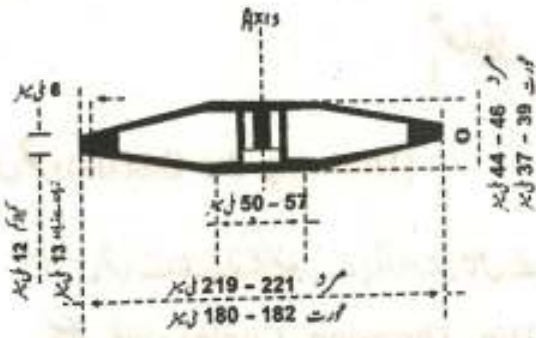


ڈسکس کی بناوٹ (Shape of the Discus)



یہ لکڑی یا کسی بھی مناسب چیز کی بنی ہوتی ہے جس کے کنارے ہائٹل گول ہوں گے، مردوں کے لیے اس کا وزن 2 کلوگرام اور خواتین کے لیے ایک کلوگرام ہوگا۔ اس کا قطر 18.1 سینٹی میٹر تا 22 سینٹی میٹر ہوگا، اس کے دونوں اطراف ہم شکل اور سطح ہائٹل ہموار ہوتی ہے اور بیرونی حلقہ کسی بھی دھات کا بنا ہوگا۔

مقابلے کے ضابطے:-

- 1- کھلاڑیوں کی باریوں کا تعین قرعہ اندازی سے کیا جائے گا۔
- 2- جن مقابلوں میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی ہوں تو ہر کھلاڑی کو تین تین باریاں دی جائیں گی اور ان میں سے بہترین کارکردگی کی بنیاد پر آٹھ کھلاڑی منتخب کر کے انہیں مزید تین تین باریاں دی جائیں گی، اور جہاں آٹھ یا اس سے کم کھلاڑی ہوں گے وہاں پر ہر کھلاڑی کو چھ باریاں دی جائیں گی دونوں صورتوں میں آخری تین باریاں پہلی کارکردگی کی بنیاد پر اپنی نسبت سے مرتب کی جائیں گی۔
- 3- مقابلے سے پیشتر مقام مقابلہ پر ہر کھلاڑی کو مشق کے لیے دو دو باریاں دی جائیں گی۔
- 4- مقابلہ شروع ہونے کے بعد کسی بھی کھلاڑی کو جائے مقابلہ پر مشق کی اجازت نہ ہوگی۔
- 5- کھلاڑی ڈسکس کرنے کا عمل دائرے سے ساکن حالت میں شروع کرے گا۔
- 6- ڈسکس تھرو کرنے کے عمل کے دوران کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ رنگ دائرے کی بیرونی سطح کو نہیں چھوسکتا۔
- 7- کھلاڑی کو ایک منٹ کے اندر اندر اپنی کوشش شروع کرنی ہوگی۔
- 8- ہر کوشش کے بعد ڈسکس اٹھا کر واپس لائی جائے گی اور کسی بھی صورت میں اسے واپس دائرے کی طرف پھینکا یا لڑھکا یا نہیں جائے گا۔
- 9- ڈسکس تھرو کرنے کے لیے دستانے یا کسی بھی قسم کی کوئی چیز استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی جس سے تھرو کے عمل کے دوران مدد مل سکے۔
- 10- کھلاڑی بہتر گرفت کے لیے ہاتھوں پر کوئی مناسب چیز مثلاً چاک یا پاؤڈر وغیرہ استعمال کر سکتا ہے۔
- 11- کھلاڑی اپنی ریزھ کی ہڈی کو پچانے کے لیے چمڑے کی بیٹ یا اس قسم کی کوئی چیز استعمال کر سکتا ہے۔
- 12- ڈسکس تھرو کرنے کے بعد کھلاڑی اس وقت تک دائرے سے باہر نہیں نکلے گا تا وقتیکہ ڈسکس زمین پر نہ گرے۔

13- کھلاڑی دائرے کے پچھلے نصف حصے سے باہر نکلے گا۔

14- کھلاڑی کی وہی کوشش صحیح شمار ہوگی جس میں ڈسکس سیکٹر کے اندر گرے گی۔ گرنے کے علاقے کا سیکٹر دائرے کے مرکز سے 34.92 درجے ہوگا۔

15- کھلاڑی کی ہر درست کوشش کی فوری طور پر پینالٹی کی جائے گی اور کھلاڑی کو بہترین کوشش کا اعزاز حاصل ہوگا۔

16- کھلاڑی اپنی ذاتی ڈسکس استعمال نہیں کر سکتا بلکہ انتظامیہ کی فراہم کردہ استعمال کرے گا، اگر کھلاڑی ذاتی ڈسکس استعمال کرنا چاہے تو وہ 24 گھنٹے قبل انتظامیہ کے پاس جمع کرائے گا۔

17- کھلاڑی کو ممنوعہ ادویات استعمال کرنے کی قطعی اجازت نہیں ہوگی۔

ڈسکس پھینکنے کا طریقہ کار امہارتیں:-

ڈسکس پکڑنا:-

ڈسکس پکڑنے کے دو طریقے ہیں:

I- معمول کے مطابق انگلیاں پھیلا کر ڈسکس پکڑنا۔

II- شہادت اور درمیانی انگلی ملا کر ڈسکس پکڑنا۔

ڈسکس کو آرام دہ اور صحیح انداز میں پکڑے ہوئے رکھنا اس کے چھوڑنے کے عمل میں آسانی پیدا کرتا ہے۔ ڈسکس پھینکنے کے لیے کھلاڑی دائرے میں مخالف رخ کھڑا ہوگا اور ڈسکس کے دو گھبرائی حصے (تھمبل) پر رکھ کر انگلیوں کے پوروں کو اس کے گرد لپیٹ دے گا کہ انگوٹھا انگلیوں سے تھوڑا سا علیحدہ ہوگا۔
ڈسکس کو جھلانا:-

ڈسکس پکڑنے والے ہاتھ کو کولے کی سطح کے برابر آگے کی جانب جھلاتا ہے جو آخر میں دوسرے بازو کا سہارا لیے بغیر اوپر کی جانب مڑ جاتا ہے پھر کھلاڑی ساکن حالت سے حرکت میں آنا شروع ہو جاتا ہے۔
ڈسکس پھینکنا:-

جب کھلاڑی جھلانے کے عمل میں تال میل (ردم) پیدا کرتے ہوئے ساکن حالت سے حرکت میں آ جاتا ہے تو جسم کا بوجھ ڈسکس جھلانے کی سمت باری باری ایک پاؤں سے دوسرے پاؤں پر منتقل ہوتا رہتا ہے اور جب کھلاڑی دائرے کے اگلے حصے میں اپنا پاؤں مستعدی سے رکھ دے تو ڈسکس پھینکنے کا عمل شروع ہو جاتا ہے اور پھر ڈسکس کو ایک جھٹکے سے ہوا میں پھینک دیتا ہے جب ڈسکس ہاتھ سے نکل جائے تو توازن برقرار رکھنے کے لیے کھلاڑی اپنے پاؤں کی پوزیشن تبدیل کر لیتا ہے۔

ii- لمبی چھلانگ (لاگ چھپ):-

رن وے (دوڑنے کا راستہ):-

$$\text{دوڑنے کے راستے کی لمبائی} = 40 \text{ میٹر}$$

$$\text{دوڑنے کے راستے کی چوڑائی} = 1.22 \text{ میٹر} (\pm 0.01 \text{ میٹر})$$

ٹیک آف بورڈ (چھلانگ لگانے کا تخت):-

مناوت:- تختہ لکڑی یا کسی مناسب چیز کا بنا ہوا اور مستطیل شکل کا ہوتا ہے

$$\text{لمبائی} = 1.22 \text{ میٹر} (\pm 0.01 \text{ میٹر})$$

$$\text{چوڑائی} = 20 \text{ سینٹی میٹر} (\pm 2 \text{ ملی میٹر})$$

$$\text{گہرائی} = 10 \text{ سینٹی میٹر}$$

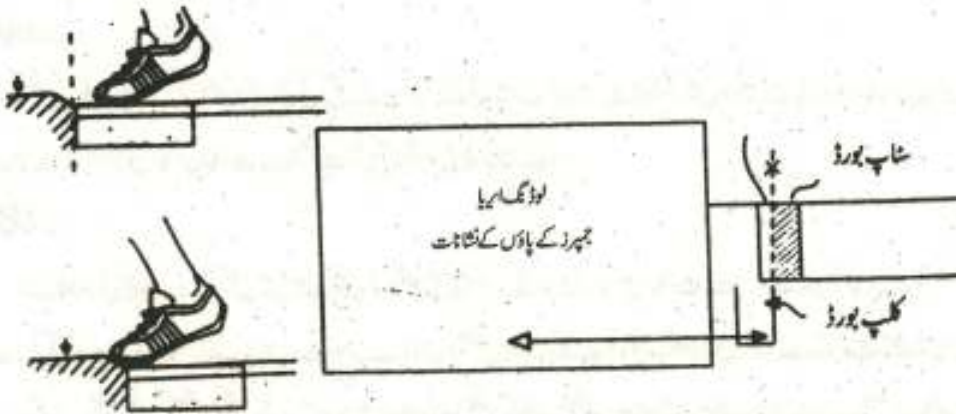
اچھلنے کے تختے سے چھلانگ لگائی جاتی ہے اور تختے کے آگے پلاسٹک یا ریت کی ایک تہہ بچھائی جائے جو کہ 10 سینٹی میٹر چوڑی اور 1.22 میٹر لمبی ہوتی ہے، تاکہ کھلاڑی اگر فاول کرے تو اس کے پاؤں کا نشان آجائے۔

اکھاڑے:-

$$\text{اکھاڑے کی لمبائی} = 10 \text{ میٹر}$$

$$\text{اکھاڑے کی چوڑائی} = 2.75 \text{ میٹر تا } 3 \text{ میٹر}$$

اکھاڑے میں نرم اور نمندار ریت ہو۔



شکل

لمبی چھلانگ (مقابلہ کے قوانین):-

☆ لمبی چھلانگ کے مقابلے میں شامل ہونے کے لیے کھلاڑیوں کی بار یوں کی ترتیب قرعہ اندازی سے مقرر کی جائے گی۔

- ☆ اگر مقابلے میں آٹھ سے زیادہ کھلاڑی شریک ہوں تو ہر کھلاڑی کو چھلانگ لگانے کے لیے تین تین باریاں دی جائیں گی۔ پھر آٹھ بہترین کھلاڑی جن کو انہیں مزید تین تین باریاں دی جائیں گی۔
 - ☆ اگر مقابلے میں آٹھ یا آٹھ سے کم کھلاڑی شریک ہوں تو ہر کھلاڑی کو چھپ لگانے کی چھ باریاں دی جائیں گی۔
 - ☆ مقابلہ شروع ہونے سے پہلے مصنفین کی نگرانی میں ہر کھلاڑی کو کھانے کے لیے باریاں دی جائیں گی لیکن مقابلہ شروع ہونے کے بعد کوئی کھلاڑی دوڑنے کے راستے کو مشق کے طور پر استعمال نہیں کر سکتا۔
 - ☆ ہر فاصلہ چھلانگ لگانے والے تینتالیس کے گھٹتے ترین مقام سے ناپا جائے گا۔
 - ☆ کھلاڑی کی تمام کوششوں میں سے بہترین کوشش فیصلہ کن ہوگی۔
 - ☆ ہر کھلاڑی صرف ایک پاؤں سے ہی چھپ کر سکتا ہے۔
 - ☆ کھلاڑی کے لیے ضروری ہے کہ وہ چھپ کرنے کے بعد مکمل طور پر اکھاڑے میں گرے۔
 - ☆ اکھاڑے میں گرنے کے بعد جس جگہ جسم کے کسی حصے سے کوئی نشان پڑ جائے اسی جگہ سے ہی فاصلہ ناپا جائے گا۔
 - ☆ کھلاڑی کو ایک منٹ کے اندر اندر اپنی کوشش شروع کرنا ہوگی۔
 - ☆ کھلاڑی کو ممنوعہ ادویات استعمال کرنے کی اجازت نہیں ہوگی۔
- ٹاکامیاں:-

یہ کھلاڑی کی ٹاکامی شمار ہوگی:

- 1- اگر دوڑتے ہوئے یا چھلانگ لگاتے وقت کھلاڑی کے پاؤں کا نشان چھلانگ لگانے والے تختے سے آگے مٹی کی 10 سٹی میٹر کی تہہ پڑ جائے۔
- 2- اگر کھلاڑی ٹیک آف بورڈ (چھلانگ لگانے والی) کے دائیں یا بائیں کنارے کے باہر سے چھپ لے۔
- 3- اگر اکھاڑے میں اترتے ہوئے کھلاڑی کے جسم کا کوئی حصہ اکھاڑے سے باہر زمین کو چھو دے۔
- 4- اگر چھپ کرنے کے بعد کھلاڑی اکھاڑے میں پیچھے کی طرف چل دے۔

لمبی چھلانگ کی مہارتیں:-

لمبی چھلانگ کے چار مختلف مراحل ہیں:-

- 1- دوڑنے کا مرحلہ II - اچھلنے کا مرحلہ III - اڑان کا مرحلہ IV - اترنے کا مرحلہ
- 1- دوڑنے کا مرحلہ - اچھلنے سے پہلے دوڑنے کا مرحلہ آتا ہے جس سے کھلاڑی چھپ لگانے کے لیے قوت جمع کرتے ہیں۔

II- اچھلنے کا مرحلہ:-

اچھلنے کے مرحلے میں کھلاڑی بورڈ پر زور سے جمپ لے گا اور اپنے جسم کو اوپر اور آگے کی طرف دھکیلیے گا۔

نوٹ:-

کوچ کی زیر نگرانی لیڈنگ فٹ (جمپ لینے والا پاؤں) کی تلاش کے لیے مسلسل مشق کرنی چاہیے تاکہ جمپ لگانے کے لیے جس

پاؤں پر جمپ لینا ہے وہی بورڈ پر پڑے۔

III- اڑان:-

یہی چھلانگ میں اڑان کا مرحلہ بہت اہمیت کا حامل ہے۔

اڑان میں کھلاڑی کی ٹانگیں جسم کے قریب آجاتی ہیں اور کھلاڑی اپنے بازوؤں کو اوپر اور آگے کی طرف پھینکتا ہے، کولہوں کو آگے

دھکیلتا ہے سر بھی آگے کی طرف ہوتا ہے اور نگاہ اکھاڑے کی طرف اس جگہ پڑتی ہے جہاں کھلاڑی گرنے کی امید رکھتا ہے اور اپنے پاؤں پر

آگے کی طرف گرتا ہے۔

IV- اکھاڑے میں اترنا:-

جب کھلاڑی اپنی اڑان پوری کر کے دونوں پاؤں پر اکھاڑے میں گرتا ہے تو اسے لینڈنگ کہتے ہیں اور لینڈنگ پنجوں پر کرنے کی

کوشش کی جائے، اگر لینڈنگ درست نہ ہو تو کھلاڑی اپنا توازن برقرار نہیں رکھ سکے گا۔ لہذا جیسے ہی کھلاڑی کے پاؤں زمین کو چھوئیں تو وہ

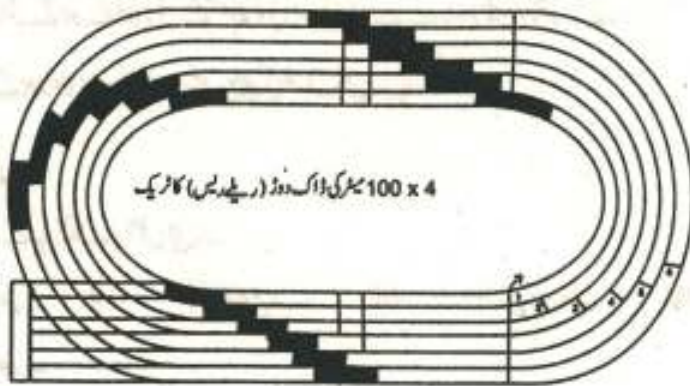
اپنی ٹانگوں میں ہلکا سا خم پیدا کرے۔ گھٹنے دھڑکی جانب طے ہوئے ہوں اور پنجوں پر لینڈنگ کی جائے۔

100x4 میٹر کی ڈاک دوڑ (ریلیے ریس) کی وضاحت

بین الاقوامی قواعد کے مطابق 100x4 میٹر کی ڈاک دوڑ (ریلیے ریس) 400 میٹر کے بیضوی شکل کے ٹریک کے گرد دوڑی جاتی ہے۔

ڈاک دوڑ (ریلیے ریس) کی ایک ٹیم چھ کھلاڑیوں پر مشتمل ہوتی ہے جبکہ مقابلے میں چار کھلاڑی حصہ لیتے ہیں اور دو متبادل کھلاڑی ہو

گے اور ہر کھلاڑی اپنے حصے کی 100 میٹر کی دوڑ مکمل کرتا ہے۔ اس طرح چاروں کھلاڑی یکساں فاصلہ طے کر کے چار سو میٹر کی دوڑ مکمل کرتے ہیں



بٹن (Baton)

دوڑ میں استعمال ہونے والا بٹن دھات کا بنا ہوا اور اندر سے کھوکھلا ہوگا۔ اس کی بیرونی سطح صاف اور شکل گول ہوگی اور یہ بغیر جوڑ کے صرف ایک حصے پر مشتمل ہوگا۔

زیادہ سے زیادہ لمبائی = 30 سینٹی میٹر (1 فٹ)

کم از کم لمبائی = 28 سینٹی میٹر (11 انچ)

محیط = 12 سے 13 سینٹی میٹر

وزن = 50 گرام

بٹن رنگدار ہوگا تاکہ آسانی سے دیکھا جاسکے۔

قوانین:-

1- کھلاڑیوں کو راہداری قرعہ اندازی سے دی جائیں گی۔

2- 100x4 میٹر ڈاک دوڑ (ریلیے ریس) پہلا کھلاڑی بٹن ہاتھ میں پکڑ کر دوڑتا ہے اور اسے اپنے دوسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے جو اس سے آگے 100 میٹر کے فاصلے پر ہوتا ہے۔ اس طرح دوسرا ساتھی 100 میٹر دوڑنے کے بعد تیسرے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے، تیسرا 100 میٹر کے بعد اپنے چوتھے ساتھی کو پکڑا دیتا ہے جو مزید 100 میٹر دوڑ کر دوڑ کا اختتام کرتا ہے۔ ٹیم کی ہارجیت آخری یعنی چوتھے کھلاڑی کی دوڑ ختم کرنے کی پوزیشن پر ہوتی ہے۔

3- ہر کھلاڑی کے 100 میٹر مکمل ہونے والی لائن سے 10 میٹر آگے اور 10 میٹر پیچھے چوڑے سے لکیریں لگائی جاتی ہیں اس 20 میٹر کے علاقے کو بٹن کی تبدیلی کا علاقہ کہتے ہیں۔ بٹن صرف اسی علاقے کے اندر اپنے ساتھی کھلاڑی کو دیا جاسکتا ہے۔ اگر کھلاڑی اپنے تبدیلی کے علاقے میں بٹن تبدیل نہیں کرتے تو ان کی ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔

4- ہر کھلاڑی اپنے حصے کی دوڑ بٹن کے ساتھ ہی مکمل کرے گا، اگر بٹن ہاتھ سے گر جائے تو وہی کھلاڑی اسے دوبارہ اٹھا کر دوڑے گا جس سے بٹن گرا ہوگا۔

5- ہر ٹیم کا کھلاڑی دوڑ اپنی اپنی راہداری میں مکمل کرے گا۔

6- ٹیم کے کسی کھلاڑی کو دوڑ کے دو حصے دوڑنے کی اجازت نہیں ہوگی۔

7- ہر کھلاڑی بٹن ساتھی کو پکڑائے گا ڈور سے پھینکنا درست نہیں۔

8- اگر کوئی کھلاڑی اپنے مرحلے کی دوڑ مکمل کرنے کے بعد دوسرے کھلاڑیوں کی دوڑ میں رکاوٹ پیدا کرے تو اس کی ٹیم مقابلے سے خارج کر دی جائے گی۔

9- ابتدائی کھلاڑی اپنی راہداری میں آغاز کی لکیر (شارٹنگ لائن) کے پیچھے کھڑا ہوگا اور ان کے جسم کا کوئی حصہ آغاز کی لکیر سے آگے زمین کو نہیں چھوس سکتا۔

10- انتظامیہ ہی کا مہیا کردہ بیٹن مقابلے میں استعمال کیا جائے گا۔

نوٹ:-

1- بیٹن کی تبدیلی، تبدیلی کے علاقہ میں نہ کرنا۔

2- بیٹن کے بغیر دوڑ مکمل کرنا۔

3- کھلاڑی کی طرف بیٹن پھینکنا۔

4- دوسرے کھلاڑیوں کے لیے رکاوٹ کا باعث بننا۔

5- اپنی راہداری کو چھوڑنا۔

6- ٹیم میں کھلاڑیوں کا کم ہونا۔

ڈاک دوڑ (ریلیس) کی مہارت

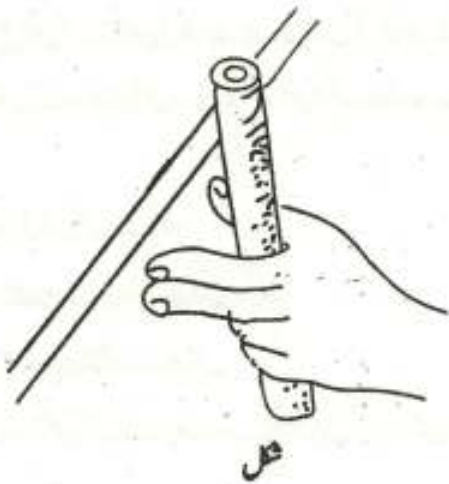
4x100 میٹر ڈاک دوڑ (ریلیس) کے شارٹ میں اگر پہلا کھلاڑی اپنے دائیں ہاتھ میں بیٹن پکڑ کر دوڑ کا آغاز کرے

تو پھر بیٹن وہ اپنے دوسرے کھلاڑی کے بائیں ہاتھ میں دے گا۔

دوسرا، تیسرے کھلاڑی کے دائیں ہاتھ میں تیسرا کھلاڑی چوتھے کھلاڑی کے بائیں ہاتھ میں بیٹن دے گا جو دوڑ کا اختتام کرے گا۔

اس دوڑ میں کسی بھی ٹیم کی بہترین کارکردگی کا انحصار بہترین شارٹ لینے، بیٹن پکڑ کر دوڑنے اور اس کے تبدیل کرنے کے طریقے

پر ہوتا ہے اگر ایسا نہ ہو تو دوڑ کی رفتار میں کمی آ جاتی ہے۔



1- بیٹن پکڑنا اور شارٹ لینا:-

بیٹن دائیں یا بائیں ہاتھ میں پکڑ کر ٹیم کا پہلا کھلاڑی شارٹ لے گا۔ شارٹ کے وقت کھلاڑی کے جسم کا زیادہ بوجھ پچھلی دو انگلیاں اور انگوٹھا برداشت کرے گا۔

جبکہ بیٹن پچھلی دو انگلیوں میں پکڑا جائے گا۔ بیٹن کا زیادہ حصہ آگے کی طرف ہوگا۔ بیٹن کا اگلہ پانچھلا سراز میں پر نہیں لگنا چاہیے۔ کیونکہ بیٹن زمین پر لگنے سے رکاوٹ پیدا ہوگی۔

بیٹن پکڑ کر شارٹ لینے کی باقاعدہ مشق کرنی چاہیے تاکہ بیٹن گرنے کا خطرہ نہ رہے۔

بیٹن کی تبدیلی:-

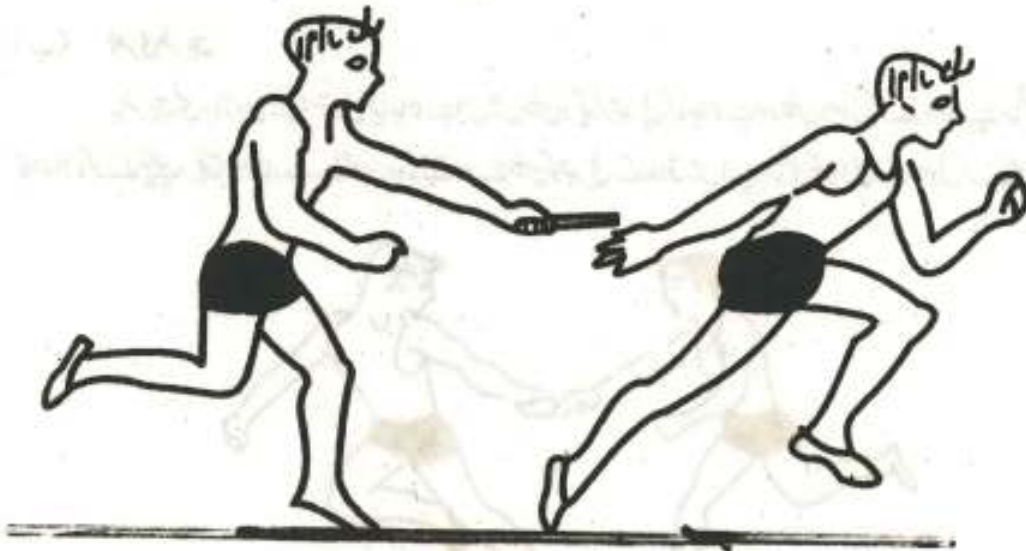
بیٹن تبدیل کرنے کے دو طریقے ہیں۔

(ب) بھری طریقہ (دیکھ کر بیٹن تبدیل کرنا)

(الف) غیر بھری طریقہ (بغیر دیکھے بیٹن تبدیل کرنا)

(الف) غیر بھری طریقہ:-

یہ طریقہ تیز دوڑوں میں استعمال ہوتا ہے اس طریقہ میں بغیر دیکھے بیٹن تبدیل کیا جاتا ہے۔ بیٹن دینے والا کھلاڑی پیچھے سے پوری تیز رفتاری کے ساتھ آتا ہے اور بیٹن وصول کرنے والا اپنے ساتھی کے قریب آنے سے پہلے پوری رفتار کے ساتھ آگے کی جانب دوڑنا شروع کر دیتا ہے اور پیچھے دیکھے بغیر بیٹن وصول کرنے کے لیے اپنا ہاتھ پیچھے کر لیتا ہے اور بیٹن دینے والا کھلاڑی ہاتھ بڑھا کر بیٹن دیتا ہے اس طرح دو بازوؤں کی لمبائی کا فاصلہ حاصل کر لیا جاتا ہے۔



بیٹن تبدیل کرنے کا غیر بھری طریقہ

اس میں بیٹن حاصل کرنے والا مندرجہ ذیل مروجہ طریقے سے بیٹن حاصل کرتا ہے۔

I- بازو کے نیچے سے اوپر کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Up Sweep Techniques)

اس طریقے میں بیٹن پکڑنے والے کے ہاتھ کا رخ نیچے کی جانب ہوتا ہے اور بیٹن پکڑنے والے نیچے سے اوپر کی طرف ہاتھ میں بیٹن پکڑتا ہے۔

II- بازو کی اوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا (Down Sweep Techniques)

اس طریقے میں بیٹن پکڑتے وقت بیٹن کا رخ عموماً ہونا چاہیے۔ بیٹن پکڑنے والا کھلاڑی اوپر سے نیچے کی طرف بیٹن پکڑائے۔ آگوشا انگلیوں سے علیحدہ رہنا چاہیے تاکہ بیٹن پکڑنے میں آسانی ہو۔



بازو کی اوپر سے نیچے کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا

بازو کی نیچے سے اوپر کی جانب حرکت سے بیٹن پکڑنا

(ب) بھری طریقہ

یہ طریقہ لمبی دوڑوں میں استعمال کیا جاتا ہے اس میں بیٹن دیکھ کر تبدیل کیا جاتا ہے اور بیٹن وصول کرنے والا اپنے ساتھی کی رفتار کا اندازہ کر کے پیچھے دیکھتا ہوا سٹارٹ لے گا اور دوڑتے ہوئے بیٹن کو تہہ پٹی کے علاقہ میں اپنے ساتھی کھلاڑی سے وصول کرے گا۔

