقت کلائی کا موثر جھکا دیا جاسکے۔ درمیانی تین انگلیاں پیچھے کی جانب ہوں جب کہ چھوٹی انگلی اور انگوٹھا جو دوسری انگلیوں کی نسبت زیادہ کھلے ہوئے ہوں گے اسے سامنے سے سہارا دیئے

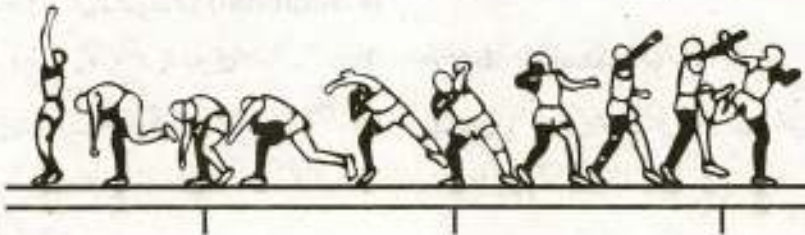
ہوئے ہونگے۔ شاٹ کو بہت زیادہ مضبوطی سے نہ پکڑا جائے بلکہ اسے انگلیوں کے پینڈے پر اس طرح سے رکھا جائے کہ اس کا وزن پورے ہاتھ پر برابر برابر ہو۔ اچھی گرفت اسے سمجھا جاتا ہے جس میں اٹھلیٹ کی ہتھیلی بالکل صاف ہوتی ہے۔





شاٹ کو گردن کے ساتھ رکھنا:

اسے ٹھوڑی اور گردن کے درمیان اس طرح دبا کر رکھا جانا چاہیے کہ یہ نہ تو کان کی سیدھ سے پیچھے اور نہ ہی یہاں سے نیچے لایا جائے۔ شاٹ کو گردن کے ساتھ رکھنے کے انداز کے چناؤ کا انحصار اٹھلیٹ کی اپنی پسند پر منحصر ہے۔ کبھی اونچے انداز میں رکھنے سے شاٹ کو گردن کے ساتھ رکھنا زیادہ آرام دہ نہیں ہوتا لیکن یہ طریقہ اسے گردن کے ساتھ دبائے رکھنے میں زیادہ موثر ہے۔ کبھی کو نیچے رکھنا زیادہ آسان اور آرام دہ ہے لیکن شاٹ کو چھوڑنے کے عمل کے دوران میں لٹھلی کا اندیشہ زیادہ ہوتا ہے۔ عام طور پر درمیانہ انداز

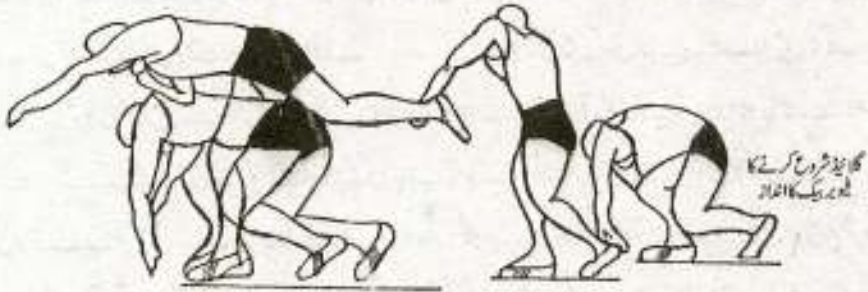


زیادہ استعمال کیا جاتا ہے۔ کیونکہ اس میں آرام کے علاوہ لٹھلی کا اندیشہ نسبتاً کم ہوتا ہے۔

”سٹارٹنگ پوزیشن“ (Starting Position) ”گلائڈ ٹیکنیک“ (Glide Technique):

اٹھلیٹ پھینکنے کی سمت کے مخالف رخ درمیانی فرضی لکیر پر اس طرح کھڑا ہوگا کہ اس کے داہنے پاؤں کا پیچھہ دائرے کے ”ہم“ کے ساتھ لگا ہوا ہو اور بائیں پاؤں کا پیچھہ اس پاؤں کی ایڑی سے 20 سے 30 سینٹی میٹر پیچھے لیکن اس کی ایڑی سے 10 سینٹی میٹر بائیں جانب رکھا جائے۔ اس وقت اٹھلیٹ کی نظر 2 سے 3 میٹر آگے زمین پر ہوتی ہے۔ اپنے بائیں پاؤں کو کبھی بھی دائیں پاؤں کے بائیں پیچھے نہ رکھیں۔ کیونکہ اس سے توازن بگڑنے کا اندیشہ ہو سکتا ہے۔ شروع کرنے کی پوزیشن میں دایاں کندھا بائیں کی نسبت ہمیشہ نیچا ہوتا ہے۔ کیونکہ اوپر اٹھایا ہوا بائیں بازو پیچھے کی جانب پھیلائی جائے گا۔ ”سٹارٹنگ پوزیشن“ کو زیادہ دیر تک بنائے نہیں رکھنا چاہیے کیونکہ اس سے جسم میں بے جا عضلاتی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ اس وقت اٹھلیٹ کی تمام تر توجہ شروع کرنے کی (سٹارٹنگ پوزیشن) پر مرکوز ہوتی ہے۔

”گلائڈ شروع کرنا“ (Starting the Glide):



پیری او برائن کا انداز

گلائڈ شروع کرنے کے لیے اٹھیلیٹ کچھ مخصوص حرکات کرتا ہے۔ اس کو شروع کرنے کے دو طریقے ہیں۔

پہلا طریقہ جسے "T" کہتے ہیں۔ اس طریقہ کار کا موجد ”پیری او برائن“ (Parry O' Brian) تھا۔ اٹھیلیٹ پیچھے بائیں ٹانگ پھیلا کر انگریزی کے حرف "T" کی شکل بنا کر اور اس میں خم ڈالتے ہوئے اس کو دائیں ٹانگ تک لاکر گلائڈ شروع کرتا ہے لیکن آج کل امریکہ کے ”آل فیویربیک“ (Al Feuerbach) کا ایجاد کردہ انداز زیادہ مقبول ہے۔ جس میں اٹھیلیٹ دونوں پاؤں پر رہتے ہوئے اور کولے پیچھے لاتے ہوئے ساتھ ہی اپنا بائیں پاؤں پیچھے کی جانب پھیلا دیتا ہے یا اس سے مشابہ جرمین اٹھیلیٹس کا انداز جس میں دونوں پاؤں پر کھڑے ہوئے بغیر کسی ابتدائی حرکت کے، ایک لخت بائیں پاؤں کو پیچھے لے جاتے ہوئے گلائڈ شروع کی جاتی ہے اس انداز میں ”شات“ دوسرے کے مقابلہ میں نسبتاً زیادہ نیچے ہوتا ہے۔

ابتدائی حرکات کا مقصد:

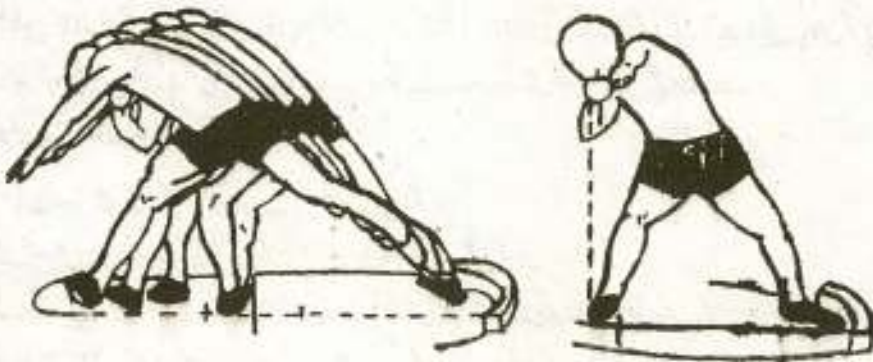
- (i) اٹھیلیٹ اوڑ”شات“ کی ساکن حالت میں حرکت پیدا کرنا۔
 - (ii) ایک مخصوص تال سے حرکت شروع کرنے کے لیے طریقہ کار وضع کرنا۔
 - (iii) شات کو نیچے رکھتے ہوئے دائرے میں اس کا ایک مخصوص راستے کا تعین کرنا (جو مرحلہ وار نیچے سے اوپر کی جانب جاتا ہے)۔
- طریقہ ”T“ میں شات پہلے اوپر سے نیچے آتا ہے اور پھر نیچے سے اوپر کی جانب جاتا ہے۔ ”گلائڈ“ شروع کرتے وقت ایتھے توازن کا ہونا نہایت ضروری ہوتا ہے تاکہ اٹھیلیٹ تسلسل اور تال کے ساتھ ”گلائڈ“ کا عمل شروع کر سکے۔

پیچھے کی جانب ٹھولنا اور دائیں ٹانگ پیچھے لے جانا (The Rockback & Right-leg Dirve):



گلائڈ کو شروع کرنے کی سب سے پہلی حرکت کولہوں کو پیچھے کی جانب لے جاتے ہوئے اور پھر بائیں ٹانگ کو پھیلاتے ہوئے

سٹاپ بورڈ کی جانب لے جانا ہے۔ ”گلائڈ“ کے دوران ایک لمحہ ایسا بھی آتا ہے جب اٹھلیٹ کی صرف دائیں ایزھی زمین سے لگی ہوئی ہوتی ہے۔ اس وقت دونوں ٹانگیں بہت زیادہ کھلی ہوئی ہوتی ہیں۔ دائیں ٹانگ اور دھڑ کا آپس کا باہمی پھیلاؤ تقریباً 90 درجے زاویہ کے قریب بن جاتا ہے۔ اس وقت دھڑ کو اوپر اٹھانے سیدھا کرنے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے۔ جب دائیں ٹانگ سیدھی ہو کر پیچھے کی جانب پھسلنا شروع کر دیتی ہے تو اس وقت دائیں ٹانگ اور دھڑ کے باہمی فرق کا زاویہ مزید بڑا ہو جاتا ہے۔ دھڑ کو اوپر کی جانب اٹھنے سے روکنے کے لیے بائیں بازو کو پیچھے اور نیچے کی جانب پھیلائے رکھنا ضروری ہے۔ دونوں ٹانگوں کے کھل جانے سے جسم کا مرکز ثقل دائرے کے مرکز کی جانب چلا جاتا ہے۔ عمدہ اور ہموار ”گلائڈ“ کا انحصار اچھے توازن اور اسے صحیح موقع پر شروع کرنے سے وابستہ ہے۔ مطلوبہ اقلی قوت حرکت سے حصول کے لیے صحیح تال میل نہایت ضروری ہے۔ تیاری اور ابتدائی حرکات میں نظر ایک ہی جگہ پر لگی رہنی چاہیے۔ عمومی گلائڈ دائرے کے وسط تک کی جاتی ہے، لیکن آجکل چھوٹے فاصلے کی گلائڈ کرنے کا رواج ہے تاکہ اٹھلیٹ کوشاٹ چھوڑنے کے وقت مخصوص انداز (Delivery Stance) اپنانے کے لیے بڑا علاقہ میسر ہو۔ ایسی گلائڈ کرنے سے ”ڈیلیوری سٹانس“ کے لیے تھوڑی جگہ رہ جاتی ہے۔ اٹھلیٹ دونوں ٹانگوں کے باہمی میل سے دائرے میں فاصلہ طے کرتا ہے۔ اسکے



دائیں پاؤں کی ایزھی سب سے آخر میں زمین سے اٹھتی ہے۔ اس لمحے پھرتی سے داہنی ٹانگ میں قہم ڈالتے ہوئے اور اس پاؤں کے پیچھے کو اندر کی جانب گھماتے ہوئے اسے دائرے کے مرکز کے نزدیک اس طرح سے رکھ دیا جاتا ہے کہ دائیں گھٹنے میں نمایاں خم رہے۔ یہ پاؤں مرکز کے نزدیک رکھے جانے سے پیشتر بہت ہی مختصر وقت کے لیے زمین سے اٹھ جاتا ہے اور اس لمحے پیچھے پھیلائی ہوئی بائیں ٹانگ ”سٹاپ بورڈ“ کے بائیں حصے کے ساتھ رکھ دی جاتی ہے۔ اس وقت پیچھے کی جانب جھکے ہوئے کندھے، بازو اور نظر کا محور اور کولہوں کی پوزیشنوں میں کسی قسم کی تبدیلی نہیں کی جانی چاہیے۔ ”گلائڈ“ سپاٹ اور تیاری سے کی جانی چاہیے۔ بائیں بازو اور کندھا کمر کو جھکائے رکھنے میں اور جسم میں مناسب گھماؤ پیدا کرنے میں بڑا اہم کردار ادا کرتے ہیں۔ بائیں ٹانگ سٹاپ بورڈ کے ساتھ رکھتے ہی سٹاٹ کو چھوڑنے کے عمل کا آغاز ہو جانا ضروری ہو جاتا ہے۔

ڈیلیوری سٹانس (Delivery Stance):

جوٹھی دایاں پاؤں دائرہ کے مرکز کے نزدیک رکھ دیا جاتا ہے تو ”گلائڈ“ کا مرحلہ اختتام پذیر ہو جاتا ہے۔ دائیں اور بائیں پاؤں کے زمین پر لگنے کے دوران چھوٹا سا ایسا وقفہ ہوتا ہے جو گلائڈ سے حاصل کردہ قوت حرکت کو ”ڈیلیوری“ کے دوران سٹاٹ میں منتقل کرنے کا موجب بن جاتا ہے۔

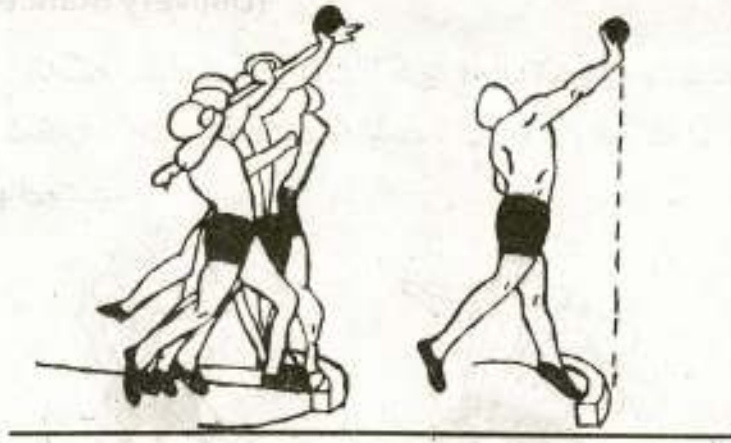


ڈیلیوری سٹانس میں مندرجہ ذیل بہت اہمیت کے حامل ہیں:

- (i) - بائیں پاؤں کا دائرے کے مرکز میں درمیانی لکیر کے بالکل متوازی ہونا اور جسم کے زیادہ تر وزن کا بھی اسی پاؤں پر ہونا تاکہ یہ جسم میں مطلوبہ گھماؤ والی پوزیشن بنانے میں مدد دے سکے اور سٹاٹ کو چھوڑنے کے عمل یعنی ”ڈیلیوری“ میں مثبت کردار ادا کر سکے۔
- (ii) - ”پاور پوزیشن“ (Power Position) میں بھرپور فائدہ اٹھانے کے لیے یہ ضروری ہے کہ اٹھلیٹ اپنی بائیں ٹانگ ”سٹاپ بورڈ“ کے ساتھ مضبوطی سے رکھ دے تاکہ یہ جسم کو آگے جانے سے روک سکے۔ پیچھے کی جانب گھومے اور رکے ہوئے جسم کی پوزیشن ایسی ہونی چاہیے کہ ”سٹاٹ“ بائیں پاؤں کے عموداً باہر کی جانب ہو اور اس لمحے پر جسم کا وزن زیادہ تر دائیں ٹانگ پر ہو۔ اٹھلیٹ کا پایاں بازو پیچھے اور نیچے رہے۔ اٹھلیٹ کو اس وقت تک پیچھے کی جانب دیکھتے رہنا چاہیے جب تک کہ وہ اپنی ٹانگ اور بائیں بازو کے بائیں پھیلنے اور گھومنے سے ”ڈیلیوری“ کا عمل شروع نہ ہو جائے۔ اٹھلیٹ کو دائرے کمر اور کندھوں کو پھیلانے کی کوشش نہیں کرنی چاہیے بلکہ یہ عمل صرف ”ڈیلیوری ایکشن“ کا حصہ ہونا چاہیے۔

سٹاٹ چھوڑنے کا عمل (Delivery Action & Release):

اس عمل کی ابتدا دائیں گھٹنے اور ٹانگ کی اندر کی جانب گھومنے اور بائیں ٹانگ سے جسم کو آگے جانے سے روکنے (Braces) اور جسم کو اوپر کی جانب اٹھا دینے سے ہوتی ہے۔ کمر اور کندھوں کو اسی پوزیشن میں رکھتے ہوئے مزید تاخیر کی جائے۔ اس وقت بائیں بازو کو چھاتی سے دُور رکھتے ہوئے اوپر اٹھائیں۔ جس پر چھاتی کے گرد عضلات میں خصوصی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ سٹاٹ کو چھوڑنے کی موثر پوزیشن اسی وقت ممکن ہے جب پایاں بازو راستے سے ہٹ جائے اور دائیں ٹانگ اندر کی طرف گھوم جائے تو چھاتی اور دائیں بازو کو اس پوزیشن میں لایا جائے جہاں سے اسے آخری دھکا دیا جاسکے۔ جب کمر گھوم کر سٹاٹ چھوڑنے کی سمت میں آجائے تو سٹاٹ اور



بازو کو کندھے سے پرے دھکیلا جاتا ہے۔ اس لمحے ہاتھ کی کھائی کہنی سے اونچی اور ذہنی طرف کا تمام جسم یا تو گلوبوں کے برابر یا پھر اس سے تھوڑا آگے ہونا چاہیے۔ جس وقت شاٹ کو ہاتھ سے چھوڑا جائے، اٹھلیٹ کا جسم پوری طرح سے اوپر کی جانب پھیلا ہوا ہو اور جب یہ ”شاٹ بورڈ“ کے سین اور پر عموداً ہوگا تو یہ اٹھلیٹ کے ہاتھ سے نکل جائے گا۔ شاٹ چھوڑنے کے بعد فاول سے بچنے کے لیے ضروری ہے کہ اٹھلیٹ ”ریورس“ (Reverse) (دونوں ٹانگوں کی جگہ تبدیل کر لی جائے) کر لیا جائے۔ یہ ذہن نشین کر لینا چاہیے کہ ”ریورس“ ”پٹنگ ایکشن“ (Putting Action) کا حصہ نہیں بلکہ شاٹ کے ہاتھ سے نکل جانے کے بعد اسے کیا جاتا ہے۔

”ریکوری“ (Recovery):

مندرجہ بالا حرکات تیزی اور جسم کی پوری قوت صرف ہونے کا نتیجہ ہیں اور زمین ممکن ہے ”شاٹ“ چھوڑتے وقت جسم کا توازن برقرار نہ رہے اور فاول ہو جائے۔ حفظ یا تقدم کے طور پر ”شاٹ“ ہاتھ سے نکل جانے کے فوراً ہی بعد دائیں ٹانگ کو شاٹ بورڈ کے قریب رکھ کر اس میں خم پیدا کیا جائے اور ساتھ ہی بائیں ٹانگ کو دائرے کی پچھلی جانب جھلایا جائے لیکن جسم آگے کی طرف مائل رہے۔

ٹرپل جمپ (Triple Jump)

”ٹریپل اینڈ فیلڈ اٹھلیٹکس“ میں اسے ”ہاپ سٹیپ اینڈ جمپ“ کے نام سے بھی جانا جاتا ہے۔ یہ ایک افقی چھلانگ ہے جس میں اٹھلیٹ تین لگاتار خصوصی حرکت کو استعمال کرتے ہوئے فاصلہ طے کرتا ہے۔ اس کے ماخذ (Origin) کا کوئی واضح ثبوت نہیں۔ خیال کیا جاتا ہے کہ یہ ”ہاپ سکاچ“ (Hop Scotch) (مقامی زبان میں اسے ”شاہ شاپو“ کہا جاتا ہے) کی تبدیل شدہ شکل ہے۔ یہ ”ایونٹ“ آئر لینڈ اور سکاٹ لینڈ کی مقامی یا دیہی کھیلوں کے مقابلوں کا اہم حصہ تھا۔ اسی لیے اس کو ”آئرش ہاپ“ بھی کہا جاتا تھا۔ لیکن اس کے کوئی مخصوص ضابطہ نہ تھے یہ اٹھلیٹ کی صوابدید پر منحصر تھا کہ وہ تینوں ہی ”ہاپس“ (Hops) لے لے یا دو دو ”ہاپس“ لینے کے بعد ایک ”سٹیپ“ لے کر چھلانگ مکمل کر لے۔ 1896ء میں اس ”ایونٹ“ کو باقاعدہ بنا دیا گیا۔ اب اس چھلانگ کو

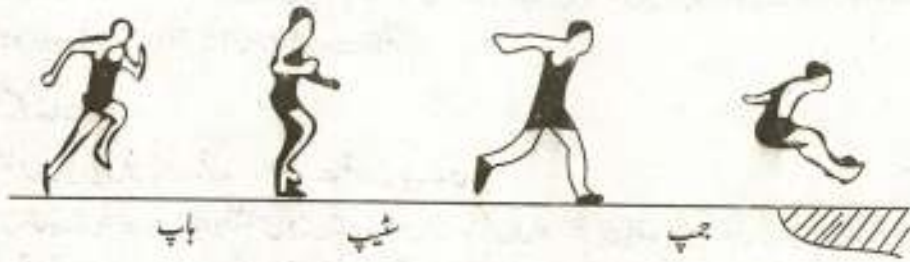
”ہاپ۔ سٹپ۔ جپ“ کے تسلسل میں لگایا جاتا ہے۔ یعنی ”ہاپ“ میں اٹھلیٹ جس پاؤں پر سے کودتا ہے اسی پاؤں پر زمین پر گرتا ہے۔ ”سٹپ (Step) میں وہ اسی پاؤں سے کود کر مخالف پاؤں پر گرتا ہے اور ”جپ“ (Jump) میں وہ اسی پاؤں سے کود کر اٹھاڑے میں کسی بھی طریقہ سے گر سکتا ہے (عموماً اپنے دونوں پاؤں اکٹھے رکھتے ہوئے بیٹھ جاتا ہے)۔ اس ”ایونٹ“ کا موجودہ عالمی ریکارڈ 18.29 میٹر جو انگلینڈ کے ”جاٹھن ایڈورڈ (Jonathan Edwards) کا ہے۔ جس نے ورلڈ اٹھلیٹس چیمپین شپ میں یہ ریکارڈ 7 اگست 1995 کو سٹے بورگ (Goteborg) سویڈن میں قائم کیا تھا اور اسی چیمپین شپ میں یوکرائن کی اہلیٹ کراویت (Inessa Karvet) نے خواتین کا موجودہ عالمی ریکارڈ 15.50 میٹر 10 اگست کو قائم کیا۔

مقابلے کے ضابطے:

- 1- اٹھلیٹس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
- 2- جس مقابلہ میں آٹھ سے زیادہ اٹھلیٹس کو تین تین باریوں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اٹھلیٹس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری ”کوایفائننگ پوزیشن“ پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کے حل کے مروجہ ضابطوں کے مطابق ہی کیا جائے گا (یعنی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ) لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اٹھلیٹ ہوں وہاں پر ہر اٹھلیٹ کو چھ باریاں دی جائیں گی، لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیٹس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیٹس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیٹس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔ دونوں ہی صورت میں:
- (الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اٹنی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیٹ کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اٹنی نسبت سے متعین کی جائے گی۔
- (ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلتی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اٹھلیٹس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اٹھلیٹس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔
- 3- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو اٹھلیٹ کو دوڑنے کے راستے کو مشق کے لیے استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔
- 4- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منصفین کی نگرانی میں ہر اٹھلیٹ کو مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔
- 5- نام لپکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے اٹھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش کی شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکام تصور کیا جائے گا، تاہم اگر اٹھلیٹ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی شروع کردہ کوشش روک کر دوڑنے کی راہداری سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ سے کوئی ضابطہ شکنی سرزد نہ ہوئی ہو۔ (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیہ کی ابتدا اس لمحہ سے ہو جاتی ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)۔ اگر اٹھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیہ کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک اسی گنتی اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی جو اٹھلیٹ کو اس کے مختص شدہ دوراے کے بقایا وقت سے آگاہ کرتی رہے گی۔ نمایاں نظر آنی چاہیے۔ اس کے علاوہ ایک اہل کار اٹھلیٹ کو مقررہ وقت ختم ہونے سے 15 سیکنڈ پہلے ایک پیلا جھنڈا بلند کر کے یا کسی اور ذریعے سے انتہائی اشارہ کرے گا۔

6- ”ٹریل جمپ“ یا ”تریپ“ ”ہاپ“ ”سٹیپ“ اور ”جمپ“ پر مشتمل ہوگا۔



اکھاڑے میں گرنا ضروری ہے اس کے مخالف پاؤں پر جس پاؤں سے کودا جاتا ہے اترنا ضروری ہوتا ہے اسی پر اترنا ضروری ہوتا ہے

7- ”ہاپ“ (Hop) کرتے ہوئے اٹھلیٹ جس پاؤں سے کودے گا اس ہی پاؤں پر زمین پر آئے گا۔ سٹیپ (Step) میں وہ اسی پاؤں پر سے کود کر مخالف پاؤں پر اترے گا۔ جہاں سے کود کر ”جمپ“ (Jump) لگائے گا۔ ”ٹریل جمپ“ کرتے ہوئے اگر اٹھلیٹ کی سلبینگ لیگ (Sleeping Leg) زمین سے چھو جائے تو اسے ناکامی تصور نہیں کیا جائے گا۔ جیسا کہ نام سے ظاہر ہے۔ یہ چھلانگ ایک اٹھلیٹ کی تین چھلانگوں کو یکجا کرنے سے مکمل ہوتی ہے۔ یعنی فرض کیجئے کہ ایک اٹھلیٹ اپنے بائیں پاؤں سے کودتا ہے۔ لہذا چھلانگ لگا کر وہ اپنے بائیں پاؤں پر ہی زمین پر آئے گا۔ یہ پہلا ”جمپ“ ہوگا۔ پھر فوراً اسی پاؤں سے کود کر اپنا دایاں پاؤں زمین پر رکھتے ہوئے دوسرا ”جمپ“ مکمل کرے گا۔ پھر اسی پاؤں سے کود کر اکھاڑے میں چھلانگ لگائے گا۔ یعنی تیسرا جمپ اس طرح اچھل کر مکمل ہوگا۔

8- مندرجہ ذیل صورتوں میں یہ اٹھلیٹ کی ناکامی تصور کی جائے گی:

(الف) اگر اٹھلیٹ دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے وقت یا بغیر چھلانگ لگائے جسم کے کسی بھی حصے سے اچھلنے کی لکیر ”ٹیک آف لائن“ (Take off Line) کو مس یا عبور کر جائے۔

(ب) اگر اٹھلیٹ اچھلنے والے تختے ”ٹیک آف بورڈ“ (Take off Board) کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے چھلانگ لگائے خواہ اس کا پاؤں اچھلنے کی لکیر یا اس کی بڑھائی ہوئی سیدھ سے آگے یا پیچھے ہی کیوں نہ رہے۔

نوٹ: اگر اٹھلیٹ کے جوتے یا پاؤں کا کچھ حصہ ”ٹیک آف لائن“ سے پیچھے لیکن ”ٹیک آف بورڈ“ کے دائیں یا بائیں کنارے سے باہر زمین سے چھو لے تو یہ ناکامی تصور نہیں ہوگی۔

(ج) اگر اٹھلیٹ اکھاڑے میں گرتے وقت اکھاڑے سے باہر زمین کو ایسی جگہ پر چھو لے جو کہ اکھاڑے میں پیدا شدہ نشان سے اچھلنے کی لکیر کے نزدیک تر ہو۔

(د) اگر اٹھلیٹ چھلانگ مکمل کرنے کے بعد اکھاڑے میں پیچھے کی جانب چلتے ہوئے باہر آجائے۔

(ه) اگر اٹھلیٹ دوڑ یا چھلانگ کے دوران میں کسی قسم کی قلابازی لگائے۔

9- اگر اٹھلیٹ چھلانگ لگانے کے تحت کے نزدیک پہنچنے سے پہلے ہی چھلانگ لگا دے تو اسے ناکامی تصور نہیں کیا جائے گا ماسوائے کہ اس نے ضابطہ نمبر 8 "بق" کی خلاف ورزی کی ہو۔

10- اکھاڑے میں اٹھلیٹ کے جسم کے کسی بھی حصے سے پیدا شدہ نشان کے اس کنارے سے جو "ٹیک آف لائن" کے نزدیک تر ہو عموداً پیمائش فوراً کی جائے گی۔ اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جائے گا۔

11- ہر اٹھلیٹ کی بہترین چھلانگ "پوزیشن" کے لیے شمار کی جائے گی۔ خواہ وہ چھلانگ پہلی "پوزیشن" کی برابری کے نتیجے کے حصول کے لیے ہو۔

12- کوشش "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں ادا صرح کرنے کے لیے بیج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ "اٹھلیٹ" کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔

"ٹرائل جیمپ" میں باضابطہ "ٹرائل" اس صورت اختتام پذیر ہوتا ہے جب "اٹھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 7 اور 8 کی کسی بھی شق کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ اکھاڑے میں سے باہر نکل آئے۔

13- دوڑنے کا راستہ (Runway): یہ کم از کم 40 میٹر اور 1.22 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر چوڑا ہوگا جس کو 5 سینٹی میٹر چوڑی 2 سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔ "ٹیک آف بورڈ" اور "لینڈنگ ایریا" کے درمیان میں 1.22 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر چوڑی

کوئٹے کی ایسی جگہ ہونی چاہیے جس پر سے اٹھلیٹ "سٹیپ" اور "جیمپ" کے مرحلوں کے لیے تیل میل ہو مستعدی سے "ٹیک آف" لے سکے۔

14- مارکرز/ نشانیاں (Markers): اٹھلیٹ اپنی سہولت کے لیے دوڑنے والے راستے کو ظاہر کرنے والی لکیروں کے باہر انتظامیہ کی مہیا کردہ ایک یا دو نشانیاں استعمال کر سکتے ہیں اور اگر وہ دستیاب نہ ہوں تو یہ نشان چپکنے والی "ٹیپ" سے لگائے جا سکتے ہیں۔ چونکہ چاک یا ایسی چیز جس سے دیرپا نشان بن جائیں کسی بھی صورت میں استعمال کی اجازت نہیں۔

نوٹ: تمام "فیلڈ ایٹس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ کی کوشش کے دوران میں کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا اختیار رکھتا ہے۔

15- "ٹیک آف بورڈ" (Take-off Board): چھلانگ لگانے کا تختہ لکڑی کا بنا ہوگا۔ اس کی لمبائی 1.22 میٹر \pm 1 سینٹی میٹر، چوڑائی بھی سینٹی میٹر \pm 2 ملی میٹر اور موٹائی 10 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا رنگ سفید ہوگا۔ اس کے مین ساتھ اکھاڑے کی طرف ریت یا نرم مٹی سے 10 سینٹی میٹر چوڑی تہ لگائی جائے گی جو اس کی سطح سے 7 ملی میٹر اونچی ہوگی اور سامنے کی جانب اس کا زاویہ 45 درجے کا

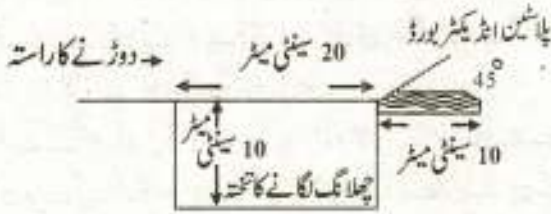
ہوگا۔ اس کی مٹی کی تہ کا مقصد یہ ہے کہ جب بھی کھلاڑی کا پاؤں تختے سے آگے پڑے تو آسانی سے پڑ چل جائے کہ بے ضابطگی ہوئی ہے یا نہیں۔ مصنفین کی سہولت کے پیش نظر بین الاقوامی مقابلوں میں چھلانگ لگانے کی لکیر کی اگلی طرف "پلاسٹیسین انڈیکیٹر بورڈ"

(Plasticine Indicator Board) لگا دیا جاتا ہے۔ جس کی سامنے والی اوپری سطح کے پہلے 10 ملی میٹر پر بھی پلاسٹیسین کی

تہ لگادی جاتی ہے۔ "ٹیک آف بورڈ" کو دوڑنے والے راستے اور اکھاڑے کی سطح کے برابر ہموار گاڑا جائے گا۔ اس کا وہ کنارہ جو اکھاڑے کے قریب تر ہے چھلانگ لگانے کی لکیر (Take-off Line) کہلائے گی۔ بین الاقوامی مقابلوں میں مردوں

کے لیے "ٹیک آف بورڈ" سے اکھاڑے کے نزدیک کنارے کا فاصلہ 13 میٹر اور خواتین کے لیے 11 میٹر سے کم نہیں ہونا چاہیے جب کہ اس تختے سے اکھاڑے کا آخری کنارہ کسی صورت بھی 21 میٹر سے کم نہ ہو۔ باقی تمام مقابلوں میں اس تختے کا فاصلہ مقابلوں کے

معیار کے مطابق ہونا چاہیے۔



ٹانگہ تپ اور ٹرپل تپ کا مشترکہ اکھاڑہ

دوڑنے کا راستہ	کم سے کم 2.75 میٹر اور	فرضی درمیانی گیر
	زیادہ سے زیادہ 3 میٹر چوڑائی	
ٹیک آف بورڈ	تخت کے درجے چوڑائی کم کی گئی ہے	

16- اکھاڑہ (The Landing Area): اس کی کم از کم چوڑائی 2.75 میٹر اور زیادہ سے زیادہ 3 میٹر ہونی چاہیے۔ اسے دوڑنے کے راستے کے درمیان میں اور کودنے کے تختے کی سطح کے ہموار ہونا چاہیے۔ اکھاڑہ مندرجہ بالا پیمائش سے زیادہ چوڑا ہونے کی صورت میں اسے ایک یا دو فیتوں یا نوٹوں کی پٹی کی مدد سے مقررہ معیار کے مطابق کیا جاسکتا ہے تاکہ دوڑنے کے راستے اور اکھاڑے کی باہمی درمیانی گیر ایک ہی سیدھ میں ہو۔

ٹرپل جمپ کے بنیادی مراحل اور مہارتیں (Basic Stages & Skills of Triple Jump):

(الف) چھلانگ لگانے کے لیے دوڑ (Approach / Run-up):

چھلانگ لگانے کے لیے دوڑ کا انحصار اٹھلک کی استعداد پر ہوتا ہے۔ نو آموز اٹھلک عموماً 10 قدم سے اور تجربہ کار اور منجھے ہوئے کھلاڑی 20 قدم سے دوڑ شروع کرتے ہیں۔ اٹھلک بتدریج دوڑ کی رفتار بڑھاتے جائیں، تاکہ "ٹیک آف لائن" تک پہنچنے سے پہلے دوڑ کی مطلوبہ انتہائی رفتار حاصل کر لیں اور اسے ٹیک آف بورڈ تک قائم رکھیں۔



(ب) ہاپ (Hop):

ہاپ میں ٹیک آف کے لیے آخری قدم پر کولے کو ذرا نیچے کی طرف لائیں اور فارغ ٹانگہ (Free Leg) کی ران کو تیزی

سے افقی حالت میں جھلایا جائے اور یہی حالت قائم رکھتے ہوئے سامنے اور اوپر کی جانب کود جائیں۔ لمبے اور سپاٹ ہاپ کے لیے کودنے والی ٹانگ کو سامنے اور اوپر کی طرف اور فارغ ٹانگ کو نیچے اور پیچھے کی جانب لائیں اور کمر کو سیدھا رکھیں۔ تمام چھلانگوں کا ٹیک آف ایک ہی جیسا ہے۔ ان میں ”ٹرپل جمپ“ کا دوسرا اور تیسرا ایک آف بھی شامل ہے۔

ٹیک آف لیتے وقت مندرجہ ذیل کو مد نظر رکھا جائے:

- (i) - اٹھلیٹ کا ٹیک آف کے وقت اپنے آپ کو لمبا رکھنا۔
- (ii) - کودنے والے پاؤں (Take off Foot) کو مضبوطی سے سپاٹ اور پیچھا مارنے کے عمل کے طریقہ سے تیزی سے زمین پر رکھنا۔
- (iii) - اٹھلیٹ کی کودنے والی ٹانگ (Take off Leg) کے کو لمبے، گھٹنے اور فٹ کے جوڑوں کو پوری طرح پھیلائے ہوئے رکھنا۔
- (iv) - اٹھلیٹ کا اُڑان کے دوران اس کے پہلے حصے میں کوئی بھی عمل (Flight Action) نہ کرنا (کودنا..... انتظار..... اُڑان کے عمل کی شروعات)۔

(ج) ”سٹیپ“ (Step):

”سٹیپ“ کے ”ٹیک آف“ کے لیے تیزی سے گھٹنے اور کو لمبے کے جوڑوں کو پھیلائیں اور فارغ ٹانگ کی ران کو افقی حالت میں پھیلائیں۔ سٹیپ کے دوران عملاً ٹیک آف کی حالت قائم رکھی جاتی ہے۔

(د) ”جمپ“ (Jump):

”جمپ“ کی تیاری کے سلسلہ میں فارغ ٹانگ کو آگے اور نیچے کی جانب بڑھانا ضروری ہے۔ ”جمپ“ کے لیے ”ٹیک آف“ تیزی سے لیں اور فارغ ٹانگ کی ران کو افقی حالت میں جھلائیں۔ اُڑان کے مرحلے کے دوران ”ہنگ“ (Hang) یا سادہ ”سائل“ (Sail) تکنیک کا استعمال کیا جائے۔

(ه) اکھاڑے میں گرنا (Landing):

اکھاڑے میں گرنے کے لیے کمر کو آگے اور نیچے کی جانب لاتے ہوئے بازوؤں کو سامنے لائیں۔ اس عمل کے لیے عموماً دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔ دونوں پاؤں کو ایک سطح پر رکھتے ہوئے ریت پر چھینچنے کے ساتھ ہی اپنے جسم کو ناگوں کی ایک جانب لے جا کر گرنے دیں یا اپنے جسم کو اسی سیدھ میں رکھتے ہوئے اپنے دونوں پاؤں پر بیٹھ جائیں۔

”ڈسکس تھرو“ (Discus Throw)

یہ ”ایونٹ“ قدیم اولمپک کھیلوں کے پروگرام میں شامل تھا۔ ان کھیلوں کا آغاز تقریباً 1100 سال قبل از مسیح میں ہوا تھا۔ ”مازن“ کے مجسمے (Myron's Statue) سے واضح ہوتا ہے کہ قدیم اولمپک کھیلوں میں ڈسکس چھوڑنے سے پہلے کی جاتی تھی جو کہ

پتھر یا دھات کی بنی ہوئی ہوتی تھی لیکن اس کے وزن اور جسامت میں کوئی یکسانیت نہیں ہوتی تھی۔ یہ "ایونٹ" پہلی جدید اولمپکس میں بھی شامل تھا جو یونان کے شہر ایتھنز میں 1896 میں منعقد ہوئی تھی۔ اس وقت سے لے کر 1912 تک اسے ایک چھوٹے سے چبوترے یا 2.13 میٹر قطر کے دائرہ میں سے پھینکی جاتی تھی۔ 1908 کی اولمپکس تک اس ایونٹ کے مقابلے دونوں ہی طریقوں سے کیے گئے تھے۔ 1914 میں اسے چبوترے سے پھینکنے کے طریقہ کو ختم کر کے 2.50 میٹر قطر کے دائرے میں سے پھینکنے کا ضابطہ کیا گیا۔

مقابلے کے ضابطے:

- 1- اٹھلیس کی باریوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔
- 2- جس مقابلے میں 8 سے زیادہ اٹھلیس ہوں وہاں ہر اٹھلیس کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور بہترین باضابطہ کارکردگی کی بنیاد پر منتخب کردہ آٹھ اٹھلیس کو مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔ آخری "کوالیفائنگ پوزیشن" پر برابری کی صورت میں فیصلہ برابری کی مروجہ ضابطوں کے تین مطابق ہی کیا جائے گا۔ (کسی ایسے "فیلڈ ایونٹ" (Field Event) میں جس کا نتیجہ (افقی) فاصلے کی بنیاد پر متعین کیا جاتا ہے برابری میں شامل تمام اٹھلیس کی دوسری بہترین کارکردگی کا موازنہ کیا جائے گا اور اگر مزید ضرورت پڑے تو تیسری بہترین کارکردگی کا موازنہ وغیرہ وغیرہ) لیکن جہاں آٹھ یا اس سے کم اٹھلیس ہوں وہاں ہر اٹھلیس کو چھ چھ کوششیں دی جائیں گی، لیکن اگر ایک سے زیادہ اٹھلیس اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کرنے میں ناکام رہے ہوں تو ایسے تمام اٹھلیس مقابلے کے انعقاد سے پیشتر مرتب کردہ باریوں کی ترتیب کے مطابق ان اٹھلیس سے پہلے اپنی باریاں لیں گے جنہوں نے اپنی پہلی تین کوششوں میں باضابطہ کارکردگی حاصل کی ہے۔

دونوں ہی صورتوں میں:

- (الف) چوتھے اور پانچویں دور (Rounds) میں باریوں کی ترتیب پہلی تین کوششوں میں ہر اٹھلیس کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے مرتب کی جائے گی۔ آخری دور میں باریوں کی ترتیب پہلی پانچوں کوششوں میں ہر اٹھلیس کی بہترین باضابطہ انفرادی کارکردگی کی اُلٹی نسبت سے متعین کی جائے گی۔
- (ب) جب بھی باریوں کی ترتیب بدلنی مقصود ہو تو اس وقت اگر دو یا زیادہ اٹھلیس کی کارکردگی ایک برابر ہونے کی بنا پر برابری ہو تو ایسے تمام اٹھلیس کو اسی ترتیب سے باریاں دی جائیں گی جس ترتیب سے ان کی باریاں مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مقرر کی گئی تھیں۔
- 3- مقابلہ شروع ہونے سے پیشتر مقام مقابلہ پر منصفین کی گمرانی میں ہر اٹھلیس کو قرعہ اندازی کے ذریعے مقرر کردہ ترتیب کے مطابق مشق کے لیے باریاں دی جائیں گی۔
- 4- جب مقابلہ شروع ہو جائے تو کسی اٹھلیس کو دائرہ یا ڈسکس گرنے کے سیکٹر میں ڈسکس کے ساتھ یا اس کے بغیر مشق کرنے کی اجازت نہیں۔
- 5- ڈسکس پھینکنے کا عمل دائرہ کے اندر ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد شروع کیا جائے گا۔ اٹھلیس دائرہ کے لوہے کے رنگ کے اندرونی طرف ٹھوس سکتا ہے۔
- 6- (الف) اٹھلیس دوران مقابلہ ایسی کسی بھی چیز کے استعمال کا مجاز نہیں جس سے وہ کسی قسم کی مدد حاصل کر سکے، مثلاً دو یا اس سے زیادہ انگلیوں کو "ٹیپ" کے ذریعے اکٹھے اندھ لینا یا جسم کے ساتھ وزن باندھ لینا جو "ڈسکس تھرو" کرنے کے عمل میں مددگار ثابت ہو سکیں۔ البتہ پھینکنے والے ہاتھ پر لازم ہونے کی صورت میں اسے پٹی سے ڈھانپا جاسکتا ہے۔ اس کے علاوہ کھلاڑی کو

دائرے میں کسی قسم کا چمڑکاؤ کرنے اور جوتی کے تلوے پر کوئی چیز مٹکنے یا دائرے کی سطح (فرش) کو کھردرا بنانے کی اجازت نہیں۔
(ب) دستانے پہن کر ڈسکس پھینکنے کی اجازت نہیں۔

(ج) اٹھلیٹ بہتر گرفت کے لیے اپنے ہاتھوں پر کوئی موزوں چیز مل سکتا ہے۔

(د) ریزہ کو چوٹ سے بچانے کے لیے اٹھلیٹ چمڑے یا کسی اور موزوں چیز کی حفاظتی پٹی استعمال کر سکتا ہے۔

7- ڈسکس پھینکنے کے لیے دائرہ میں داخل ہونے کے بعد اگر اٹھلیٹ کے جسم کا کوئی حصہ دائرہ سے باہر یا لوہے کے رنگ کی اوپر والی سطح سے ٹھوس جائے تو یہ ناکامی تصور ہوگی۔

8- نام لپکارے جانے اور منصف کے اس اشارے کے بعد کہ کوشش شروع کی جائے۔ اٹھلیٹ کو ایک منٹ کے اندر ہی اپنی کوشش شروعات کرنی ہوگی ورنہ اسے ناکامی تصور کیا جائے گا، تاہم اگر اٹھلیٹ چاہے تو اس مختص کردہ دورانیہ میں اپنی کوشش شروع کر دے کوشش روک کر دائرے سے باہر آ سکتا ہے اور پھر واپس اندر جا کر، ساکن حالت اختیار کرنے کے بعد دوبارہ نئی کوشش شروع کر سکتا ہے۔ لیکن یہ اسی صورت ممکن ہے اگر پہلی کوشش کے دوران اٹھلیٹ سے کوئی مضابطہ یعنی سرزد نہ ہوئی ہو، جس میں دائرہ میں سے باہر نکلنے کے ضابطوں کی پاسداری بھی شامل ہے (کوشش شروع کرنے کے اس دورانیے کا آغاز اس لمحہ سے ہو جاتا ہے جب تمام تیاری مکمل ہو جانے کے بعد متعلقہ آفیشل اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کا اشارہ کر دے)، اگر اٹھلیٹ اپنی کوشش مقررہ دورانیے کے اندر اندر شروع کرنے سے قاصر رہے یا اپنی باری نہ لینا چاہے تو اسے ناکام کوشش قرار دیا جائے گا لیکن اگر کوشش شروع ہونے کے ساتھ مقررہ وقت کی معیاد ختم ہو جاتی ہے تو ایسی کوشش صحیح تسلیم کی جائے گی۔

نوٹ: ایک الٹنی گنتی کھینے اور ہندسوں میں وقت ظاہر کرنے والی گھڑی (Count down Watch) اٹھلیٹ کو کوشش شروع کرنے کے بقایا وقت سے مطلع کرنے کے لیے نمایاں نظر آنی چاہیے۔ اس کے علاوہ جب مطلوبہ وقت کی معیاد میں 15 سیکنڈ رہ جائیں تو ایک اہلکار پہلے رنگ کا جینڈا بلند کر کے یا کسی اور طریقہ سے اٹھلیٹ کو اس امر سے مطلع کرے گا۔

9- صرف وہی کوشش صحیح شمار ہوتی ہے جو دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے کے زاویہ بتاتے ہوئے گرنے کے رقبے کی لکیروں کے اندر ہوتی ہے۔

10- ہر صحیح کوشش کی فوراً پوائنٹس کی جائے جو ڈسکس گرنے سے پیدا شدہ پہلے نشان کے قریب ترین کنارے سے لے کر دائرے کے محیط کے اندرونی کنارے لیکن اس کے مرکز کی سیدھ میں کی جاتی ہے، اگر فاصلہ پورے سینٹی میٹر میں نہ ہو تو اسے قریب ترین نچلے سینٹی میٹر میں لکھا جاتا ہے۔

11- ڈسکس پھینکنے کے بعد اٹھلیٹ اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں آ سکتا جب تک پھینکی ہوئی ڈسکس زمین پر نہیں گر جاتی اس کے بعد اٹھلیٹ دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔

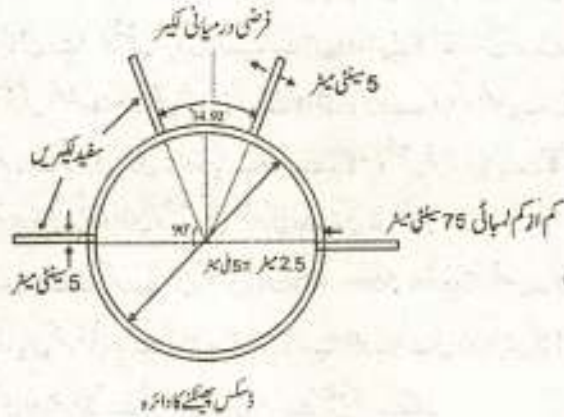
12- ہر کوشش کے بعد ہمیشہ ڈسکس واپس اٹھا کر لائی جائے اسے کسی بھی صورت میں واپس دائرے کی طرف پھینکا یا لڑھکا یا نہ جائے۔

13- ہر اٹھلیٹ کی بہترین "تھرو" یا کارکردگی "پوزیشن" کے لیے شمار کی جائے گی خواہ یہ کارکردگی پہلی پوزیشن کی برابری کے نتائج کے حصول کے لیے ہو۔

نوٹ: تمام "فیلڈ ایونٹس" میں اگر کسی وجہ سے اٹھلیٹ کی کوشش کے دوران کچھ ایسے نامناسب حالات پیدا ہو جائیں جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو جائے تو اس صورت میں ریفری اسے متبادل کوشش دینے کا ہا اختیار ہے۔

14- ایسی "تھروز" جو دائرہ میں سے کی جاتی ہیں۔ ان کے لیے اٹھلیٹ کو ایک عدد "مارکر" (Marker) استعمال کرنے کی اجازت ہے جسے وہ وقتی طور پر دائرہ سے باہر لیکن بالکل اس کے ساتھ زمین پر لگا سکتا ہے۔ مذکورہ "اٹھلیٹ" اسے صرف اپنی باری کے دوران لگانے کا مجاز ہے لیکن یہ "مارکر" مصطفین کی حد نگاہ میں رکاوٹ کا باعث بننا نہیں چاہیے۔ "اٹھلیٹس" کو ڈسکس گرنے کی جگہ "لینڈنگ ایریا" میں یا اس سے باہر اپنے ذاتی "مارکر" لگانے کی اجازت نہیں۔

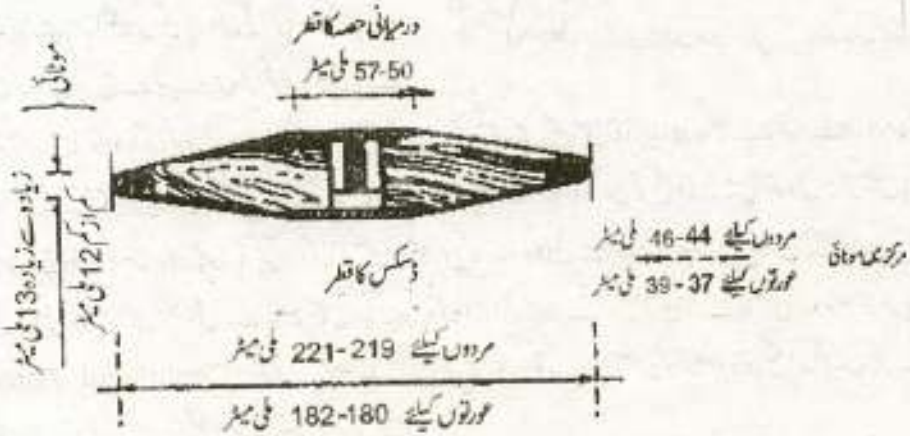
15- کوشش "ٹرائل" کا اختتام پذیر یا مکمل ہونا (Completion of trials): باضابطہ کوشش کو نمایاں اوضاع کرنے کے لیے بیج کو سفید جھنڈا اس وقت تک بلند نہیں کرنا چاہیے جب تک کہ اٹھلیٹ کی کوشش اختتام پذیر ہو نہیں جاتی۔
ڈسکس تھروز میں باضابطہ کوشش (Trial) اس صورت اختتام پذیر ہوتی ہے جب "اٹھلیٹ" اپنی کوشش مکمل کرنے کے بعد مندرجہ بالا ضوابط 5، 6، 7، 8، 9 اور 11 کی خلاف ورزی کیے بغیر ایک دفعہ دائرہ (Circle) میں سے باہر نکل آئے۔



16- پھینکنے کا دائرہ (Throwing Circle): دائرہ کا حلقہ لوہے، فولاد کی پٹی کا بنا ہو جو زمین میں اس طرح گاڑا جائے کہ

اس حلقے کا بالائی کنارہ دائرے کی باہر والی سطح کے ہموار ہو۔ دائرہ کے ارد گرد کی سطح کنکریٹ، بکڑی، ہسٹھیک یا کسی ایسے ہی موزوں مادے سے بنی ہوئی ہوگی جب کہ اس کے اندر کا حصہ کنکریٹ، اسفالٹ یا ایسے ہی کسی اور پختہ میٹرل سے بنایا جائے جو پھینکنے والا نہ ہو۔ اندر والے فرش کی سطح ہموار ہو اور پیرونی لوہے کے حلقے سے 2 سینٹی میٹر \pm 6 ملی میٹر نیچے ہو۔ دائرے کے اندر کا قطر 2.50 ± 5 ملی میٹر ہو، اس کا ریم کم از کم 6 ملی میٹر موٹا، 5 سینٹی میٹر چوڑا اور سفید رنگ کا ہونا چاہیے۔ دائرہ کے نصف حصہ کو ظاہر کرنے کے لیے ایک فرضی یا نظر آنے والی لکیر جو دائرہ کے مرکز سے گزرتی ہوئی اسے دو برابر حصوں میں تقسیم کرتی ہے۔ یہ لکیر 5 سینٹی میٹر چوڑی اور کم از کم 75 سینٹی میٹر لمبی ہوگی اور دائرے کے دونوں اطراف باہر اس طرح لگائی جائے گی کہ یہ دائرے کے اگلے نصف میں ہو۔ اس لکیر کو سفید رنگ سے بنایا جاسکتا ہے اور یہ بکڑی یا کسی مناسب چیز کی بنا کی جاسکتی ہے۔ جب اس فرضی لکیر کے پھیلے کنارے پر دائرے کے مرکز میں عمود گرایا جائے تو اس خط کا سیکٹر کے درمیانی نقطہ پر سے گزرنے والا لازمی ہوتا ہے۔

نو جوان لڑکیاں اور خواتین	نو عمر لڑکے	نو جوان مرد	مرد	وزن
Women	Men	Men	Men	
(Youth/Junior/Senior)	(Youth)	(Junior)	(Senior)	
1.000 کلوگرام	1.500 کلوگرام	1.750 کلوگرام	2.000 کلوگرام	بیرونی قطر
180 تا 182 ملی میٹر	200 تا 202 ملی میٹر	210 تا 215 ملی میٹر	219 تا 221 ملی میٹر	درمیانی چپے حصے کا قطر
50 تا 57 ملی میٹر	50 تا 57 ملی میٹر	50 تا 57 ملی میٹر	50 تا 57 ملی میٹر	مرکز میں موٹائی
37 تا 39 ملی میٹر	38 تا 40 ملی میٹر	41 تا 43 ملی میٹر	44 تا 46 ملی میٹر	دھاتی کڑے کے گول نما
12 تا 13 ملی میٹر	12 تا 13 ملی میٹر	12 تا 13 ملی میٹر	12 تا 13 ملی میٹر	کنارے سے 6 ملی میٹر
				کے فاصلے پر موٹائی



یہ لکڑی یا کسی اور مناسب چیز سے بنی ہوتی ہے جو اندر سے کھوکھلی یا ٹھوس ہو سکتی ہے۔ اس کا بیرونی حلقہ کسی دھات کا بنا ہوا ہوگا، جس کے کنارے بالکل گول نما ہوں گے۔ اس کے مرکز میں دونوں جانب ایک ایک گول اور چپٹا دھات کا ٹکڑا لگا ہوا ہو سکتا ہے یا دوسری صورت میں یہ دھاتی حصوں کے بغیر بھی ہو سکتی ہے لیکن اس کا وزن اور دوسری پیمائشیں مقررہ معیار کے مطابق ہونا لازمی ہیں، جو بیرونی کناروں کے ساتھ ڈھلوان کی صورت میں ملا ہوا ہوتا ہے۔ اس کے دونوں اطراف ہم نقل ہوتے ہیں اور ان کی سطح بالکل ہموار ہوتی ہے۔ جن پر کسی قسم کا کوئی گڑھا یا اُبھار نہیں ہوتا۔ مقابلے میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ ڈسکس استعمال کی جائیں گی اور دوران مقابلہ ان میں کسی قسم کی تبدیلی کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

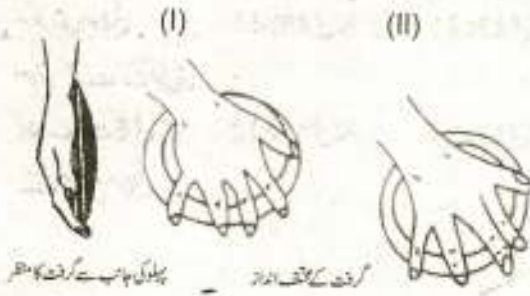
18- ڈسکس کا حفاظتی جگہ (Discus Cage): ڈسکس ایک نہایت ہی خطرناک آلہ ہے اس لیے اٹھلیس، مصنفین اور شائقین کی حفاظت کے پیش نظر دائرے کے گرد حفاظتی جگہ کا استعمال نہایت ضروری ہے۔ اس کی شکل انگریزی کے حرف "U" کی طرح ہوتی ہے۔ بین الاقوامی مقابلوں میں اس کی اونچائی کم از کم 4 میٹر ہوتی ہے۔

17- ڈسکس گرنے کا علاقہ (Landing Sector): ڈسکس گرنے کی جگہ سنڈر (Cinder) گھاس والی یا کسی اور موزوں میٹریل کی ہو سکتی ہے جس پر ڈسکس گرنے کا واضح نشان بن سکے۔ گرنے کے علاقہ کا سیکٹر، دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے کا ہوگا جس کو دائرے کے باہر 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جائے گا۔

”ڈسکس تھرو کی مہارتیں“

نوٹ: تمام تکنیکی مراحل کی تفصیلات دائیں ہاتھ سے پھینکنے والے کھلاڑی کی ہیں۔

گرفت (Hold): ڈسکس کو پکڑنے کے لیے دو طریقے استعمال کیے جاتے ہیں۔



i- معمول کے مطابق انگلیاں پھیلا کر ”ڈسکس“ پکڑنا۔

ii- شہادت اور درمیانی انگلیوں کو ملا کر ”ڈسکس“ پکڑنا۔

ڈسکس کو صحیح انداز میں پکڑنے کے لیے اس کے

درمیانی دھاتی حصے کو دائیں ہاتھ کی ہتھیلی سے ڈھانپ

لینا چاہیے اور انگلیوں کی پوروں کو اس کے کنارے

کے گرد اس طرح سے لپیٹ دیں کہ انگوٹھا انگلیوں سے

تھوڑا سا علیحدہ ہو، اگر انگوٹھا بہت زیادہ کھلا ہوا ہوگا تو اس سے ہتھیلی میں خصوصی تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ شہادت اور درمیانی انگلی کو

جوڑ کر پکڑنے کا طریقہ ان تھیلیس کے لیے زیادہ موزوں ہوتا ہے جو ڈسکس کو صحیح انداز میں کنٹرول نہ کر سکیں یا وہ اسے

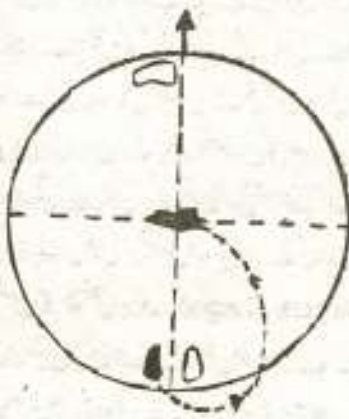
چھوڑتے وقت گھومتا ہوا نہ چھوڑ پائیں اگر ”ڈسکس“ کا اوپر کا کنارہ کلائی سے جلد ہٹ جائے تو آڑان کے دوران یہ ڈگمگائے

گی۔ اس کو کبھی بھی مضبوطی سے پکڑنا نہیں چاہیے کیونکہ ابتدائی جھلانے اور ”ٹرن“ سے حاصل کردہ مرکز گریز طاقت

(Centrifugal Force) کے تحت یہ تھیلی کے ہاتھ میں لگی رہتی ہے۔ ڈسکس کو آرام دہ اور صحیح انداز میں پکڑے ہوئے

رکھنا اس کے چھوڑنے کے عمل میں بہت اہم ہوتا ہے۔

”سٹارٹنگ پوزیشن“ (Starting Position):



تھیلی پھینکنے کی سمت کے مخالف رخ منہ کر

کے یعنی 180 درجے زاویہ پر کھڑا ہوگا۔ اس

کے پاؤں عموماً کندھوں کی چوڑائی کے برابر اس

طرح رکھے جاتے ہیں کہ ان کے پنجے قدرتی

انداز میں باہر کی جانب رہیں اور تھیلی کی نظر

5 سے 6 میٹر کی ڈوری پر زمین پر مذکور ہونی

چاہیے، اگر تھیلی اپنے پاؤں کی طرف دیکھے

تو "ٹرن" کے دوران میں توازن قائم رکھنے میں مشکل پیش آتی ہے۔ ڈسکس جھلانے سے پیشتر جسم کا وزن دونوں ٹانگوں پر برابر برابر ہونا چاہیے۔ اٹھلیٹ سیدھا کھڑا ہو اور اس کے جسم میں کسی قسم کا کوئی دباؤ نہ ہو۔ ڈسکس پکڑا ہوا ہاتھ پہلو کی جانب ڈھیلا لگتا ہوا ہونا چاہیے۔ "سٹارٹنگ پوزیشن" میں پاؤں رکھنے کے انتخاب کا دارو مدار اٹھلیٹ کے تجربے پر ہوتا ہے۔ نو آموز اٹھلیٹ اپنا دایاں پاؤں پھینکنے کی سمت فرضی درمیانی لکیر کے بالکل نزدیک رکھتا ہے۔ جب کہ تجربہ کار اٹھلیٹ اس کے دونوں جانب برابر فاصلے پر رکھتے ہیں لیکن منجھے ہوئے اٹھلیٹ اپنا دایاں پاؤں اس لکیر کے بالکل ساتھ رکھتے ہیں۔

ابتدائی جھلانا کا مقصد (Preliminary Swings):

ڈسکس کی رفتار میں بتدریج اضافے کی شرح کو متعین کرنا۔

اٹھلیٹ کا ساکن حالت (Inertia) میں حرکت پیدا کرنا اور تال میل کی مناسبت سے حرکت کا طریقہ کار وضع کرنا اور کندھے، کولہے کا باہمی گھماؤ پیدا کرنا۔ عام طور پر نو آموز اٹھلیٹ ڈسکس کو دو دفعہ جھلانا پسند کرتے ہیں۔ جبکہ منجھے ہوئے اٹھلیٹ صرف ایک دفعہ ہی جھلاتے ہیں۔

ابتدائی جھلانا (Executing Preliminary Swings):

آج کل ڈسکس کو آگے کی جانب جھلاتے ہوئے بائیں ہاتھ سے کندھے کے اوپر سہارا دینے کا رواج نہیں رہا۔ بلکہ پکڑنے والا ہاتھ کولہے کی سطح کے برابر آگے کی جانب جھلایا جاتا ہے جو آخر میں بائیں بازو کے سہارے کے بغیر ہی اوپر کی جانب مڑ جاتا ہے۔

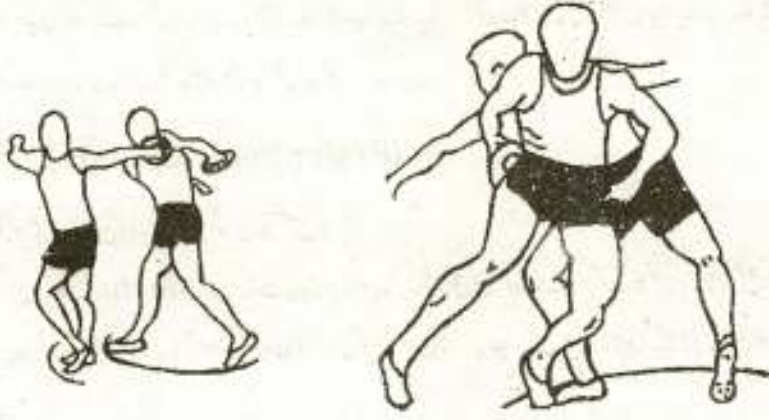


یہ عمل "کنٹرول" تال میل اور آرام وہ حالت میں ہونا چاہیے۔ جسم کا بوجھ ڈسکس جھلانے کی سمت میں باری باری ایک ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر منتقل ہوتا رہتا ہے۔

"ٹرن" کا آغاز (Start of Turns):

دونوں پاؤں (Double Support) سے ایک پاؤں (Single Support) پر آتے ہی مڑنے کے عمل یا "ٹرن" کا آغاز ہو جاتا ہے۔ ڈسکس کو دوسری بار جھلانے کے اختتام کے لیے ضروری ہے کہ نصف بیٹھنے کا انداز، اس طرح اپنالے کہ جسم کا وزن بائیں پاؤں کے پنجے پر منتقل ہو جائے۔ بائیں پنجے پر وزن کا انتقال اور نصف بیٹھنے کا انداز اپنانے کے لیے صحیح وقت کا انتخاب جسم کو ڈسکس پھینکنے کا موثر انداز اپنانے اور عمدہ توازن قائم رکھنے میں بہت ہی اہم ہوتے ہیں۔ مڑنے کے عمل کے ابتدائی مرحلہ میں جب کہ

تحلیف کے دونوں پاؤں ابھی زمین سے لگے ہوئے ہوتے ہیں۔ ڈسکس پھینکنے کے پورے عمل کے دوران میں یہ مرحلہ نسبتاً لمبا ہوتا ہے۔ اس لیے دایاں پاؤں اس وقت تک اٹھانا نہیں چاہیے جب تک کہ بائیں پنچے کا باہر کا رخ 90 درجے زاویہ تک نہ پہنچ جائے اور اس کے گھومنے کے عمل کو اس وقت تک جاری رہنا چاہیے جب تک کہ پاؤں کا رخ 120 درجے زاویہ تک پہنچ نہ جائے۔



جب دایاں پاؤں زمین سے اٹھایا جاتا ہے تو ایک پاؤں پر جسم کا بوجھ اٹھائے رکھنے کا مرحلہ (Single Support Phase) شروع ہو جاتا ہے۔ اس دوران ڈسکس داہنے کولہے سے بہت پیچھے دینی چاہیے۔ اگرچہ بائیں بازو مڑنے کی ابتدائی حرکت کا آغاز کرتا ہے لیکن ایک دفعہ جب بائیں پاؤں کا رخ 120 درجے زاویہ کے قریب پہنچ جاتا ہے تو اس کے بعد کسی بھی حالت میں اسے جسم کی دائیں جانب سے آگے نہیں جانا چاہیے۔

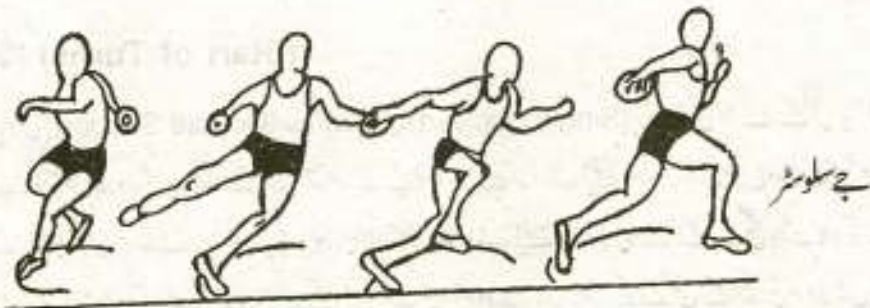
دائرے کے درمیان میں گردش (Rotation Across the Circle):

(الف) ٹرن کے ابتدائی دور میں جب دائیں ٹانگہ زمین سے اٹھتی ہے تو یہ:

i- گھومنے کا تال میل اور توازن قائم کرنے کا طریقہ وضع کرتی ہے۔

ii- بائیں ٹانگہ پر جسم کا پورا وزن ڈال دیا جاتا ہے۔

iii- کولہوں اور ٹانگوں کو ڈسکس سے آگے رکھا جاتا ہے۔



(ب) بائیں ٹانگ کے زور حرکت کے تحت دائیں ٹانگ میں حرکت پیدا کرنا:

i- بائیں گھٹنا پھیلنا ہوا دائرے کے مرکزی جانب چلا جاتا ہے۔

ii- بائیں ٹخنہ مزٹا ہوا 120 درجے زاویہ تک گھوم جاتا ہے۔

دائیں ٹانگ دو طرح سے دائرے کے مرکزی جانب لائی جاتی ہے۔



(الف) ٹانگ کو باہر کی جانب پھیلا کر لانا جے سلوسٹر (J. Silvester)

(ب) گھٹنا اونچا اٹھا کر لانا لڈوک ڈینک (Ludwik Danek)

دنیا کے نامور اٹھلیس میں یہ دونوں طریقے کافی مقبول ہیں۔ بائیو میکانیکل (Bio-Mechanically) جے سلوسٹر کے طریقے میں نچلے ڈھیر میں پیدا شدہ زور حرکت کو ڈیکس چھوڑنے کے عمل میں اوپر کے ڈھیر میں منتقل کرنے میں زیادہ سود مند ثابت ہوتا ہے۔ اس وقت بائیں گھٹنے کو کنبھی بھی پوری طرح سے سیدھا نہ کریں کیونکہ اس سے اوپر، نیچے کو ڈگر گھومنے والا انداز بن جاتا ہے۔ ”ٹرن“ کے دوران ایک مرحلہ ایسا بھی آتا ہے۔ جب تھوڑے سے وقت کے لیے اٹھلیٹ کے دونوں پاؤں ہوا میں ہوتے ہیں۔ جس وقت اس کا دایاں پاؤں زمین سے اٹھتا ہے تو اس لمحے بہت ہی مختصر وقت کے لیے اس کے دونوں پاؤں زمین سے اٹھ جاتے ہیں۔ اس مرحلے کو ”جپ ٹرن“ (Jump Turn) کہا جاتا ہے لیکن اس کے لیے ”رننگ روٹیشن ٹیکنیک“ (Running Rotation Technique) زیادہ موزوں اصطلاح ہے۔

جب دایاں پاؤں دائرے کے مرکز میں رکھا جاتا ہے تو اس لمحے جسم میں کندھوں اور کولہوں کے درمیان بہت زیادہ گھماؤ ہونا چاہیے اور جسم کا تمام تروزن دائیں پاؤں پر ہونا ضروری ہے۔ بائیں کندھا زیادہ نیچے ہی رہنا چاہیے، کندھے کی یہ پوزیشن جسم میں گھماؤ کی وجہ سے ہے۔ جس تیزی سے دائیں ٹانگ کو دائرے کے سامنے کے حصے میں رکھا جاتا ہے۔ اسی نسبت سے جسم میں موٹر گھماؤ پیدا ہوتا ہے۔ ڈیکس کی اونچائی اور کمر میں جھکاؤ کا انحصار اٹھلیٹ کی انفرادی تکنیک پر منحصر ہے۔ جب بائیں ٹانگ دائرے کے اگلے حصے کی جانب لائی جا رہی ہو تو اس پاؤں کے نیچے پر گھومنے کے عمل (Pivot Action) میں مدد دے گا۔ دائیں پاؤں کو دائرے کے مرکز میں رکھتے وقت اس کے رخ کا انتخاب ذاتی پسند پر ہوتا ہے، لیکن اسے پھینکنے کی سمت میں سیدھا رکھ کر اس پر گھومنے سے ایسا مطلوبہ وقت حاصل کیا جاسکتا ہے۔ جس سے گھومنے کا عمل لمبا ہو جاتا ہے اور بائیں ٹانگ کو دائرے کے اگلے حصے میں رکھنے کے لیے مناسب ترین وقت مل جاتا ہے۔ جس سے اس عمل میں تسلسل، یکسانیت اور توازن قائم رہتا ہے۔ اس کے ساتھ ہی ساتھ بائیں ٹانگ دائرے

کے اگلے حصے میں بڑی مہمِرتی سے لائی جاتی ہے۔ اس کا زیادہ تر انحصار بائیں گھٹنے میں خم، کمر میں جھکاؤ اور جسم میں گھماؤ پر ہوتا ہے۔ اس وقت جسم کو جلد سیدھا ہونے سے بچانے اور ڈسکس چھوڑنے کی موثر ترین انداز اپنانے کے لیے ضروری ہے کہ جسم کا وزن بٹھکے ہوئے بائیں گھٹنے پر رہے اور پھینکنے والا بازو اٹھلیٹ کے دائیں پہلو سے بہت پیچھے اور پوری طرح سے پھیلا ہوا ہوتا کہ اس سے حاصل کردہ شرح رفتار موثر طریقے سے ڈسکس میں منتقل کی جاسکے۔

ڈسکس چھوڑنے کا انداز (Delivery Stance):

اٹھلیٹ کے بائیں پاؤں کا زمین پر لگ جانا اس بات کا عندیہ دیتا ہے کہ اب اٹھلیٹ نے ڈسکس پھینکنے کا حتمی انداز اپنایا ہے۔ ڈسکس کو ہاتھ سے چھوڑنے سے پہلے یہ دونوں پاؤں پر متوازن حالت میں مستعدی سے کھڑا ہے اور اس کے جسم میں ”سپر لگ“ یا ”یو یو“ (Yo Yo) کی طرح گھماؤ ہے تاکہ وہ ڈسکس چھوڑتے وقت اپنی پوری قوت استعمال کر سکے۔ ٹرن کے ابتدائی حصے اور اسکے بعد والی حرکات کو ایک اچھے ”ڈیلیوری سٹانس“ میں اختتام پذیر ہونا چاہیے تاکہ ڈسکس پھینکنے کے دوران ”ٹرن“ سے حاصل کردہ شرح رفتار کو زیادہ فاصلے طے کرنے کے لیے استعمال کیا جاسکے۔ اچھی ”پاور پوزیشن“ بنانے کے لیے جسم میں گھماؤ، عمدہ توازن، گھٹنوں میں خم اور ڈسکس پیچھے کی جانب رکھی ہوئی ذہنی چاہیے۔ کھلاڑی کے بائیں پاؤں کا نچہ اور دائیں پاؤں کی اڑی ایک سیدھ میں ہونے چاہیں۔ آگے رکھا ہوا بائیں پاؤں کو لوہوں کو آگے جانے سے روکتا ہے، اگر بائیں پاؤں کافی پیچھے رکھا لیا جائے تو ڈسکس چھوڑنے کے دوران کندھے اور کولہے جلد کھل جانے سے ابتدائی اعمال کے دوران حاصل کردہ طاقت ضائع ہو جاتی ہے۔ جب بائیں پاؤں مستعدی سے دائرے کے اگلے حصے میں رکھ دیا جائے تو پھر ڈسکس چھوڑنے کے عمل میں کوئی غیر معمولی تاخیر نہیں کرنی چاہیے۔

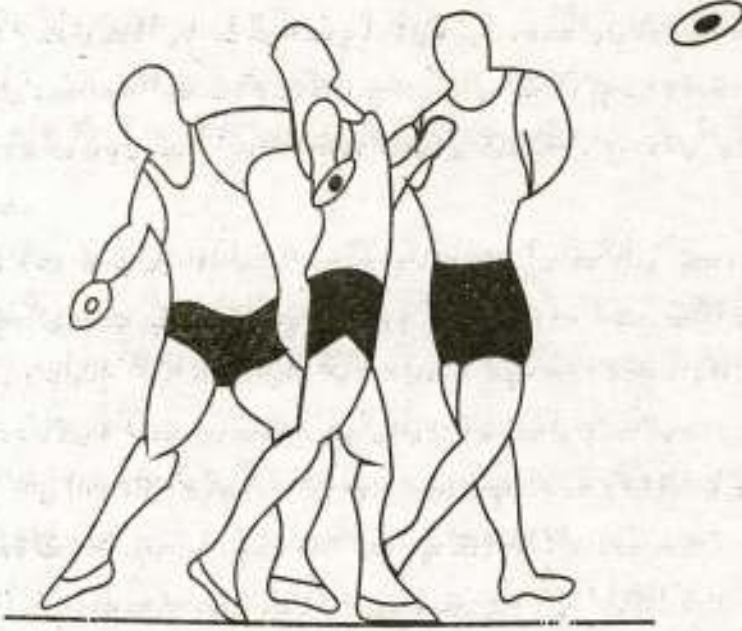
ڈسکس چھوڑنے کا عمل (Delivery Action & Release):

بائیں پاؤں کو زمین پر جما کر رکھنے کے ساتھ ہی جسم کا گھماؤ سیدھا ہونا شروع ہو جاتا ہے اور ساتھ ہی دایاں ٹخنہ، گھٹنا، کولہا اور کندھا اندر کی جانب مڑنا شروع ہو جاتے ہیں اور آخر میں بازو اور ڈسکس۔ عین اس وقت بائیں ٹانگ، کولہا اور بائیں جانب کا پورا جسم، دائیں طرف کے جسم کی اندر کی جانب آنے والی حرکت کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بن جاتے ہیں۔ اس عمل کو ”ہینج پرنسپل“ (Hinge Principle) کہتے ہیں۔ جسم پیچھے کی جانب جھکا ہوا ہونے کے باعث اس کا وزن جو دائیں گھٹنے پر تھا اب اوپر کی جانب اس طرح سے لایا جاتا ہے کہ چھاتی اوپر کی جانب اٹھ جائے۔ جس سے چھاتی کے عضلات میں شدید تناؤ پیدا ہو جاتا ہے۔ ڈسکس کو ہاتھ سے چھوڑتے وقت پاؤں کو رکھنے کے لیے (پوزیشن) مندرجہ ذیل طریقے بہت مقبول ہیں۔

i- دونوں پاؤں زمین پر تھمے ہوئے ہوتے ہیں۔ ii- دونوں پاؤں ہوا میں ہوں گے۔

iii- ایک وقت پر صرف ایک ہی پاؤں زمین سے لگا ہوا ہوگا۔

جب ڈسکس ہاتھ سے نکل جائے تو توازن برقرار رکھنے کے لیے ٹانگوں کی ”پوزیشن“ (Reverse) تبدیل کرنی جاتی ہے۔



100x4 میٹر پیلے ریس (4x100m Relay Race):

اکثر اوقات 4 x 100 میٹر پیلے ریس کسی مقابلے کا سب سے آخری ایونٹ ہوتا ہے۔ یہ اپنی سنسنی خیز اور پُر جوش خاصیت کی بنا پر مقابلے کے جوش کو نقطہ عروج پر پہنچا دیتا ہے۔ بے شک یہ ایک انتہائی دلورہ انگیز اور دلچسپ مقابلہ ہونے کے ساتھ ساتھ اٹھلنکس میں سب سے مشکل ترین ایونٹ بھی ہے۔ یہ دوڑ اوپنکس میں سب سے پہلے 1912ء میں شامل کی گئی تھی جو سویڈن کے شہر سٹاک ہوم میں منعقد ہوئی تھی اس وقت سے لے کر آج تک یہ دوڑ اٹھلنکس کے ہر چھوٹے بڑے مقابلے کا لازمی حصہ ہے۔ یہ دوڑ ٹیموں کے درمیان مقابلہ ہے اور ٹیم کے ارکان کا چناؤ ان کی حاضر و ماضی اور جسمانی اہلیت کی بنا پر کیا جاتا ہے، اس دوڑ میں زیادہ تر چھوٹے فاصلے کی دوڑوں (100 میٹر، 200 میٹر، 400 میٹر) کے ضابطوں پر عمل کیا جاتا ہے لیکن مندرجہ ذیل چند ایک مخصوص ضابطے ایسے بھی ہیں جن کا جاننا طالب علموں کے لیے نہایت ضروری ہے۔

مقابلے کے ضابطے:

1- اس دوڑ کے دوسرے، تیسرے اور چوتھے مرحلے کی ہر آغاز کی لکیر کو 5 سینٹی میٹر چوڑی سفید لکیروں سے واضح کیا جاتا ہے اور اس سے 10 میٹر آگے اور پیچھے پیلے رنگ سے 5 سینٹی میٹر چوڑی لکیر لگائی جاتی ہیں۔ ان دونوں لکیروں کے درمیانی علاقہ کو ”بینن“ تبدیل کرنے کا علاقہ (Take-over Zone) کہیں گے جو 20 میٹر لمبا ہوتا ہے یہ لکیروں اس علاقہ کی پیمائش میں شامل نہیں۔ اٹھلنکس اپنے ساتھی کو ”بینن“ صرف اسی علاقے میں ہی پکڑا سکتا ہے۔ البتہ اٹھلنکس اس علاقہ سے 10 میٹر پیچھے کھڑے ہو کر دوڑ کو شروع کر سکتا ہے، لیکن بینن ”صرف اس مخصوص علاقے“ میں ہی تبدیل کی جائے گی ورنہ وہ ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔ (بینن تبدیل کرنے کے عمل کے دوران کسی گڑبڑ کا تعین بینن کا تبدیل کرنے کے علاقے میں ہونے سے کیا جاتا ہے نہ کہ

تھلیٹ کے جسم کے کسی حصے کا اس علاقے میں ہونے پر)۔ بیٹن تبدیل کرنے کے عمل کی ابتدا اس وقت سے ہو جاتی ہے۔ جب "بیٹن" وصول کرنے والے تھلیٹ کے ہاتھ سے چھوتی ہے اور یہ عمل اس وقت اختتام پذیر ہو جاتا ہے۔ جب بیٹن پکڑنے والے تھلیٹ کے ہاتھ میں پہنچ جاتی ہے۔ تھلیٹس کو دستانے یا ہاتھوں پر کوئی ایسی چیز ملنے کی اجازت نہیں جس کی وجہ سے بیٹن ہاتھ سے پھسلنے نہ پائے۔

2- تھلیٹ اپنی سہولت کے لیے اپنی راہداری میں صرف انتظامیہ کی مہیا کردہ صرف ایک نشانی یا "چیک مارک" (Check Mark) لگ سکتا ہے۔ جس کے لیے چپکنے والی ایسی "ٹیمپ استعمال کی جاسکتی ہے جس کا رنگ "ٹریک" کے نشانات سے مختلف ہو اور اس کی زیادہ سے زیادہ لمبائی 40 سینٹی میٹر اور چوڑائی 5 سینٹی میٹر ہوگی۔ اگر "ٹریک سنڈر" (Cinder) یا گھاس والی ہو تو تھلیٹ اپنے جوتے سے کرید کر نشان لگا سکتا ہے۔ ان کے علاوہ ٹریک میں کوئی اور نشان بنانے کی اجازت نہیں۔

3- پہلا تھلیٹ "بیٹن" (Baton) ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور اسے وہ اپنے دوسرے ہاتھ کو پکڑا دیتا ہے، جو اس سے آگے ہے 100 میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ اس طرح سے دوسرا تھلیٹ اپنے حصے کا 100 میٹر دوڑنے کے بعد تیسرے ہاتھ کو پکڑا دیتا ہے اور تیسرا 100 میٹر دوڑنے کے بعد اپنے چوتھے ہاتھ کو دے دیتا ہے۔ چوتھا ساتھی آخری 100 میٹر دوڑ کر دوڑ کا اختتام کرتا ہے۔ ٹیم کی ہارجیت کا فیصلہ آخری یعنی چوتھے تھلیٹ کے دوڑ ختم کرنے کی "پوزیشن" پر ہوتا ہے۔

4- ہر تھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ بیٹن ہاتھ میں پکڑ کر مکمل کرے گا، اگر یہ ہاتھ سے گر جائے تو وہی تھلیٹ اسے دوبارہ اٹھا کر دوڑے گا۔ بیٹن دوبارہ پکڑنے کے لیے وہ اپنی راہداری سے باہر جاسکتا ہے، لیکن یہ صورت میں ممکن ہے کہ دوڑ کا فاصلہ کم نہ ہونے پائے اور وہ کسی دوسرے تھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث نہ بنے۔ بیٹن ہاتھ سے گر جانے کی بنا پر تھلیٹ "ڈسکوالیفائیڈ" نہیں ہوتا۔

5- یہ تمام دوڑ راہداریوں میں دوڑی جائے گی۔ ٹیم کا ہر تھلیٹ اپنی اپنی مختص کردہ راہداری میں دوڑ مکمل کرے گا، جو کہ ابتدا میں قرعہ اندازی سے اسے ملی ہو۔

6- اپنے دوسرے ساتھیوں کو بیٹن پکڑانے کے بعد تھلیٹس کو اپنی اپنی راہداریوں میں رہنا چاہیے تاکہ رکاوٹ پیدا نہ ہو لیکن اگر کوئی تھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ مکمل کرنے کے بعد جان بوجھ کر دوسرے تھلیٹ کی راہ میں رکاوٹ کا باعث بنے جس کی وجہ سے اس کی کارکردگی متاثر ہو تو اس کی ٹیم دوڑ سے خارج کر دی جائے گی۔ بیٹن پکڑانے کے دوران ساتھی کو دھکیل کر یا کسی اور طریقہ سے اعانت یا مدد دینے کی ممانیت ہے۔

7- ہر ایک ٹیم چار تھلیٹس پر مشتمل ہوتی ہے ایک دفعہ جب کوئی ٹیم ابتدائی دوڑ میں شرکت کر چکے تو اس میں صرف دو متبادل تھلیٹس دوڑ کے اگلے تمام راؤنڈز میں شامل کیے جاسکتے ہیں، یہ تبادلہ صرف ان ہی تھلیٹس میں سے ہوگا جن کے نام اس مقابلے کی فہرست میں درج ہیں خواہ ان کا اپننس کوئی بھی ہوں۔ مقابلے کے چھپے ہوئے پروگرام میں ہر راؤنڈ کی پہلی ہیٹ کے پہلے بلاوے (First Call) کے مختص کردہ وقت سے ایک گھنٹہ پہلے مجوزہ فارم پر اعلان کرنا ہوگا کہ ٹیم کن چار تھلیٹس پر مشتمل ہوگی اور وہ کس ترتیب سے دوڑیں گے۔

8- ٹیم کے کسی تھلیٹ کو دوڑ کے ایک سے زیادہ مرحلے دوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

”بیٹن“ (Baton):

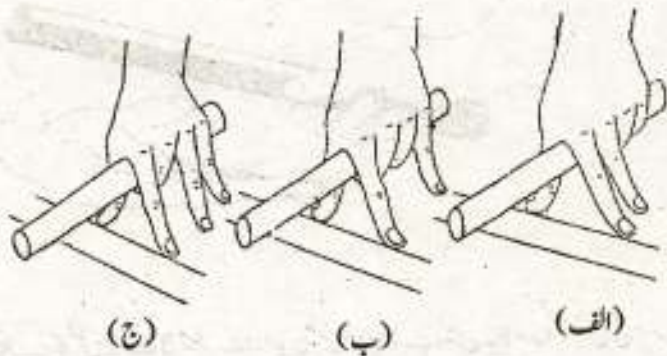
یہ لکڑی، دھات یا کیس مضبوط اور بے لچک مادے کی تالی کا بنا ہوگا۔ شکل میں گول اور بغیر جوڑ ہوگا، اس کی لمبائی کم از کم 28 سینٹی میٹر اور زیادہ سے زیادہ 30 سینٹی میٹر ہوگی۔ اس کا وزن کم از کم 50 گرام اور محیط 12 سے 13 سینٹی میٹر ہوگا۔ اس کا رنگ شوخ ہوگا تاکہ دوڑ کے دوران نمایاں نظر آئے۔

ریلے ریس کی مہارت (Skill of Relay Race):

یہ دوڑ ٹیموں کے درمیان ایک ایسا مقابلہ ہے جس میں کسی ٹیم کی کارکردگی کا انحصار تکنیکی اعتبار سے دوڑ کے شروع کرنے، بیٹن پکڑ کر دوڑنے اور اس کے تبدیل کرنے کے طریقہ پر ہوتا ہے۔ پہلا اٹھلیٹ بیٹن اپنے دائیں ہاتھ میں پکڑ کر دوڑ ”کروچ سٹارٹ“ (Crouch Start) سے شروع کرے گا اور پھر اسے دوسرے اٹھلیٹ کے بائیں ہاتھ میں دے گا۔ دوسرا اٹھلیٹ دوڑ کا آغاز اپنی راہداری کے باہر والے حصے میں کرے گا جو اسے تیسرے ساتھی کے دائیں ہاتھ میں دے گا۔ یہ اٹھلیٹ اپنی راہداری کے اندر والے حصے میں دوڑتا ہوا اسے حاصل کرے گا اور بیٹن کی آخری تبدیلی بالکل پہلی تبدیلی کی طرز پر کی جائے گی یعنی وہ اٹھلیٹ اپنی راہداری میں اس کے دائیں جانب کے حصے میں دوڑتا ہوا اسے اپنے بائیں ہاتھ میں حاصل کرے گا۔ ریلے ریس میں ٹیم کا ہر اٹھلیٹ اپنے حصے کی دوڑ ختم کر کے اپنے ساتھی کو ”بیٹن“ پکڑاتا ہے۔ اس طرح ”بیٹن“ پورا فاصلہ طے کرتا ہے۔ اس دوڑ میں اٹھلیٹس کے دوڑنے کی صلاحیت کے علاوہ ”بیٹن“ تبدیل کرنے کی مہارت بھی بہت اہمیت رکھتی ہے۔ چنانچہ مندرجہ ذیل مہارتیں سیکھ کر اس دوڑ میں بہتر کارکردگی حاصل کی جاسکتی ہے۔

گرفت:

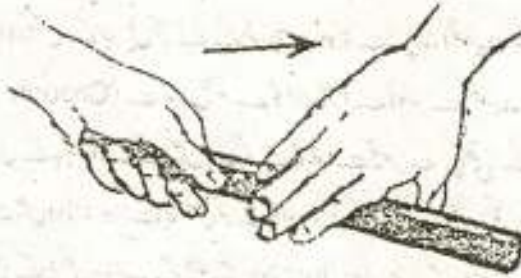
دوڑ کا آغاز کروچ سٹارٹ سے (مخصوص انداز میں بیٹھ کر) کرنے کی صورت میں اٹھلیٹ کی گرفت ”بیٹن“ کے پچھلے سرے پر ہوتی ہے۔ باقی ماندہ حصہ سامنے کی طرف بڑھا رہتا ہے۔ (یہاں گرفت کے صرف طریقہ ”ب“ کی وضاحت کی گئی ہے) اٹھلیٹ کو چاہیے کہ اس کی چھوٹی انگلی کے ساتھ والی دونوں انگلیاں ”بیٹن“ پر لپی ہوئی ہوں یعنی ”بیٹن“ کو پھیلے اور ان انگلیوں نے پکڑ رکھا ہو اور باقی دونوں انگلیاں اور انگوٹھا آزاد ہوں اور زمین سے لگے ہوئے ہوں۔ دوڑ میں اچھی کارکردگی کا انحصار مندرجہ ذیل دو عناصر پر ہوتا ہے:



(الف) ہر اٹھلیٹ دوڑ میں مختص شدہ حصہ کتنی تیزی سے طے کرتا ہے۔ یہ زیادہ تر اس کی جسمانی استعداد اور دوڑ کے دوران بیٹن کو پکڑ کے رکھنے پر ہوتا ہے اگر وہ بیٹن کو بہت زیادہ مضبوطی سے پکڑے رکھے تو اس کی کارکردگی پر منفی رد عمل ہوگا۔
(ب) بیٹن تبدیل کرنے کی تکنیک اور اس کو تبدیل کرنے کے وقت اس کی اصلی رفتار۔

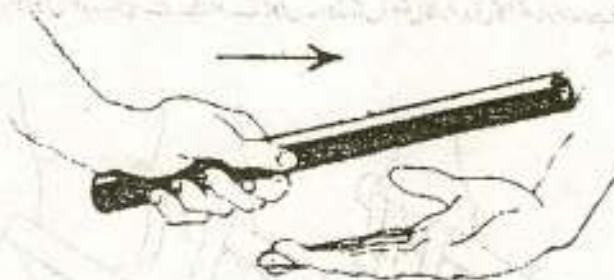
بیٹن تبدیل کرنے کے مروجہ طریقے:

1- بازو کی نیچے سے اوپر کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Upsweep Technique)



اس طریقہ میں بیٹن کی تبدیلی 1.2 سے 2 میٹر کے فاصلے کے درمیان ہوتی ہے اور بیٹن سیدھے بازو کے نیچے سے اوپر کی جانب لانے کے عمل سے دوسرے اٹھلیٹ کو دیا جاتا ہے اور اس وقت بیٹن پکڑنے والے ہاتھ کا رخ نیچے کی جانب ہوتا ہے۔ اٹھلیٹ کو ہر ممکن کوشش کرنی چاہیے کہ اس میں حرکت پیدا نہ ہو اور انگوٹھا انگلیوں سے علیحدہ رہنا چاہیے۔ اس طریقہ کار میں انگوٹھے اور شہادت کی انگلی کے درمیانی حصہ کو نشانہ بنایا جاتا ہے جو دوسرے طریقوں کی نسبت بہت چھوٹا حصہ ہے۔ اس طریقے میں دوسری خامی یہ ہے کہ تبدیلی کے دوران بیٹن اکثر بہت آگے سے پکڑ لیا جاتا ہے جس کو اٹھلیٹ دوڑ کے دوران انگلیوں میں آگے سرکاتا ہے جو بعض اوقات ہاتھ میں سے گرنے کا سبب بن جاتا ہے۔

2- بازو کی اوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Down Sweep Technique)



اس طریقہ کار میں بیٹن پکڑنے کا عمل 2 سے 3 میٹر کے درمیان مکمل ہو جاتا ہے، لیکن یہ فاصلہ اٹھلیٹس کی جسمانی اہلیت پر منحصر

ہوتا ہے۔ اس طریقہ میں بیٹن وصول کرنے والا اٹھلپٹ مقرر کردہ زبانی اشارے پر دوڑ کے اس حصے کی مناسبت سے اپنا پایاں یا دایاں ہاتھ پیچھے کی جانب کرے گا جو کندھے سے اونچا نہ ہو۔ اس وقت اس کا جسم تھوڑا آگے کی جانب جھکا ہوا ہونا چاہیے۔ پھیلی اوپر کی جانب، شہادت کی انگلی اور انگوٹھا پوری طرح سے پھیلائے ہوئے ہوں گے۔ باقی تین انگلیاں تھوڑی سی موڑی ہوئی ہونی چاہئیں۔ بیٹن پکڑانے والے بازو کی اوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے اسے پیچھے پھیلائے ہوئے ہاتھ پر اس طرح رکھ دیا جاتا ہے کہ اس کا انگلا سر اٹھوڑا سا اوپر کی جانب اٹھا ہوا ہو۔

3- بیٹن کو سیدھا دھکیلتے ہوئے پکڑانا (Push Technique):



(1)



(2)



(3)

بیٹن پکڑنے کے مختلف طریقے

بیٹن تبدیل کرنے کا یہ طریقہ حالیہ سائنسی تحقیق پر مبنی ہے جو ابھی حال ہی میں رواج پذیر ہوا ہے اور بین الاقوامی سطح پر اسے سب سے زیادہ پسند کیا جاتا ہے، اگر اس طریقہ کا دوسرے طریقوں کے ساتھ موازنہ کریں تو یہ ان سب کی نسبت زیادہ آسان اور فطری ہے اور اس کی تکنیک چھوٹے فاصلے کی دوڑوں (Sprints) کے اصولوں سے عین مطابقت رکھتی ہے۔ اس میں ہر دفعہ بیٹن تبدیل کرتے وقت دوسرے طریقوں کی نسبت ایسا فاصلہ (Free Space) زیادہ حاصل کیا جا سکتا ہے جو کوئی اٹھلپٹ بھی نہیں

دوڑتا بلکہ اسے صرف بیٹن ہی ملے کرتا ہے۔ جس کی وجہ سے اس کی تبدیلی کی رفتار بڑھ جاتی ہے۔ بیٹن پکڑنے والا اٹھلپٹ پہلے سے ہی طے شدہ زبانی اشارے (Verbal Command) کے ملنے پر دوڑ کے اس حصے کی مناسبت سے اپنا دایاں، پایاں بازو پیچھے کی جانب پھیلائے گا۔ (پہلے اور تیسرے تبدیلی کے علاقہ میں پایاں بازو اور دوسرے میں دایاں) جو بالکل افقی حالت میں نہیں ہونا چاہیے، بلکہ تھوڑا سا نیچے کی جانب ہو۔ ہاتھ کی تمام انگلیاں ڈھیلی اور ملی ہوئی ہوں اور انگوٹھا ان کے ساتھ زاویہ قائمہ بناتا ہوا بالکل علیحدہ ہونا چاہیے۔ بازو کو حرکت دینے بغیر اسی حالت میں اس وقت تک رکھیں جب تک کہ بیٹن مکمل طور پر تبدیل نہیں ہو جاتا۔ پیچھے سے دوڑ کر آنے والا اٹھلپٹ ”بیٹن“ پکڑانے کے صحیح لمحے کا تعین کرنے کا ذمہ دار ہوتا ہے۔ جب وہ سمجھتا ہے کہ بیٹن پکڑنے والا اٹھلپٹ اس کی پہنچ میں آ گیا ہے تو وہ طے شدہ زبانی حکم دے گا۔ جس کو سنتے ہی بیٹن پکڑنے والا اٹھلپٹ اپنا ہاتھ پیچھے کی جانب پھیلا دے گا اور بیٹن پکڑانے والا اٹھلپٹ بیٹن کو سامنے کی جانب دھکیلتے ہوئے اس کے ہاتھ میں دے گا۔

بیٹن پکڑنے والے اٹھلپٹ کے دوڑ شروع کرنے کا طریقہ:

100 x 4 میٹر کی ریلے ریس میں بیٹن پکڑنے والا اٹھلپٹ اپنی دوڑ کو بنیادی طور پر دو قسم کے سٹارٹ سے شروع کرتے ہیں۔

دوڑ شروع کرنے کے مختلف انداز



(1)
(الف)



(ب)

”کروچ شارٹ“



(2)

”اپ رائٹ شارٹ“

1- ”کروچ شارٹ“ (Crouch Start)

(ایک خاص انداز میں اکڑوں بیٹھ کر دوڑ شروع کرنا)۔

2- ”اپ رائٹ شارٹ“ (Upright Start)

سیدھے کھڑے ہو کر دوڑ شروع کرنا۔

پہلی قسم کے شارٹ میں اٹھلیٹ وہی پوزیشن

اپنا لیتا ہے جیسا کہ وہ ”شارٹنگ بلاکس“

(Starting Blocks) سے شارٹ لیتے وقت

”آن یور مارکس“ کی پوزیشن میں ہوتا ہے۔ ماسوائے

سر کے جو پیچھے کی طرف مڑا ہوا ہوتا ہے تاکہ دوڑ کر آنے

والے ساتھی اٹھلیٹ (Incoming Runner) پر

نظر رکھی جاسکے۔ جونہی وہ اٹھلیٹ مختص شدہ جگہ کے

نزدیک پہنچتا ہے تو وہ ”سیت“ (Set) پوزیشن اختیار کر

لیتا ہے لیکن اپنے آپ کو ایک بازو پر سہارا دینے رکھتا ہے۔ جب کہ دوسرا بازو پیچھے کی جانب پھیلائے ہوئے رکھتا ہے۔ جب دوڑ کر

آنے والا اٹھلیٹ مختص شدہ نشان پر پہنچتا ہے تو وہ سامنے کی جانب منہ کر کے پوری قوت سے دوڑنا شروع کر دیتا ہے۔

دوسری قسم کا شارٹ تکنیکی اعتبار سے زیادہ آسانی سے سیکھا اور سکھایا جاتا ہے۔ ٹینشن بیکرنے والا اٹھلیٹ

(Outgoing Runner) اپنا اگلا پاؤں اپنی راہداری کی باہر والی لکیر کے قریب دوڑنے کی سمت میں رکھ لیتا ہے۔ جب کہ

پچھلا پاؤں اس سے 20 سے 30 سینٹی میٹر پیچھے اس طرح سے رکھا جائے گا کہ اس کا رخ اندر کی جانب ہو۔ دونوں بازو کندھوں سے

ذرا نیچے لیکن پہلوؤں کی جانب پھیلے ہوئے ہوں۔ سر پیچھے کی جانب مڑا ہوا ہو اور گھٹنوں میں نمایاں خم ہو۔ جونہی دوڑ کر آنے والا

اٹھلیٹ مختص شدہ نشان پر پہنچتا ہے تو ٹینشن بیکرنے والا اٹھلیٹ گھٹنوں میں خم رکھتے ہوئے آگے کی جانب جھک کر جسم کا بوجھ بائیں

ٹانگ پر ڈال دیتا ہے، جیسے ہی ٹانگ میں حرکت کا آغاز ہو۔ اسی لمحے سر سامنے کی جانب گھوم جائے گا اور دونوں بازو تیز دوڑنے کے

طریقہ سے عمل پیرا ہو جائیں گے اور پھر اٹھلیٹ اپنی پوری قوت سے چھوٹے فاصلوں کی دوڑوں کی طرح دوڑنا شروع کر دے گا۔

☆☆☆☆☆