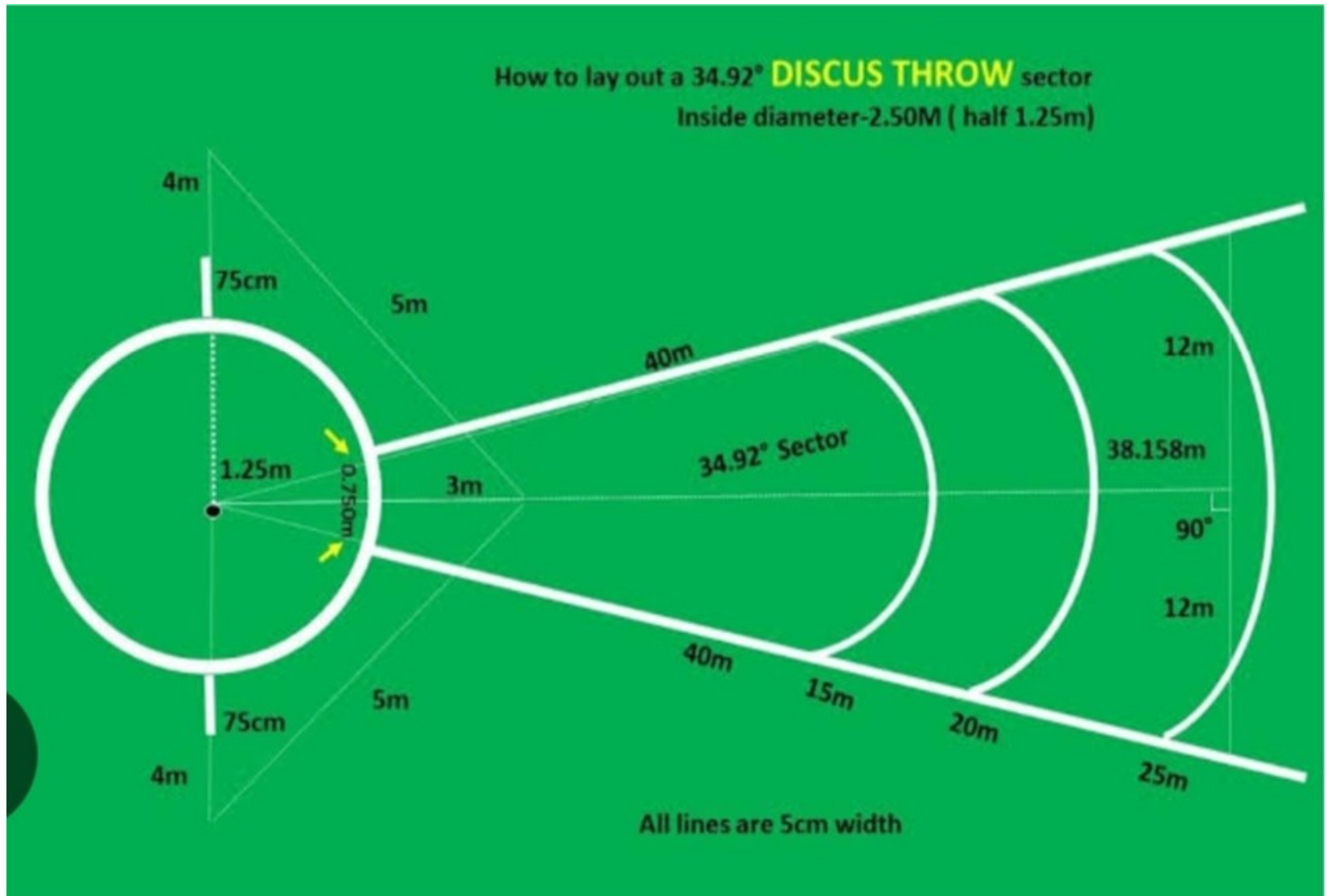


ডিসকাস নিষ্ক্ষেপের ক্ষেত্র ও নিয়ম



Presented by- PRATYUSH MONDAL
SACT, DEPT.OF PHYSICAL EDUCATION
SALTORA N.C COLLEGE

:ডিসকাস নিক্ষেপের ক্ষেত্র:



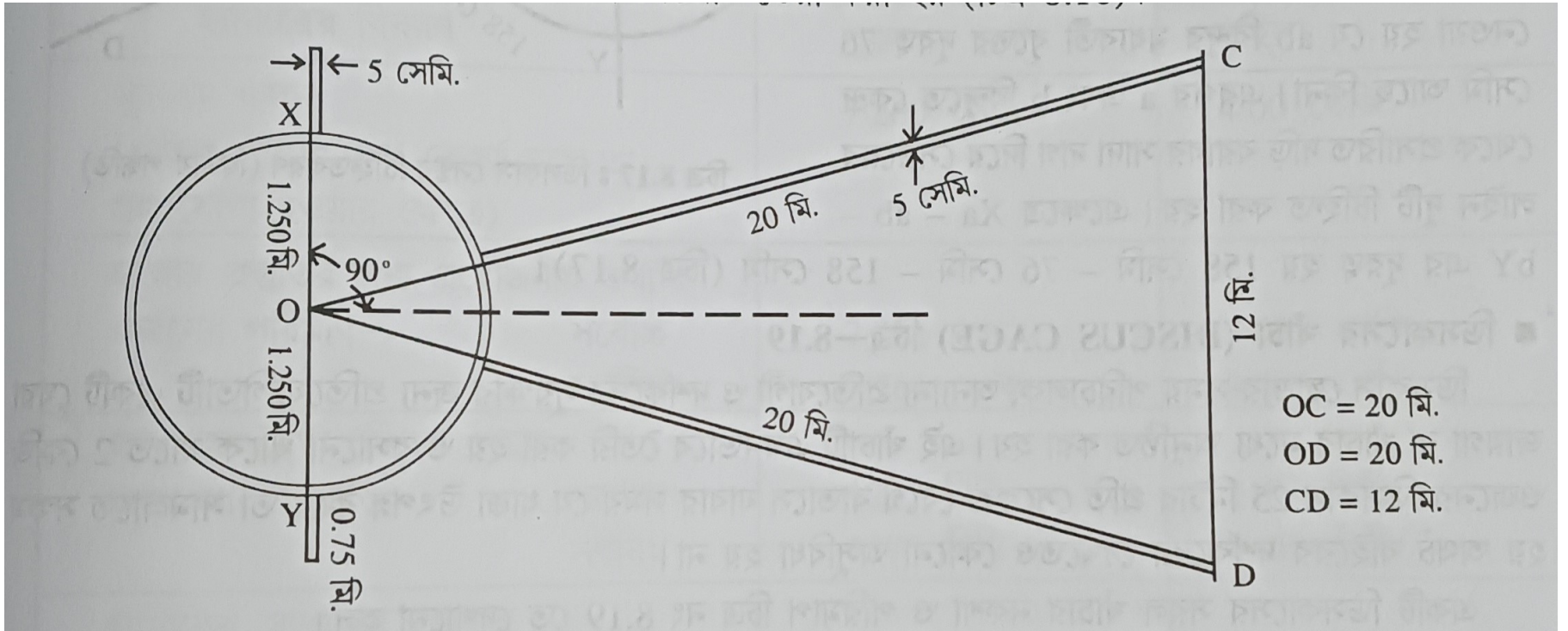
:ডিসকাস নিষ্ক্ষেপের ক্ষেত্র

প্রস্তুতি:

১. পরিমাপ

২. অঙ্কন পদ্ধতি-

ক. প্রথম পদ্ধতি

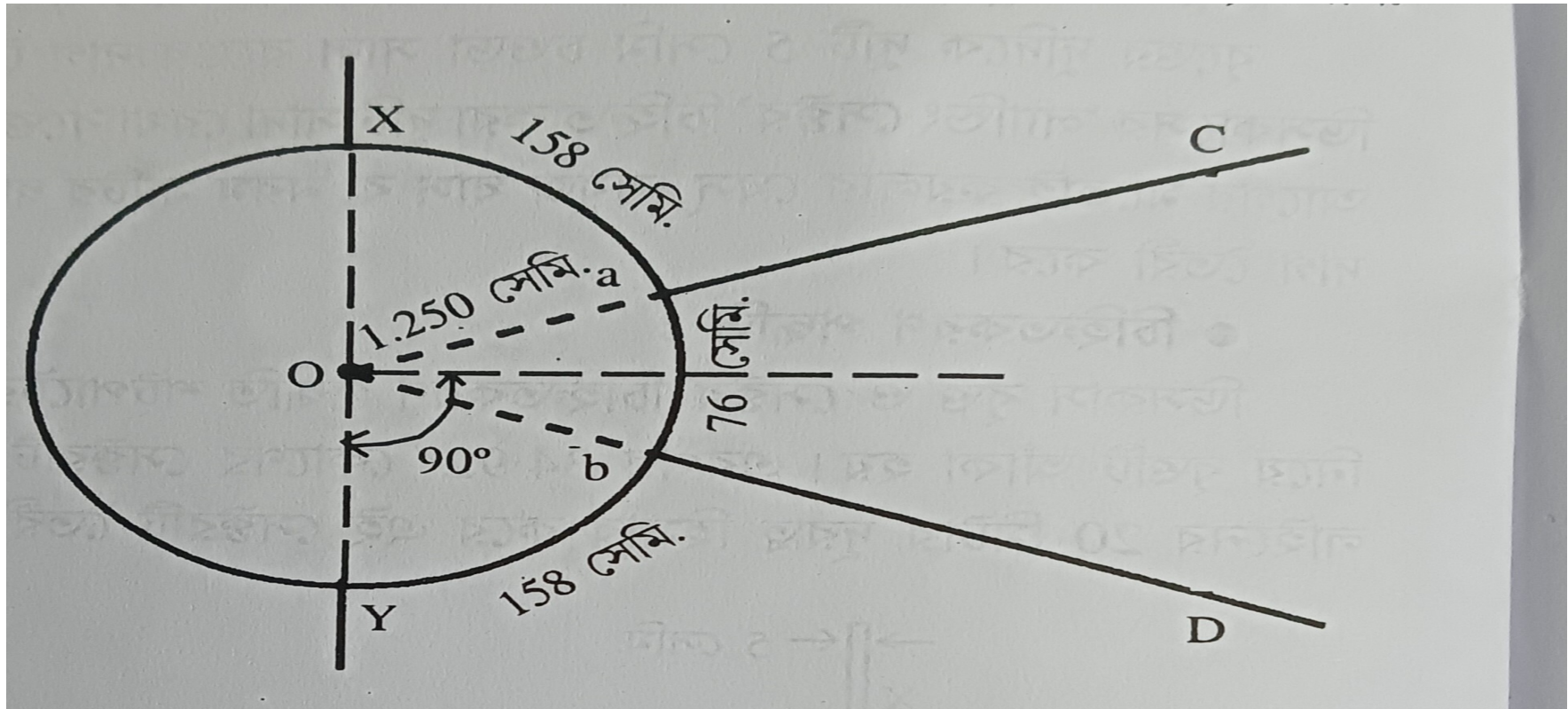


• চিহ্নিতকরণ পদ্ধতি:

ডিসকাস বৃত্ত ও সেক্টর চিহ্নিতকরণ পদ্ধতি শটপাটের মতো একই। প্রথম পদ্ধতিতে 1.250 মিটার ব্যাসার্ধ নিয়ে বৃত্তটি আঁকা হয়। এরপর 34.92° কোণের সেক্টরটি আগের মতো করেই অর্থাৎ 12 মিটার দূরত্বে সেক্টর লাইনের 20 মিটার দূরত্ব হিসাব করে এই সেক্টরটি তৈরী করা হয়।

→ ←

খ. দ্বিতীয় পদ্ধতি:



*ডিসকাস এর বিভিন্ন অংশের পরিমাপ:

ডিসকাস	পুরুষ	মহিলা
ন্যূনতম ওজন (প্রতিযোগিতার জন্য এবং রেকর্ড হিসাবে গ্রহণযোগ্য হওয়ার জন্য)	2.00 কেজি	1.00 কেজি
ডিসকাস প্রস্তুত করার জন্য প্রয়োজনীয় তথ্য : ওজনের সীমা	সর্বোচ্চ 2.005 কেজি থেকে সর্বনিম্ন 2.025 কেজি	1.005 কেজি থেকে 1.025 কেজি
কেন্দ্রীয় সমতল অঞ্চল বা ধাতব প্লেটের ব্যাস	সর্বোচ্চ 50 মিমি থেকে সর্বনিম্ন 57 মিমি	50 মিমি থেকে 57 মিমি
কেন্দ্রীয় সমতল অঞ্চল বা ধাতব প্লেটের পুরুত্ব (Thickness)	সর্বোচ্চ 44 মিমি থেকে সর্বনিম্ন 46 মিমি	37 মিমি থেকে 39 মিমি
প্রান্তীয় ভাগের পুরুত্ব (Thickness) (কিনারার 6 মিমি ভিতরে)	সর্বোচ্চ 12 মিমি থেকে সর্বনিম্ন 13 মিমি	12 মিমি থেকে 13 মিমি



:ডিসকাস নিষ্ক্ষেপ এর নিয়মাবলী:

- ১) ২.৫০ মি. (± ৫ মিমি.) ব্যাসবিশিষ্ট বৃত্তের ভিতর থেকে ডিসকাস নিষ্ক্ষেপ করা হয় যা ৩৪.৯২° কোণবিশিষ্ট ক্ষেত্রের মধ্যে পড়বে।
- ২) ডিসকাস নিষ্ক্ষেপের পর মাটিতে স্পর্শ না করা পর্যন্ত বৃত্ত ত্যাগ করা যাবে না। বৃত্ত ত্যাগ করার সময় বৃত্তের পিছনের অংশ দিয়ে বের হতে হবে।
- ৩) বৃত্তে প্রবেশের পর ডিসকাস ছোঁড়ার আগে ও পরে বৃত্তের বাইরের অংশ স্পর্শ করা হবে না।
- ৪) আটজনের অধিক প্রতিযোগী থাকবে প্রথমে তিনটি করে নিষ্ক্ষেপের সুযোগ দিয়ে প্রথম আটজনকে আরও তিনটি সুযোগ দেওয়া হবে। অষ্টমস্থানে একাধিক প্রতিযোগী থাকলে ওই সকলকেও আরও তিনটি সুযোগ দেওয়া হবে।

- সাহায্যকারী পুস্তক:

১. ট্র্যাক এন্ড ফিল্ড প্রস্তুতি ও চিহ্নিতকরণ- ড. পিন্টু শীল
২. শারীর শিক্ষা পরিচয়- ড. কাঞ্চন বন্দ্যোপাধ্যায়

- ছবির উৎস:

1. Ikshaku kashyap- January 4, 2023
2. Rajes agola- July 22, 2017

ধন্যবাদ