

வட்டு எறிதல்

நோக்கம்: வட்டை (ஒரு தட்டையான வட்டப் பொருள்) எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு தூரத்துக்கு எறிதல்.

வட்டு எறிவதற்கான விதிமுறைகள்:

- 1) வட்டு குறிக்கப்பட்ட வட்டக்கோணப் பகுதி கோடுகளுக்கு உள்ளேதான் விழ வேண்டும்
- 2) எறியும்போது வட்டத்துக்கு வெளியே உள்ள தரையை நீங்கள் தொடக்கூடாது.
- 3) எறியும் வட்டப்பகுதியின் பின்புறத்தில் இருந்துதான் நீங்கள் நுழைந்து வெளியேற வேண்டும்.

வட்டு எறிதல

வட்டுஎறிவது எப்படி:

வட்டை எந்த வகையிலும் எறியலாம், தோள்பட்டைக்குக் கீழ்நோக்கியும் கூட எறியலாம். ஆயினும், வட்டைக் கையில் பிடித்துக்கொண்டு, பின்வரும் நிலைகளில் படிப்படியாகச் செயல்படுவதே சிறந்த நுட்பமாகும்.



1) “முன்னோக்கி”
மேல் கை வட்டைப்
பிடித்திருக்க,
உங்கள் கீழ் கை
அதைத்
தாங்கியிருக்க,
உங்கள்
கண்களுக்கு
முன்பாக வட்டை
மேலே நகர்த்தவும்

2) “பின்னோக்கி”
வட்டைத்
தட்டையான
மட்டத்தில்
வைத்துக்கொண்
டு அகன்ற
வட்டவில்
பகுதியில் வட்டைப்
பின்புறமாகச்
சுழற்றி வீசவும்

3) “சுழற்றி
வீசுதல்”
வட்டைச்
சுழற்றி
வீசும்போது
நீங்கள் நேராக
நிற்கவும்

உயரம் தாண்டுதல்

நோக்கம்: உயரம் தாண்டும் கம்பிக்கு மேலாக எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு உயரமாகக் குதித்தல்.

உயரம் தாண்டுதலில் இரண்டு நுட்பங்கள்:

- 1) கத்தரிக்கோல் வகை - கூ மற்றும் ய வயதுக்குட்பட்ட வயதினருக்கு
- 2) 'ஃப்ளோப்' வகை - யுக முதல் யஎ வயதுக்குட்பட்டவர்களுக்கு

உயரம் தாண்டுவதற்கான விதிமுறைகள்:

- 1) கம்பியை அதன் பிடிமானங்களிலிருந்து தட்டி விழவைக்கக் கூடாது
- 2) ஒரு காலை வைத்துதான் மேலெழும்ப வேண்டும்
- 3) கம்பியைத் தாண்டாமல் உடலின் எந்தப் பாகத்தினாலும் தரையையோ, விரிப்பையோ தொடக்கூடாது.

போட்டி எப்போது முடிவடையும்?

மூன்று முயற்சிகளுக்குப் பிறகு ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் தாண்டுவதில் தடகள வீரர் தவறவிடும்போது

உயரம் தாண்டுதல்

உயரம் தாண்டுவது எப்படி:

- கத்தரிக்கோல் வகை = ச நினைலகள்



1) “தயார் நிலை” – கம்பிக்கு நய பாகை கோணத்தில் தொடங்கி, உயரம் தாண்டுதலுக் கான விரிப்பை நோக்கி அ-ய காலடிகள் நேர்கோட்டில் ஓடவும்



2) “மேலெழு ம்புதல்” – முன்னிரு க்கும் கால் முதலில் கம்பிக்கு மேலே செல்ல வேண்டும்



3) “கத்தரிக்கோ ல் வகை” – கத்தரிக்கோ ல் வகை செயல்பாட்டி ல் அடுத்த காலை கம்பிக்கு மேலே தூக்க வேண்டும்



4) “கீழிறங்கு தல்” – விரிப்பில் உங்கள் கால்கள் பதியுமாறு கீழிறங்கவு ம் (உங்கள் முதுகு அல்ல)

குண்டு எறிதல

நோக்கம்: உலோகக் குண்டை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு தூரத்துக்கு முன்னோக்கித் தள்ள (எறிய) வேண்டும்.

குண்டு எறிவதற்கான விதிமுறைகள்:

- 1) குண்டு குறிக்கப்பட்ட வட்டக்கோணப் பகுதி (sector) கோடுகளுக்கு உள்ளேதான் விழ வேண்டும்
- 2) குண்டு எறியும் சமயத்தில் தடகள வீரரின் கை கீழே இறங்கக்கூடாது அல்லது குண்டை கழுத்திலிருந்து விலக்கிவிடக்கூடாது
- 3) குண்டை ஒரு பந்தைப் போல வீசவேண்டாம்
- 4) நிறுத்தப் பலகையின் மேல் அல்லது வட்டத்துக்கு வெளியில் (உடலின் எந்தப் பகுதியைப் பயன்படுத்தியும்) தொட வேண்டாம்
- 5) எறியும் வட்டப்பகுதியின் பின்புறத்தில் இருந்துதான் நீங்கள் நுழைந்து வெளியேற வேண்டும்

குண்டு எறிதல்

குண்டு எறிவது எப்படி:



1) குண்டை நிலைநிறுத்தல்: உங்கள் தாடைக்குக் கீழே கழுத்தில் (உங்கள் கன்னத்திலோ/காதிலோ அல்ல)

2) ஆரம்ப நிலை: முகத்தைப் பக்கவாட்டில் திருப்பி, கால்களைத் தோள்பட்டை அகலத்திற்கு விரித்து, எறியாத மற்ற கையை குண்டு தரையிறங்கும் இடத்தை நோக்கி நீட்டி.

3) குண்டை எறிதல்: “முழங்கை மேலே, கட்டைவிரல் கீழே, உள்ளங்கை வெளியே உள்ள நிலையில் குண்டை எறிந்து செயல்பாட்டை முடிக்கவும்”

நீளம் தாண்டுதல்

நோக்கம்: புறப்படும்
கோட்டுக்குப் பின்னால் இருந்து,
மணல் குழிக்குள் எவ்வளவு
முடியுமோ அவ்வளவு
தூரத்துக்குக் குதித்தல்.

ளம் தாண்டுவதற்கான
விதிமுறைகள்:

- 1) புறப்படும் பகுதியின் முன்
விளிம்புக்கு முன்னதாகவே
உங்கள் கால் மேலெழும்ப
வேண்டும்
- 2) தரையிறங்கியபின், புறப்படும்
பகுதியை நோக்கி மணலில்
பின்னோக்கி நடக்க வேண்டாம்

நீளம் தாண்டுதல்

நீளம் தாண்டுவது எப்படி:



1) 'மேலெழும்பு தல்' - மணல் குழியை நோக்கி ஒடுபாதையில் ஓடிவந்து, ஒரு காலில் மேலெழும்பவும்

2) 'ஒன்றாக இணைத்தல்' - முழங்கால்களையும், பாதங்களையும் அந்தரத்தில் ஒன்றாக இணைத்துக் கொண்டு வரவும்

3) 'கீழிறங்குதல்' - உங்கள் கால்களை ஒன்றாக இணைத்து, முன்னோக்கிச் சாய்ந்த நிலையில் கீழிறங்கவும்

ஈட்டி எறிதல்

நோக்கம்: கண்ணாடியிழை ஈட்டியை எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு தூரத்துக்கு எறிதல்.

ஈட்டி எறிதலுக்கான விதிமுறைகள்:

- 1) ஈட்டி குறிக்கப்பட்ட வட்டக்கோணப் பகுதி கோடுகளுக்கு உள்ளேதான் விழ வேண்டும்
- 2) எறியும் போது ஓடுபாதையின் முடிவில் உள்ள அடையாளத்தைத் தொடவோ அல்லது கடக்கவோ கூடாது
- 3) ஈட்டியின் தலை (உலோக முனை) முதலில் தரையிறங்க வேண்டும்
- 4) ஈட்டி தரையிறங்கும் வரை ஓடுபாதையில் காத்திருக்கவும்

ஈட்டி எறிதல்

ஈட்டியை எப்படிப் பிடித்துக் கொள்வது:

1)



1) பிடிமானம்/"V" வடிவில் பற்றுதல்: ஆள்காட்டி மற்றும் நடுவிரலுக்கு இடையேயான "V" வடிவில் பற்றுதல்

2)



2) ஆவது விரல் பற்றுதல்: முதல் விரலுக்கும் கட்டை விரலுக்கும் இடையே பற்றுதல்

3)



3) ஆவது விரல் பற்றுதல்: இரண்டாவது விரலுக்கும் கட்டை விரலுக்கும் இடையே பற்றுதல்

ஈட்டியை எப்படி எறிவது:

1) தொடக்க நிலை:

தோள்பட்டைக்கு மேலே ஈட்டியைக் கிடைமட்டமாகப் பிடிக்கவும்

2) ஓட்டம்: நேரான கையில் ஈட்டியைப் பின்னுக்கு இழுத்து, உடலை ஒரு பக்கமாகத் திருப்பி, கால்கள் ஒன்றுக்கு மேல் மற்றொன்று வரும்படியான செயல்பாட்டுடன் ஓடவும்

3) எறிதல்: ஒருபோதும் ஈட்டி தரையைத் தொடாது என்பதை உறுதிப்படுத்திக் கொண்டு ஈட்டியை சுண்டி எறியவும்

தடை தாவல் ஓட்டம்

நோக்கம்: ஓட்டப் பாதையில் அமைக்கப்பட்டுள்ள தடைகளைத் தாவிக்குதிக்க முயற்சித்து எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு வேகமாக ஓடுதல்.

தடை தாவல் ஓட்டத்துக்கான விதிமுறைகள்:

- 1) வேண்டுமென்றே தடைகளைக் கை அல்லது காலால் தட்டிவிடக்கூடாது, அல்லது மற்ற விளையாட்டு வீரரின் ஓட்டத்தில் குறுக்கீடு செய்யவோ அல்லது இடையூறு விளைவிக்கவோ கூடாது
- 2) நீங்கள் ஒரு தடையின் அடியிலோ அல்லது சுற்றியோ செல்ல முடியாது
- 3) பின்வரும் கால் தடையைத் தாண்டித்தான் செல்ல வேண்டும், ஒரு பக்கமாகச் சுற்றி அல்ல

தடை தாவல் ஓட்டம்

தடைதாவி ஓடுவது எப்படி:-

உங்கள் ஒரு காலின் முழங்காலைத் தடையை நோக்கி நேராக உயர்த்தவும்; தடைக்கு மேலாக உங்கள் காலை நேராக நீட்டவும்; தடையின் மறுபுறம் ஒரு நேர் கோட்டில் உங்கள் கால்களை வைத்துக் கொண்டு தரையிறங்கவும்.

மற்ற காலால், உங்கள் குதிகால் உங்கள் பின்புறத்துக்கு நெருக்கமாக இருக்குமாறு அதை உங்கள் பக்கவாட்டில் மேலே தூக்கி, அத்துடன் உங்கள் கால்விரல்களை மேலிழுத்து, தடையின் மறுபுறம் ஒரு நேர் கோட்டில் உங்கள் கால் பதியுமாறு தரையிறங்கவும்.



தொடர் ஓட்டம்

நோக்கம்: குழுவாக ஒரு உருளையைக் கடத்திக் கொண்டு எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு வேகமாக ஓட்டத்தை முடித்தல்.

தொடர் ஓட்டம் என்றால் என்ன:

- தொடர் ஓட்டம் என்பது ஒரு தடகள நிகழ்வாகும், இதில் தடகள வீரர்கள் ஒரு உருளையை ஏந்திக்கொண்டு அடுத்த ஓட்டப்பந்தய வீரருக்கு அதைக் கடத்துவது வரை முன்கூட்டியே நிர்ணயிக்கப்பட்ட தூரத்திற்கு ஓடுவார்கள்.

தொடர் ஓட்டத்துக்கான விதிமுறைகள்:

- 1) நீங்கள் உருளையைத் தூக்கி எறிய முடியாது
- 2) உருளை ஓட்டப்பந்தய வீரர்களின் கையில்தான் எடுத்துச் செல்லப்பட வேண்டும்
- 3) உருளை அடுத்த ஓட்டப்பந்தய வீரருக்கு வழங்கப்படுவதெற்கென கைமாற்றும் மண்டலம் ஒன்று உள்ளது

நடுத்தர தூர - நெடுந்தூர ஓட்டப்பந்தயம்

நடுத்தர தூர - நெடுந்தூர ஓட்டப்பந்தய
நிகழ்வுகள்: 800 மீ, 1500 மீ, மற்றும்
நெடுந்தூர ஓட்டப்பந்தயம் (க-ருகிமீ)

செய்முறை நுட்பம்:

- 1) நிதானமாக ஓடும் பாணியைப் பயன்படுத்தவும்: கண்கள் நேராக, தோள்கள் கீழிறங்கி, விரிந்து, தளர்வாக, குறைவாக முன்பின் ஆட்டும் கைகளுடன் இருக்க வேண்டும்.
- 2) கீழ்ப்பகுதி முழங்காலை விரைவான ஓட்டத்தின்போது தூக்குவதை விட கூடுதலாகத் தூக்க வேண்டும். விரைவான ஓட்டத்தின்போது முழங்காலை உங்கள் மார்புக்குக் கொண்டுவருவதைப்போல் அவ்வளவு உயரத்துக்குக் கொண்டு வர வேண்டாம்.
- 3) உடல் முழுவதும் இயங்கும்படி கைகளை முன்பின்னாக அசைக்க முயற்சிக்க வேண்டாம்.

மும்முறை குதித்தல்

நோக்கம்: மணல் குழிக்குள் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு தூரத்துக்கு மும்முறை தொடர்ந்து குதித்துத் தரையிறங்குதல்.

மும்முறை குதிப்பதை யார் செய்யலாம்: யிக முதல் யிஎ வயதுக்கு உட்பட்டவர்கள்.

மும்முறை குதித்தலுக்கான விதிமுறைகள்:

- 1) தாவு, தாண்டு, குதி என்ற வரிசைக் கிரமத்தில் செயல்பட வேண்டும்
- உ) குதிப்பதை மணல் குழியில் முடிக்க வேண்டும்
- 2) புறப்படும் பலகை/பகுதிக்கு முன்னதாகவே மேலெழும்ப வேண்டும்
- 3) ஒரு காலில்தான் மேலெழும்ப வேண்டும்
- 4) தரையிறங்கிய பின், புறப்படும் பகுதியை நோக்கி மணல் வழியாகத் திரும்பி நடக்கக் கூடாது

மும்முறை குதித்தல்

மும்முறை குதிக்கும் தொடர்
நிகழ்வு = 'தாவு, தாண்டு, குதி'

- தடகள வீரர்களின் கால் புறப்படும் பலகை/பகுதியை மிதித்தவுடன், அவர்கள் ஒரு காலால் தாவி, மறுகாலால் தாண்டி, பின்னர் குழிக்குள் குதித்து, இரு கால்களையும் பதித்துத் தரையிறங்க வேண்டும்.

தாவு

தாண்டு

குதி



நடைப்பந்தயம்

நோக்கம்: விதிகளைப் பின்பற்றி உங்களால் எவ்வளவு முடியுமோ அவ்வளவு வேகமாக நடைப்பந்தயம் மேற்கொள்ளவும்.

நடைப்பந்தயத்துக்கான விதிமுறைகள்:

- 1) முழங்கால்கள்: முழங்கால் இடுப்பைக் கடந்து செல்லும்போது நேராக இருக்க வேண்டும். நீங்கள் இரண்டு முழங்கால்களையும் ஒரே நேரத்தில் வளைக்க முடியாது
- 2) தொடர்பு: ஒரு கால் எப்போதும் தரையிலேயே இருக்க வேண்டும்

நடைப்பந்தயம்

நடைப்பந்தயத்துக்கான அடிப்படை நுட்பம்:

- தோற்ற நிலை- தலை மற்றும் உடல் நேராக, தோள்கள் முன்புறத்திற்கு இணையாக இருக்க வேண்டும்
- கைகள்- தோள்களை தளர்வாகவும் தாழ்வாகவும் வைத்துக் கொண்டு முன்பின்னாக அசைக்க வேண்டும்
- கால்கள்/பாதங்கள்- நடைப்பந்தயத்தின் அடிப்படைச் செயல்பாடு குதிகால் முதல் கால்விரல் வரையிலான செயலாகும். தடகள வீரர் செயல்பாட்டைத் தன் குதிகால் மீது இறக்கி, தன்னுடைய கால்விரலில் முன்செலுத்துகிறார். குதிகால் தரையில் பதிவதில் இருந்து பாதம் உடலின் கீழ்ப்பகுதிக்குச் செல்லும் வரை கால் நேராக இருக்க வேண்டும்

பல்வகைப் பிரிவினர்

பல்வகைப் பிரிவினர் = உடல்
ஊனங்கள் உள்ள விளையாட்டு
வீரர்கள் அடங்கிய குழு.

- இளையோர் விளையாட்டுப் போட்டி
பல்வகைப் பிரிவினர் நிகழ்வுகள்: 100மீ,
200மீ, 800மீ, நீளம் தாண்டுதல், வட்டு
எறிதல், குண்டு எறிதல்.
- சில விளையாட்டு வீரர்களுக்கு
அவர்களின் விளையாட்டு
நிகழ்வுகளில் மாற்றங்கள்
தேவைப்படும், சிலருக்கு எந்தவிதமான
மாற்றங்களும் தேவையில்லை.
- மாற்றங்களின் அளவு விளையாட்டு
வீரரின் குறைபாட்டின் அளவைப்
பொறுத்தது ஆகும்.

மேலும் தகவல்கள் மற்றும் ஆதாரவளங்களுக்கு
www.lanswresourcehub.com/multi-class கஎன்ற
இணையதளத்துக்குச் செயல்படும்.

பல்வகைப் பிரிவினர்

“வகைப்படுத்தல்” : இது போட்டியின் நோக்கத்திற்காக ஒரே மாதிரியான குறைபாடு அல்லது இயலாமை கொண்ட விளையாட்டு வீரர்களைக் குழுவாகப் பிரிக்கும் ஒரு வழியாகும்.

வகைப்படுத்தல்கள் ஏன் உள்ளன?
விளையாட்டு வீரர்களிடையே ஒரு "நியாயமான" போட்டியை உருவாக்குவதற்காக.

குறைபாடுகளின் வகைகள் மற்றும் அவற்றின் வகைப்பாட்டிற்குப் பொறுப்பான நிர்வாக அமைப்புகள்:

- 1) உடல் குறைபாடு- தடகள ஆஸ்திரேலியா
- 2) செவித்திறன் குறைபாடு- காது கேளாதோர் விளையாட்டுகள் ஆஸ்திரேலியா
- 3) பார்வைத்திறன் குறைபாடு- ஆஸ்திரேலிய துணை ஒலிம்பிக் குழு
- 4) அறிவுத்திறன் குறைபாடு- விளையாட்டுச் சேர்க்கை ஆஸ்திரேலியா

விரைவான ஓட்டம் மற்றும் தொடக்க நிலைகள்

விரைவான ஓட்ட நிகழ்வுகள்: 100மீ, 200மீ மற்றும் 400மீ ஓட்டப் பந்தயம்

செய்முறை நுட்பம்:

- உடல் மற்றும் தலை நேராகவும், இடுப்பு மேலெழுந்தும், மற்றும் கைகள் உந்தித் தள்ளுமாறும் இருக்கவும்
- உங்கள் முழங்கால்களை மேலே உயர்த்தி, உங்கள் முழங்காலை முன்பக்கமாகக் கொண்டு வரும்போது, குதிகாலை கூடுமானவரை உயர்த்தவும்
- உங்கள் பாதத்தின் முன்பகுதியைக் கீழிறக்கவும்

இரண்டு வகையான தொடக்க நிலைகள்:

- 1) நின்றநிலைத் தொடக்கம் - தடகள வீரர் நிமிர்ந்து நிலையில் பந்தயத்தைத் தொடங்குதல்
- 2) குனிந்தநிலைத் தொடக்கம் - தடகள வீரர் குனிந்த நிலையில் பந்தயத்தைத் தொடங்குதல்

விரைவான ஓட்டம் மற்றும் தொடக்க நிலைகள்

நின்றநிலை தொடக்கத்தை

எவ்வாறு செய்வது:

1) "உங்கள் குறிகளில் நிலைநிறுத்து" பாதத்தை தோள்பட்டை அகலத்துக்கு விரித்து வைக்க வேண்டும். ஒரு பாதம் கோட்டிற்கு மேலேயும், எதிர்ப்புறக் கை உயர்த்தியும் இருக்க வேண்டும்.

2) "தயாராகு" இடுப்பு மற்றும் முழங்கால்களை வளைத்து அப்படியே நிறுத்திக் கொள்ள வேண்டும். முதல் 3 தப்படிகளுக்குத் தரையைப் பார்க்க வேண்டும்.

3) "செல்" கைகளையும் கால்களையும் முன்னோக்கிச் செலுத்த வேண்டும். பின் பாதத்தை முதலில் வைத்து முன்னேற வேண்டும்.

குனிந்தநிலை தொடக்கத்தை

எவ்வாறு செய்வது:

1) "உங்கள் குறிகளில் நிலைநிறுத்து" கைகள் கோட்டிற்குப் பின்னால் வைக்க வேண்டும், முழங்காலின் பின்புறம் தரையில் இருக்க வேண்டும்.

2) "தயாராகு" முழங்கால்கள் மற்றும் கைகளைச் சற்று வளைத்து இடுப்பை உயர்த்த வேண்டும்.

3) "செல்" உங்கள் கைகளையும், கால்களையும் முன்னோக்கி இயக்கி, உங்கள் கைகளை வேகமாக முன்பின்னாக அசைக்க வேண்டும்.

