

# লৌহ গোলক নিক্ষেপের ক্ষেত্র এবং নিয়ম



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

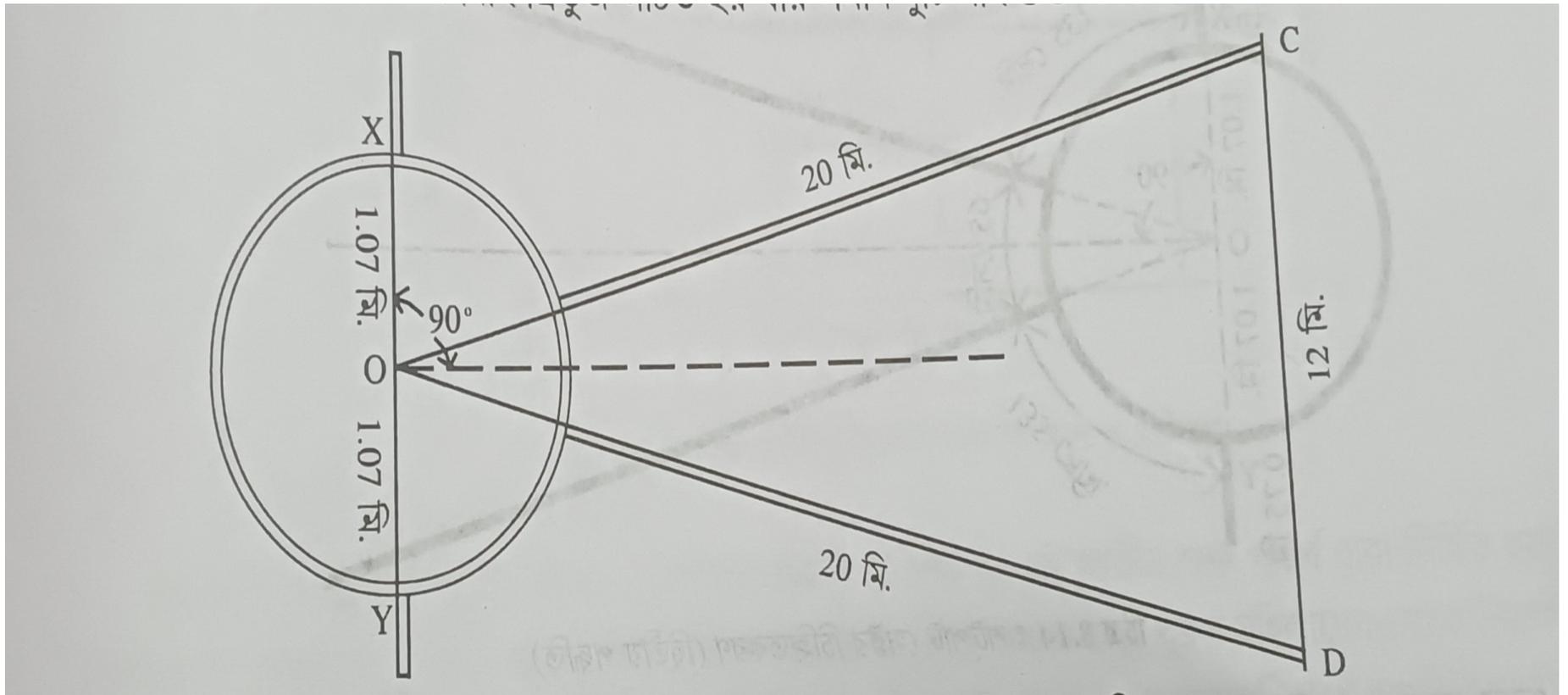


# :লৌহ গোলক নিষ্ক্ষেপের ক্ষেত্র প্রস্তুতি:

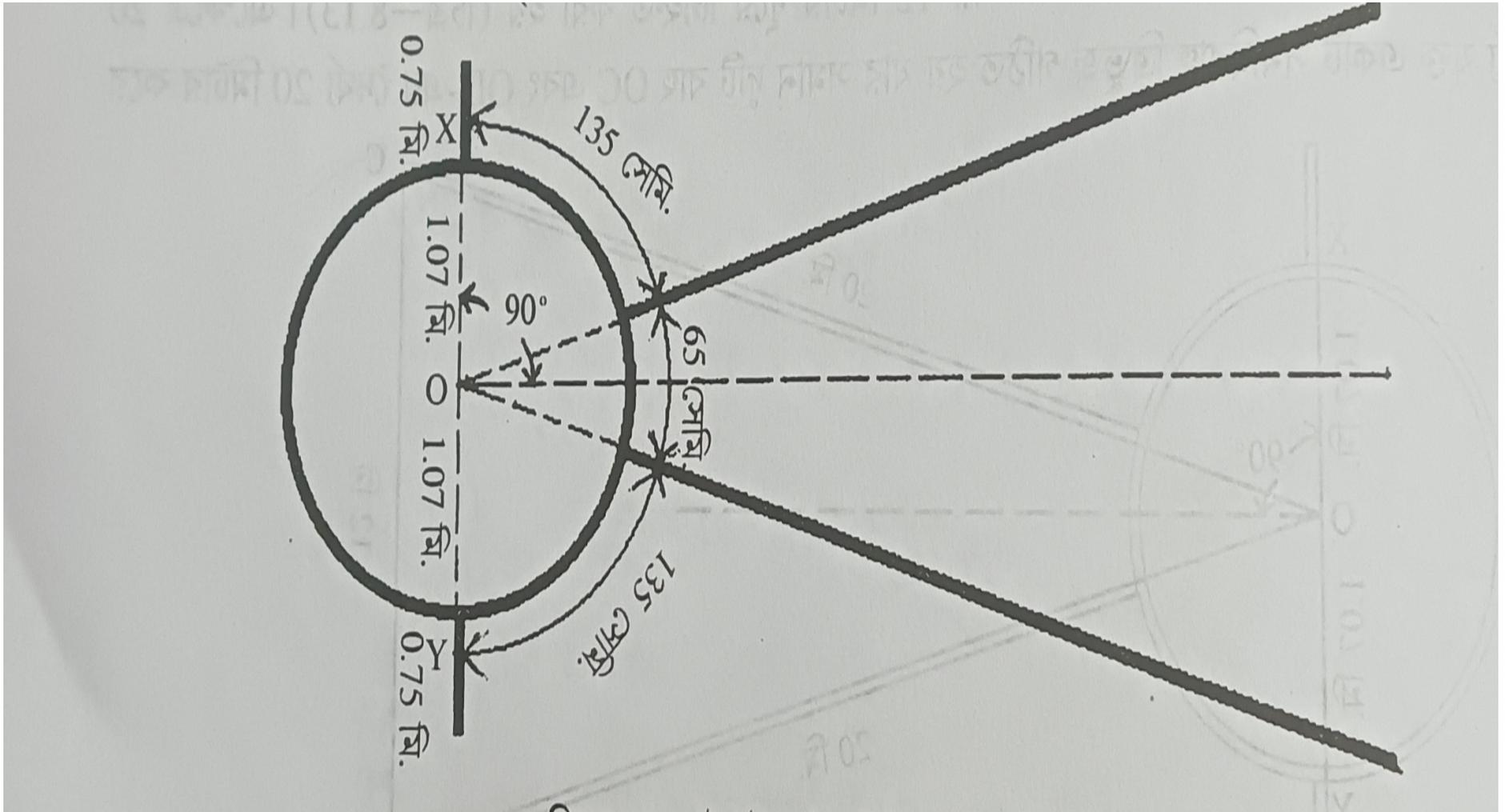
১. পরিমাপ

২. অঙ্কন পদ্ধতি-

ক. প্রথম পদ্ধতি:



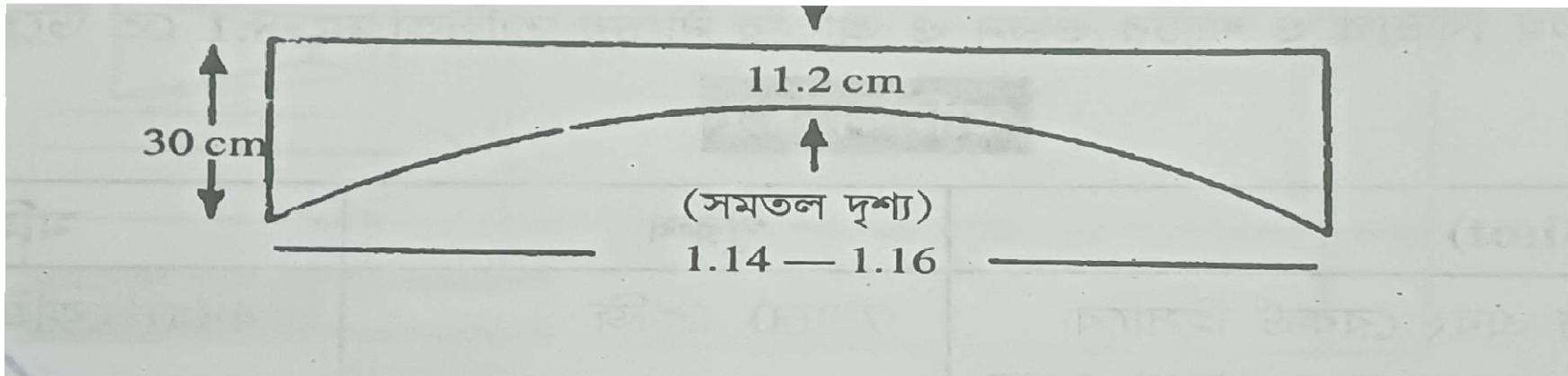
## খ. দ্বিতীয় পদ্ধতি:



## • চিহ্নিতকরণ পদ্ধতি:

প্রথমে 1.07 মিটার ব্যাসার্ধ্যুক্ত একটি বৃত্ত চূনের সাহায্যে আঁকতে হবে। এরপর যেকোনো শট ছোড়া হবে সে দিকের সাপেক্ষে সমকোণে ব্যাস বরাবর X এবং Y বিন্দু দুটি নির্ণয় করতে হবে এবং পরিধির দু'প্রান্তে 0.75 মিটার লম্বা লাইন দুটি টানতে হবে। এবার X বিন্দু এবং Y বিন্দু থেকে পরিধি বরাবর (ছোড়ার অভিমুখে) 135 সেমি দূরত্ব ফিতে দিয়ে মাপতে হবে। এর ফলে a এবং b বিন্দু দুটি পাওয়া যাবে। এবার a এবং b বিন্দু দুটির মধ্যবর্তী দূরত্ব 65 সেমি. হল কিনা দেখে নিতে হবে। এরপর বৃত্তের কেন্দ্র থেকে a এবং b বিন্দুর উপর দিয়ে দড়ি প্রসারিত করতে হবে। এখন বৃত্তের পরিধি থেকে এই দড়ির বাইরের অংশ বরাবর সেক্টরের লাইন দুটি চিহ্নিত করতে হবে

## ৩. স্টপ বোর্ড:



# :লৌহগোলক নিষ্ক্ষেপের নিয়মাবলী:

- ১) ২.১৩৫ মি. ( $\pm ৫$  মিমি) ব্যাসবিশিষ্ট বৃত্তের ভিতর থেকে গোলক নিষ্ক্ষেপ করতে হবে এবং  $৩৪.৯২^\circ$  ক্ষেত্রের মধ্যে তা পড়তে হবে। গোলক ক্ষেত্রের মধ্যে না পরা পর্যন্ত বৃত্ত ত্যাগ করা যাবে না এবং বৃত্তত্যাগ করার সময় বৃত্তের পিছন অংশ দিয়ে (বৃত্তের বাইরের দু'টি রেখা বৃত্তকে কাল্পনিক ভাবে ভাগ করেছে) বের হতে হবে।
- ২) গোলক নিষ্ক্ষেপের আগে ও পরে বৃত্তের বাইরের কোনো অংশ স্পর্শ করা যাবে না।
- ৩) এক হাতের সাহায্যে কাঁধ থেকে গোলক নিষ্ক্ষেপ করতে হবে। বৃত্তের ভিতর থেকে গোলক নিষ্ক্ষেপের আগে দাঁড়ানোর ভঙ্গির সময় গোলক চিবুক স্পর্শ করবে বা এর কাছে থাকবে এবং গোলক নিষ্ক্ষেপের সময় এই জায়গা থেকে হাত নেমে আসবে না। গোলক কখনই কাঁধ লাইনের পিছন থেকে আসবে না।
- ৪)  $৩৪.৯২^\circ$  ক্ষেত্রের ভিতর যেখানে গোলক পড়বে এই দূরত্ব নির্ণয়ের জন্য গোলক পড়ার বৃত্তের নিকটবর্তী চিহ্ন থেকে বৃত্তের কেন্দ্র বরাবর এক সরলরেখা এনে বৃত্তের পরিধির ভিতরের দাগ পর্যন্ত মাপ নিতে হবে।
- ৫) আটজনের অধিক প্রতিযোগী থাকলে প্রথমে তিনটি করে নিষ্ক্ষেপের সুযোগ দিয়ে প্রথম আটজনকে আরও তিনটি সুযোগ দেওয়া হবে। অষ্টমস্থানে একাধিক প্রতিযোগী থাকলে ওই সকলকেও আরও তিনটি সুযোগ দেওয়া হবে এবং সব থেকে বেশি দূরত্বকে রেকর্ড হিসাবে গণ্য করা হবে।

- সাহায্যকারী পুস্তক:

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

২. শারীর শিক্ষা পরিচয়- ড. কাঞ্চন  
বন্দ্যোপাধ্যায়

- ছবির উৎস:

১. Luke Smith, MFA- May 08, 2023

২. Amitabh Bishwas

ধন্যবাদ