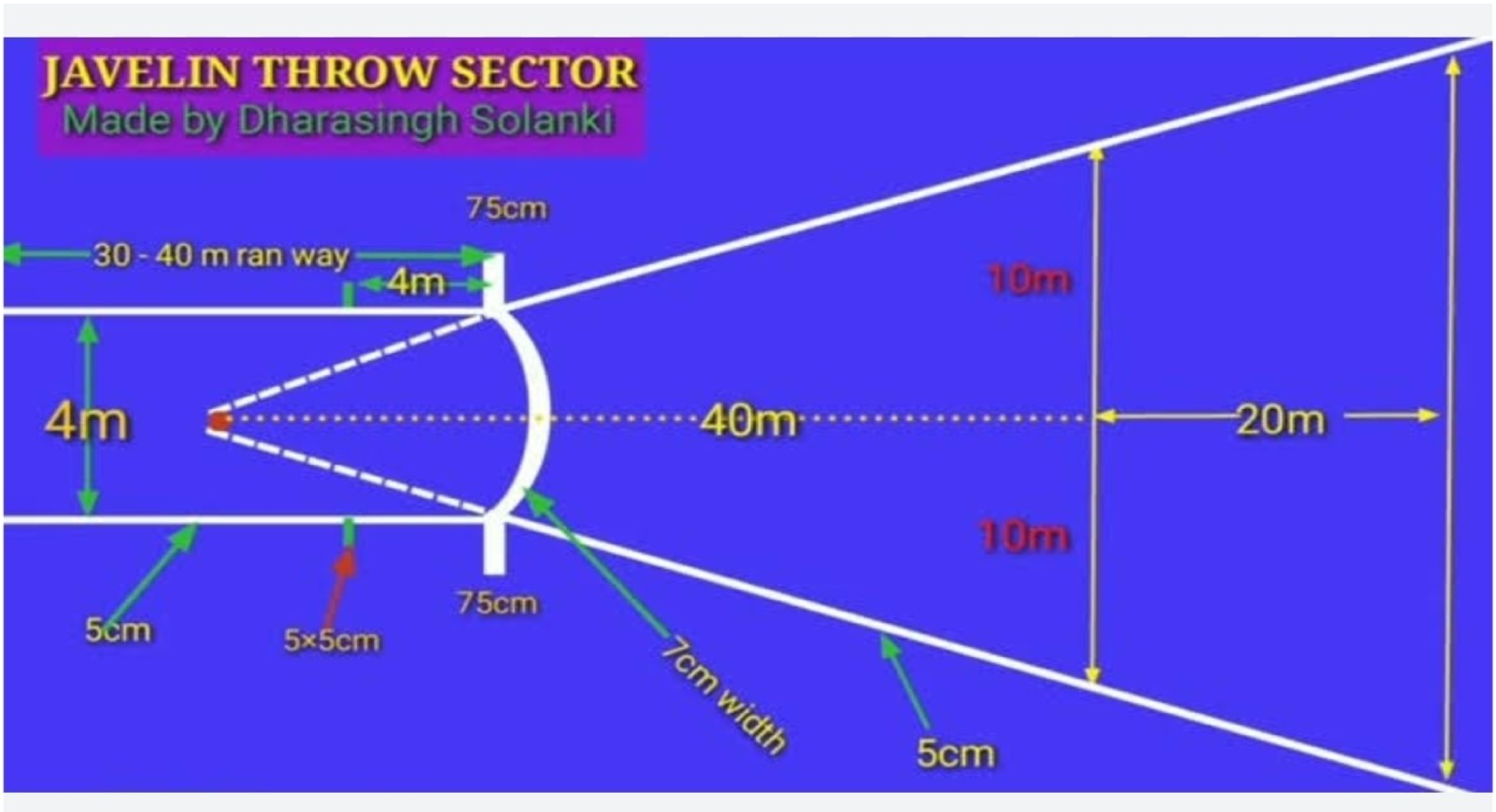
বর্শা নিক্ষেপ এর ক্ষেত্র ও নিয়ম

Presented by- PRATYUSH MONDAL

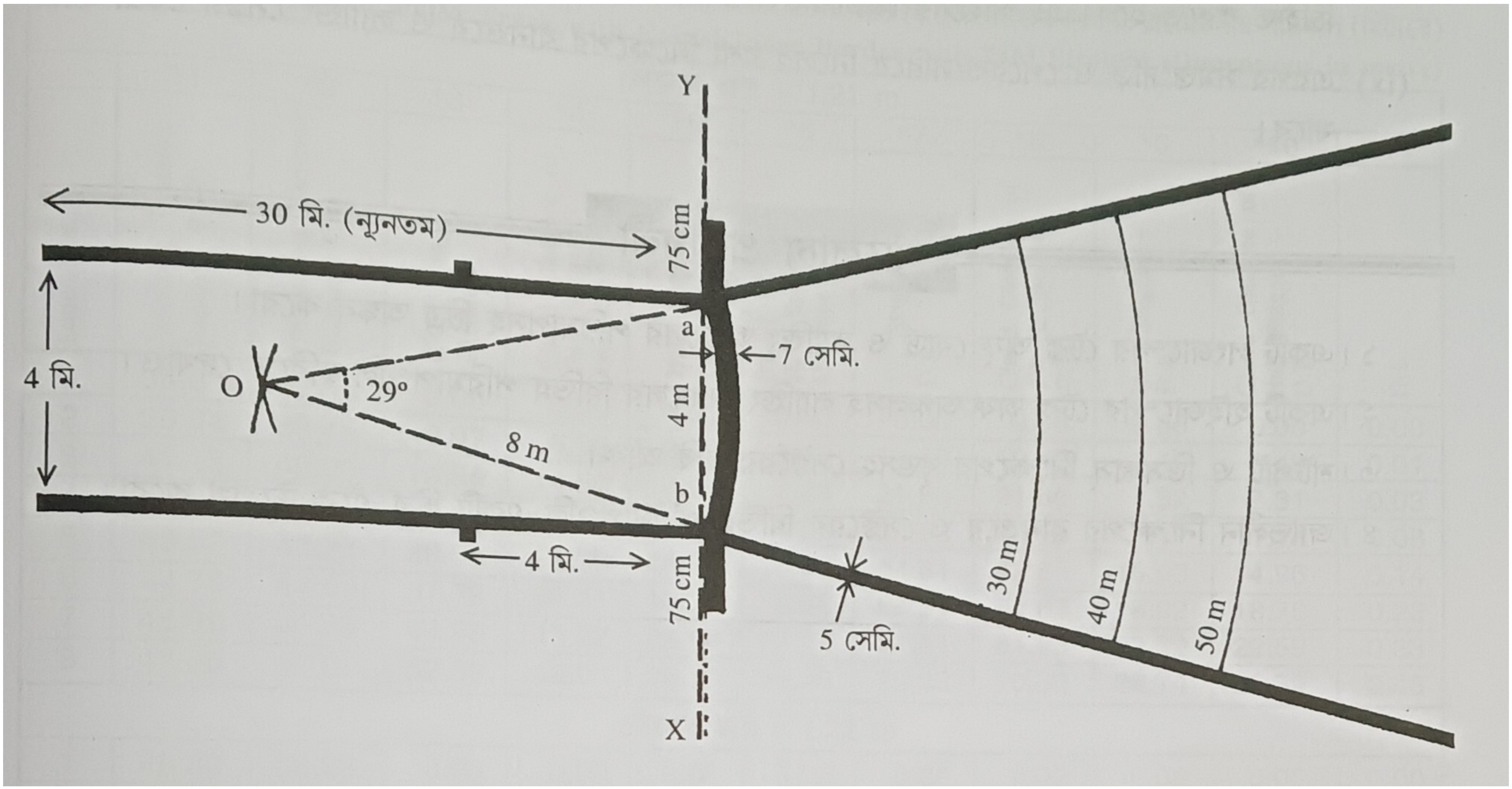
SACT, DEPT.OF PHYSICAL EDUCATION

SALTORA N.C COLLEGE

:বর্শা নিক্ষেপের ক্ষেত্র:



:বর্শা নিক্ষেপের রানওয়ে ও ল্যান্ডিং সেক্টর চিহ্নিতকরণ পদ্ধতি:



নীচের ধাপগুলি ক্রমান্বয়ে অনুসরণ করে বর্শা নিক্ষেপ অঞ্চলটি প্রস্তুত করা হয়—

(i) বর্শা নিক্ষেপ করার দিকটি ঠিক করা।

(ii) বর্শা ছোড়ার দিকের পরিপ্রেক্ষিতে সমকোণ করে একটি দড়ি 'XY' মাটিতে লাগাতে হবে।

(iii) এই দড়ির উপর 4 মিটার দূরত্ব রেখে দুটি পেরেক বসাতে হবে, ধরা যাক এই দু'টি হল a এবং b.

(iv) এই a এবং b বিন্দুতে দড়ির সঙ্গে সমকোণ করে বর্শা যেদিকে ছোড়া হবে তার বিপরীতে দুটি লাইন টানা হয় যা রানওয়ের দুটি লাইন গঠন করে।

(v) a বিন্দুতে এবং b বিন্দুতে আলাদা আলাদা ভাবে ফিতে বসিয়ে 8 মিটার দৈর্ঘ্য নিয়ে রানওয়ের ভিতর দুটি বৃত্তচাপ আঁকা হয় যে দুটি পরস্পরকে ছেদ করে। এখানে 'O' হল এই ছেদবিন্দু।

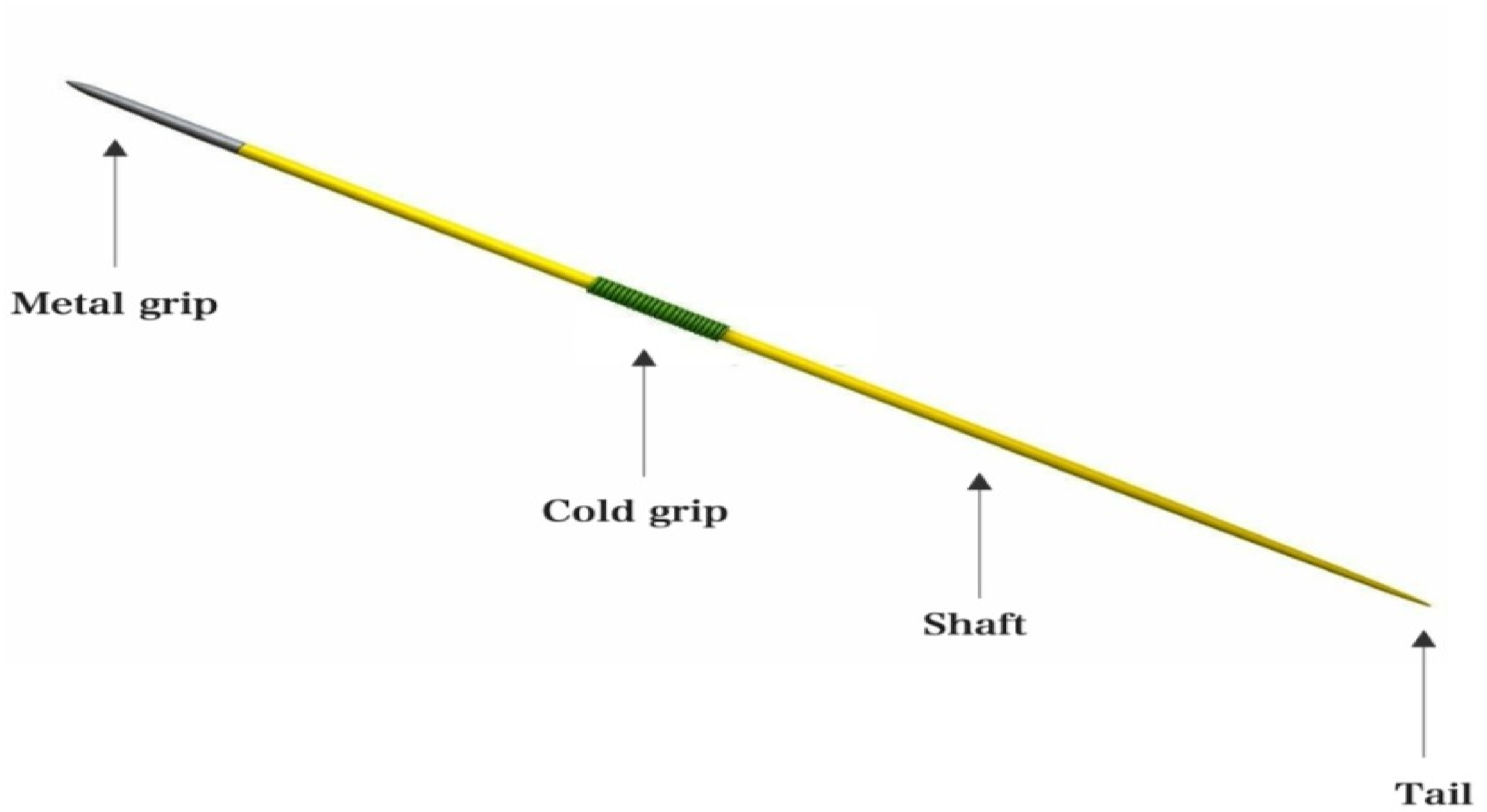
(vi) 'O' কে কেন্দ্র করে a এবং b বিন্দুদুটি যোগ করে একটি বৃত্তচাপ আঁকতে হবে। এটিই হবে বর্শা নিক্ষেপকারী বৃত্তচাপের ভিতরের প্রান্ত।

(vii) এরপর a এবং b বিন্দুতে XY দড়ি বরাবর (যা আগে থেকেই লাগানো আছে) দুদিকে দুটি 0·75 মিটার লম্বা লাইন টানতে হবে। লাইন দুটি 7 সেমি করে চওড়া হবে। এরপর XY দড়িটি তুলে নিতে হবে।

(viii) 'O' বিন্দু থেকে 'a' বিন্দু এবং 'b' বিন্দুর ওপর দিয়ে দুটি দড়ি প্রসারিত করে সেক্টরের লাইন দুটি চিহ্নিত করতে হবে। এই লাইনের ভিতরের প্রান্তবরাবর a এবং b বিন্দু দুটি থাকবে।

(ix) এরপর সমস্ত দড়ি ও পেরেক সরিয়ে নিলেই বর্শা নিক্ষেপের রানওয়ে ও ল্যান্ডিং সেক্টর তৈরী হয়ে যাবে।

*বর্শার বিভিন্ন অংশের পরিমাপ:



বর্শার বিবরণ		পুরুষ	মহিলা
ন্যূনতম ওজন (প্রতিযোগিতার জন্য এবং রেকর্ড হিসাবে গ্রহণযোগ্যতার জন্য)		800 গ্রাম	600 গ্রাম
বর্শা প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য ওজনের সীমা	সর্বোচ্চ	825 গ্রাম	625 গ্রাম
	সর্বনিম্ন	805 গ্রাম	605 গ্রাম
সম্পূর্ণ দৈর্ঘ্য	সর্বোচ্চ	2·70 মিমি	2·30 মিটার
	সর্বনিম্ন	2·60 মিমি	2·20 মিটার
মাথায় লাগানো ধাতব দণ্ডের ব্যাস	সর্বোচ্চ	330 মিমি	330 মিমি
	সর্বনিম্ন	250 মিমি	250 মিমি
মাথার ধাতব দণ্ডের প্রান্তভাগ থেকে ভারকেন্দ্র পর্যন্ত দৈর্ঘ্য	সর্বোচ্চ	1·06 মিমি	0·80 মিমি
	সর্বনিম্ন	0·90 মিমি	0·92 মিমি
সবচেয়ে পুরু অংশে বর্শার ব্যাস	সর্বোচ্চ	30 মিমি	25 মিমি
	সর্বনিম্ন	25 মিমি	20 মিমি
বর্শার গ্রিপ অংশ বা হাত দিয়ে ধরার অংশটির পরিমাপ	সর্বোচ্চ	160 মিমি	150 মিমি
	সর্বনিম্ন	150 মিমি	140 মিমি

• বর্শা নিক্ষেপের নিয়মাবলী:

১) জ্যাভলিন-এর দড়ির অংশ হাতের মধ্যে রেখে একহাতে কাঁধের ওপর থেকে ছুঁড়তে হবে।

২) জ্যাভলিন ক্ষেত্রে পরার সময় জ্যাভলিনের ধাতব অংশ প্রথমে মাটিতে আঘাত করা চাই অন্যথায় ছোঁড়া বাতিল হবে।

৩) ছোঁড়ার সময় ক্ষেত্রের কোনো দাগ স্পর্শ করলে ছোঁড়া বাতিল হবে।

৪) জ্যাভলিন ছোঁড়ার পর মাটিতে স্পর্শ না কার পর্যন্ত দৌড়ে আসার জায়গা ত্যাগ করা চলবে না।

৫) দৌড়ে আসার জায়গা ৩০মি. থেকে ৩৬.৫ মি. হবে। দৌড়ে আসা পথের দু'পাশে দাগ ৪ মিটার ব্যবধানে থাকবে এবং ৮ মিটার ব্যাসার্ধ নিয়ে দৌড় পথের শেষ প্রান্তে বৃত্তচাপ থাকবে।

- সাহায্যকারী পুস্তক :

১. ট্র্যাক এন্ড ফিল্ড প্রস্তুতি ও চিহ্নিতকরণ- ড. পিন্টু শীল

২. শারীর শিক্ষা পরিচয়- ড. কাঞ্চন বন্দ্যোপাধ্যায়

ধন্যবাদ