VIDYASAGAR UNIVERSITY

NAYAGRAM P.R.M GOVT. COLLEGE

SUB :- PHYSICAL EDUCATION

(TRACK AND FIELD- (PRACTICAL)

NAME :- MALINI MAHALI

ROLL :- 1216131 NO:- 201260

REG. NO – 1310289

B.A (GENERAL) - 6th SEM

PAPER - SEC - 4

YEAR- 2020 – 2021

Dept. of Physical Education
NAYAGRAM PANDIT RAGHUNATH MURMU GOVT. COLLEGE
Vill. & P.O.-Baligeria: P.S.-Nayagram: Dist.-Jhargram (W.B.): Pin. –721125
Email: principal2014nprmgc@gmail.com / ncd2014oic@gmail.com
Website: https://nayagramprmgovtcollege.ac.in/

Date: 14.07.23

CERTIFICATE

This is to certify that Malini Mahali ..... of B.A General 6th Semester bearing Registration No. 1310289 of 2020-21 and Roll no. 1216131-201260 ..... has completed the Project Report successfully on the topic ***"Track and Field"*** in connection to the B.A. General 6th Semester (CBCS) Examination, Paper- SEC-4 (**PEDGSEC**) under Vidyasagar University.

14.07.23.

Supervisor
Dept. of Physical Education
Nayagram PRM Govt College
ASSISTANT PROFESSOR
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
NAYAGRAM P.R.M.GOVT.COLLEGE
BALIGERIA, JHARGRAM-721125

Officer in Charge
Nayagram PRM Govt College
PRINCIPAL / OFFICER-IN-CHARGE
NAYAGRAM P.R.M. GOVT. COLLEGE
BALIGERIA, NAYAGRAM, JHARGRAM
WEST BENGAL, 721125

Expt. No.

Page No.
Date

Table of Contents

SL.NO	Title	Page No
1.	TRaekond Field	1-4
2.	Long Jump	5-6
3.	High Jump	-6
4.	Putting The Shot	-7
5.	Discuss Throw	8-9
6.	Javellin Throw	-9-10

Executed
21.07.23

Teacher's Signature.....

Expt. No.

SEC - 4

TRACK AND FIELD

Track Events

1. Starting Techniques – Standing Start and Crouch Start use of Block
2. Acceleration With proper running Techniques.
3. Finishing technique – Run Through, Forward Lunging and Shoulder Shrug.
4. Relay Race – Starting Baton Holding Baton Exchange in between Zone and Finishing

TRACK AND FIELD

1912 খ্রিস্টাব্দে ইন্টারন্যাশনাল অ্যামেচার অ্যাথলেটিক্স ফেডারেশন (IAAF) গঠিত হয় এবং 1946 খ্রিস্টাব্দে অ্যামেচার অ্যাথলেটিক্স ফেডারেশন অফ ইন্ডিয়া গঠিত হয়, যদিও অ্যাথলেটিক্স কথাটি ব্যাপক ভাবে ব্যবহৃত হয় তথাপি অ্যাথলেটিক্স বলতে মূলত ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড ইভেন্ট গুলিকে বোঝায়,
ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড ইভেন্ট গুলিকে দুটি ভাগে ভাগ করা যায় – ট্র্যাক ইভেন্টস এবং ফিল্ড ইভেন্টস

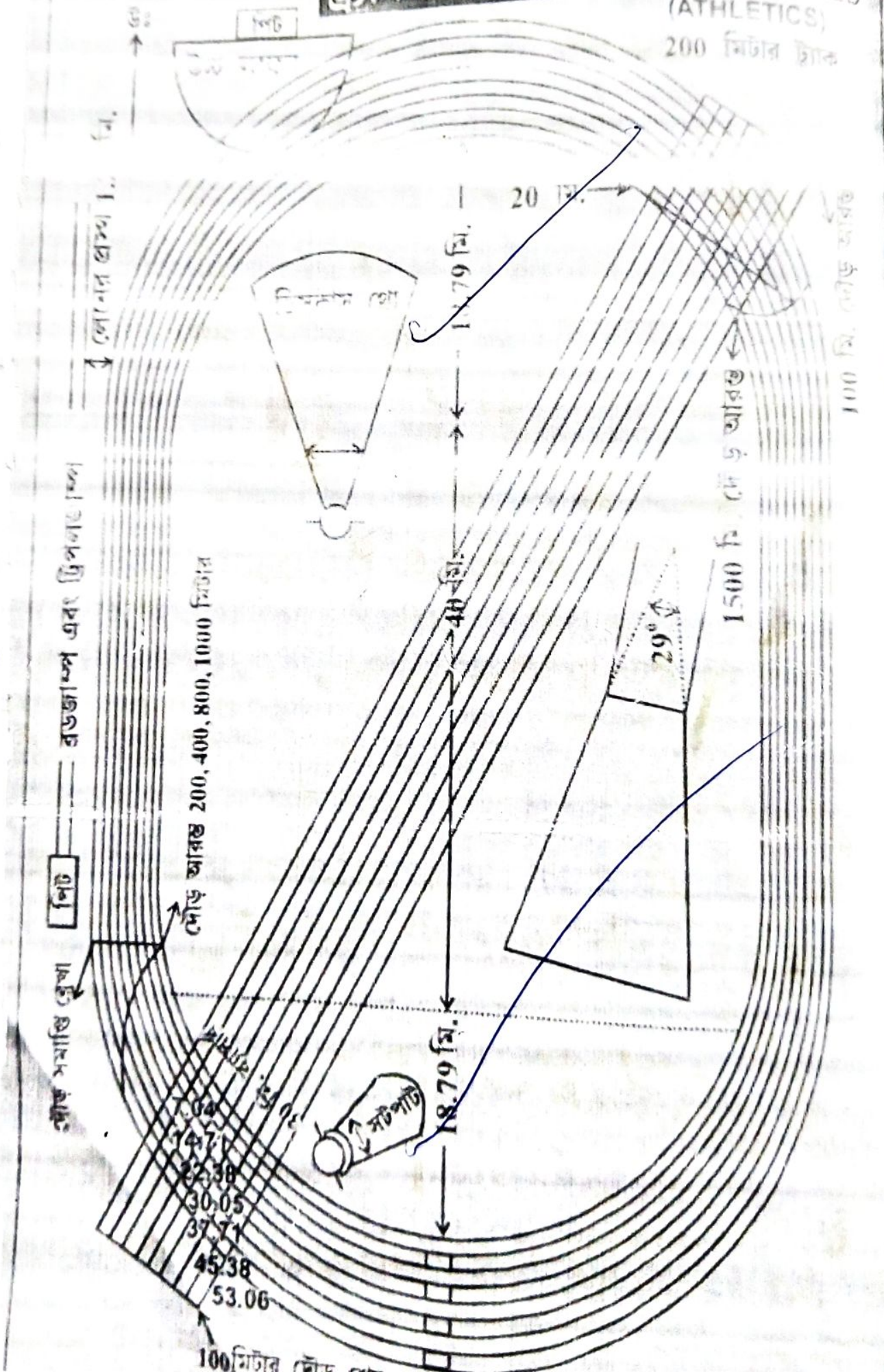
- ট্র্যাক ইভেন্টস :- যেসব প্রতিযোগিতা ট্র্যাকের মধ্যে অনুষ্ঠিত হয় তাকে ট্র্যাক ইভেন্টস বলে,
যেমন :- 100মি:, 200মি:, 400মি:, 1500মি:, 3000মি:, 5000মি:, 10,000মি: দৌড় এবং রমডলস ও রিলে দৌড়,

- ফিল্ড ইভেন্টস :- যেসব প্রতিযোগিতা ফিল্ডের মধ্যে (থ্রোয়িং ও জাম্পিং) অনুষ্ঠিত হয় তাকে ফিল্ড ইভেন্টস বলে
যেমন :- হাইজাম্প, লংজাম্প, ট্রিপলজাম্প, পোল ভল্ট ইত্যাদি,

ট্র্যাক এণ্ড ফিল্ড

TRACK AND FIELD
(ATHLETICS)

200 মিটার ট্র্যাক



নিয়মাবলী

1. সমস্ত আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতা অ্যামেচার অ্যাথলেটিক্স ফেডারেশনের নিয়মানুযায়ী অনুষ্ঠিত হবে,
2. দৌড়ের সময় সকল প্রতিযোগীকে তার নিজ নিজ লেন এ দৌড়াতে হবে
3. কোন ও প্রতিযোগী ইচ্ছাকৃতভাবে ট্র্যাক ছেড়ে চলে গেলে তাকে বাতিল বলে গণ্য করা হবে,
4. প্রতিযোগী মিল্ড ইভেন্টের সময় উপস্থিত না হলে তাকে বাতিল করা হবে
5. দৌড় আরম্ভের সময় কখনওই স্টার্টিং লাইন স্পর্শ করা যাবে না,

বৈশিষ্ট

1. ট্র্যাকের মোট দূরত্ব অবশ্যই ৪০০ মিটার হবে,
2. ট্র্যাক হবে উত্তর দক্ষিণ অনুসারে,
3. ট্র্যাক বক্রাংশে ৬টি লেন থাকবে কিন্তু আন্তর্জাতিক স্তরে লেন ৪টি,
4. প্রতিটি লেনের প্রস্থ হবে 1.22 মিটার,
5. বিভিন্ন লেনের প্রতিযোগী দৌড়ায় তার জন্য প্রথম লেন বাদ দিয়ে বাকি লেনে স্ট্যাগার দিতে হবে,
6. একজন দৌড় প্রতিযোগী ফলস স্টার্ট নিতে পারবে না ফলস স্টার্ট নিলে তাকে লাল কার্ড দেখিয়ে বাতিল করা হবে,

প্রয়োজনীয় মাপ

৪০০ মি: ও ২০০ মি: ট্র্যাকের জন্য প্রয়োজনীয় মাপের হিসেব নিচে দেওয়া,

দূরত্ব	স্ট্রেটের দূরত্ব	রানিং ব্রেজিয়াস	কার্ভ ব্রেডিয়াস	মাটির প্রয়োজন
400 মি:	80 মি:	38.19 মি:	37.89 মি:	1800×1.22 বর্গমি: ৪টি লেনের জন্য
200 মি:	40 মি:	19.10 মি:	18.80 মি:	900×1.22 বর্গ মি: ৬টি লেনের জন্য

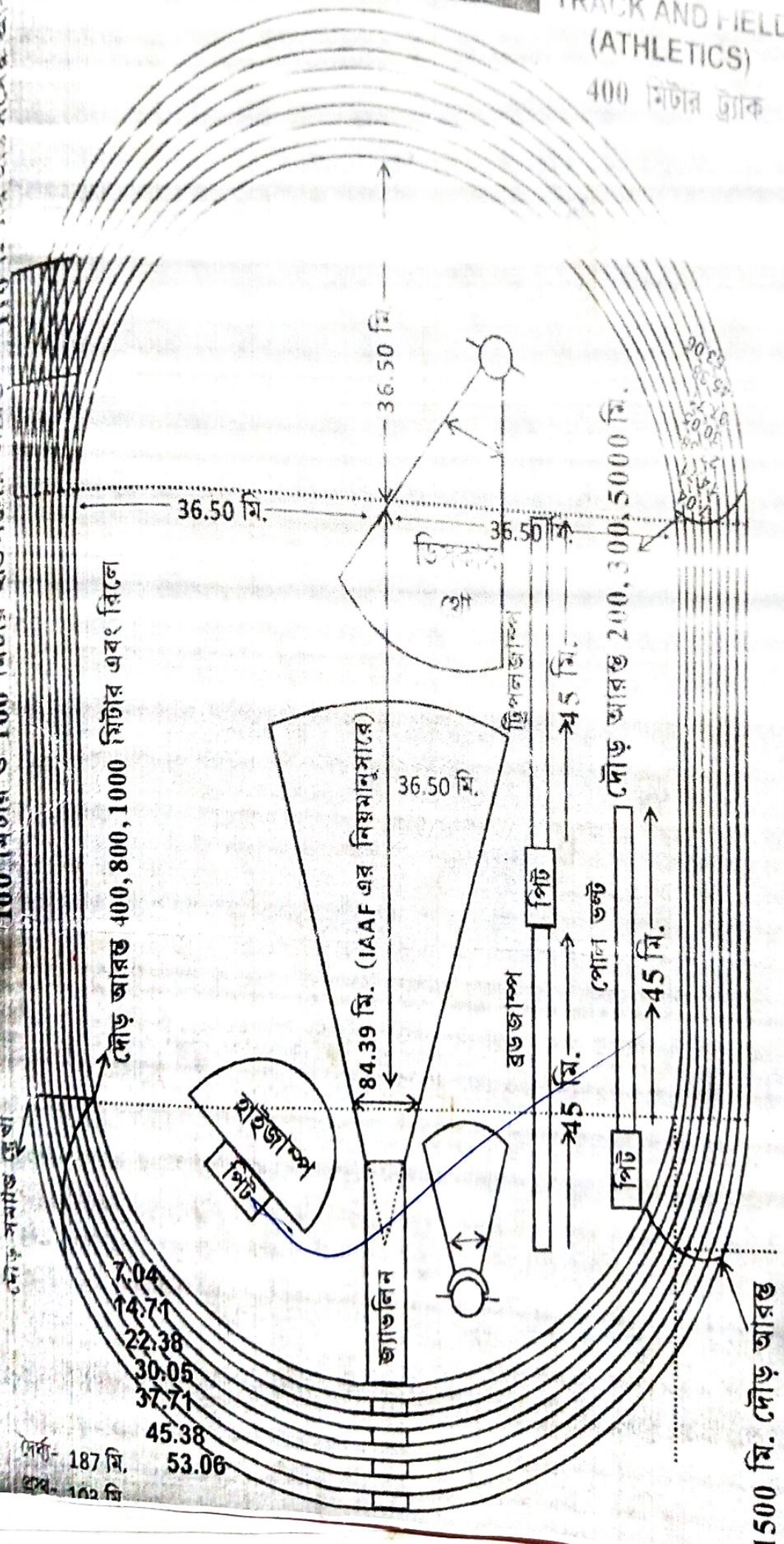
ট্র্যাক তৈরির পদ্ধতি

1. ট্র্যাকের সোজা রেখা ও বক্র রেখার অনুপাত (2:3),
2. 400 মিটার ট্র্যাকের জন্য সোজা রেখা $\frac{400\times2}{5}$ মি: = 160 মি:
3. 400 মিটার ট্র্যাকের জন্য বক্ররেখা $\frac{400\times3}{5}$ মি: = 240 মি:

ট্র্যাক এন্ড ফিল্ড

TRACK AND FIELD
(ATHLETICS)

400 মিটার ট্র্যাক



4. ৪০০ মিটার ট্রাকের জন্য একটি সোজা রেখা $\frac{160}{2}$ মি: = ৪০ মি:
5. ৪০০ মিটার ট্রাকের জন্য একটি বক্ররেখা $\frac{240}{2}$ মি: = ১২০ মি:

• ট্রাকের বক্ররেখার ব্যাসার্ধ নির্ণয়ের সূত্র
⇒ ট্রাক = 2× সোজা রেখার দৈর্ঘ্য = 2× অর্ধবৃত্তের (বক্ররেখা) দৈর্ঘ্য
৪০০ মিটার ট্রাকের জন্য,
$400 = 2 \times 80 + 2\pi R$ (যেখানে $\pi = \frac{22}{7}$ এবং R ব্যাসার্ধ)

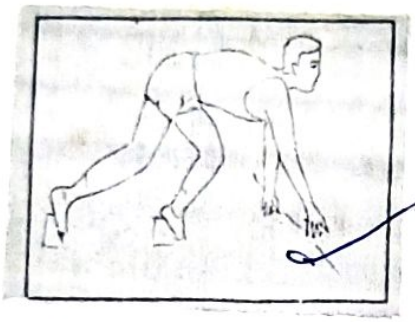
■ Full Staggered Distance এর সূত্র:
i) $[N(N-1) - 10$ মিটার$] \times 2\pi$ — যেখানে রেইজ বর্ডার আছে,
যেখানে, $\pi = \frac{22}{7}$, W = লেনের প্রস্থ এবং N = লেনের সংখ্যা

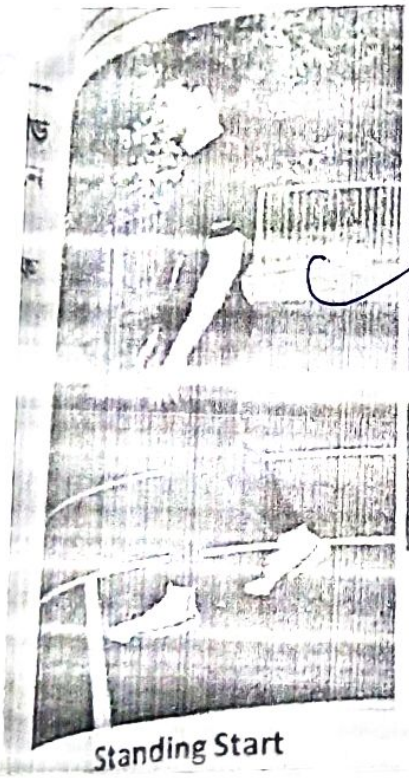
— কলা - কৌশল —

• দৌড় আরম্ভ করা:- দৌড় আরম্ভ হয় ঝুঁকে বসে বা Crouch অবস্থা থেকে সে কারণে একে Crouch Start বলা হয়, এই অবস্থায় দুই পায়ের পাতার ব্যবধান অনুসারে দৌড় আরম্ভের অবস্থানকে তিনভাগে ভাগ করা যায় —

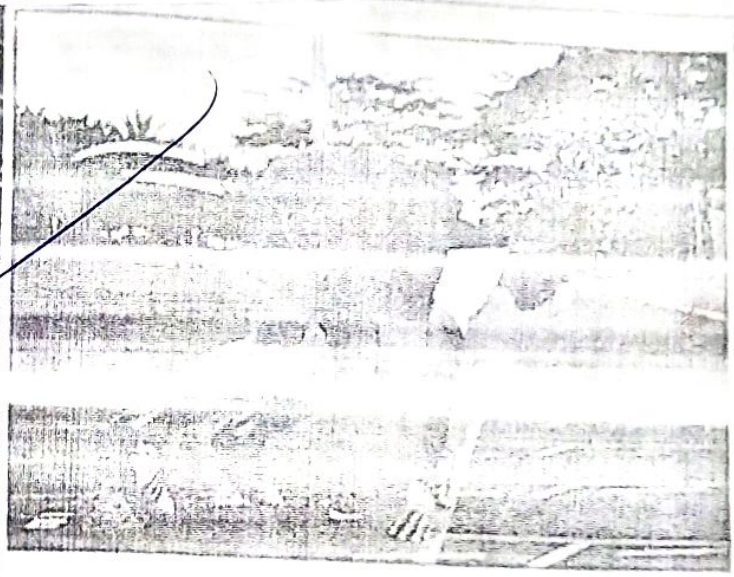
1. যুক্ত ব্যবধানের দৌড় ⇒ এক্ষেত্রে পায়ের পাতা দৌড় আরম্ভের দাগ থেকে ৩০ সেমি পেছনে থাকবে এবং পেছনের পায়ের পাতা ১০ সেমি দূরে থাকবে, দুই পায়ের পাতার ব্যবধান থাকবে ২০ সেমি,

2. মধ্য ব্যবধানের দৌড় ⇒ অধিকাংশ দৌড়বিদরা মধ্য ব্যবধানে দৌড় আরম্ভ করে ব্লক থেকে সহজে বেরিয়ে এসে দৌড়ের স্বাভাবিক ছন্দ সহজেই পাওয়া যায়, এক্ষেত্রে সামনের পায়ের পাতা দৌড় আরম্ভের দাগ থেকে ৩০ সেমি পেছনে থাকে এবং দুই পায়ের ব্যবধান ৩০ সেমি - ৪৫ সেমি হয়,



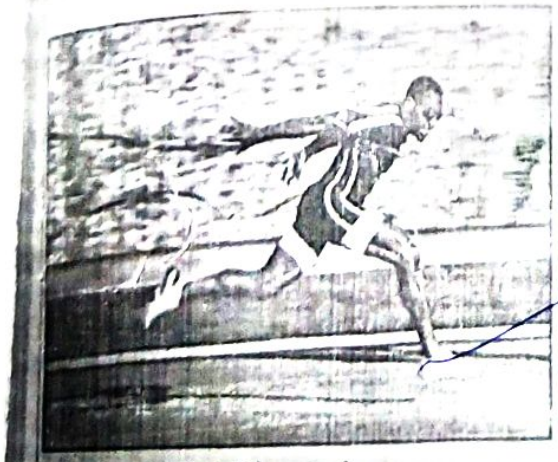


Standing Start

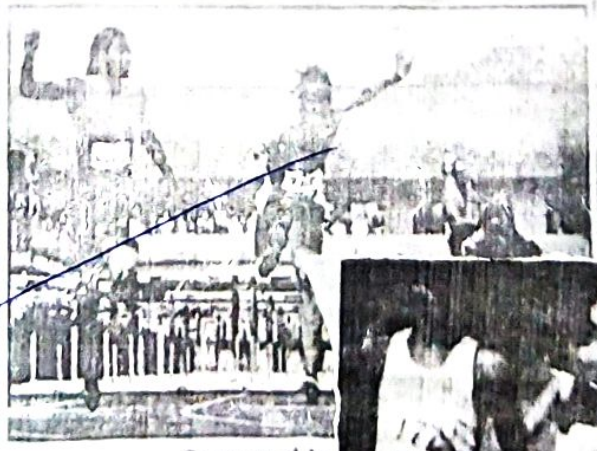


Crouch Start

FINISHING TECHNIQUE



Run Through



Forward Lu

Shoulder Shrung

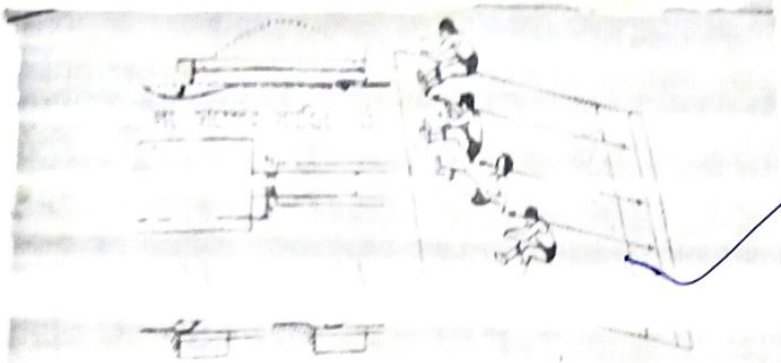
1. অন ইস্তর মার্ক

মুরুর রেখার থেকে নির্দিষ্ট দূরত্বে অপেক্ষাকৃত শক্তিশালী পায়কে রেখে বিপরীত পায়ের হাঁটুকে শক্তিশালী পায়ের পাতা বা পাতার বক্রাংশের পাশে অথবা গোড়ালির পাশে রাখতে হবে হাতের আঙুলকে জড়ো করে ও বুড়ো আঙুলকে আলাদাভাবে মুরু রেখার ঠিক পেছনে এমন ভাবে রাখতে হবে যে আকৃতি যেন কোমরের থেকে কাঁধ অবধি ঢালু উচ্চতায় থাকে শরীরের ওজন হাতের আঙুলগুলির উপর থাকবে ও ভরকেন্দ্র (CG) মুরুর রেখা থেকে সরিয়ে থাকবে দৃষ্টি সরাসরি সামনের জমির উপর নিবদ্ধ থাকবে,

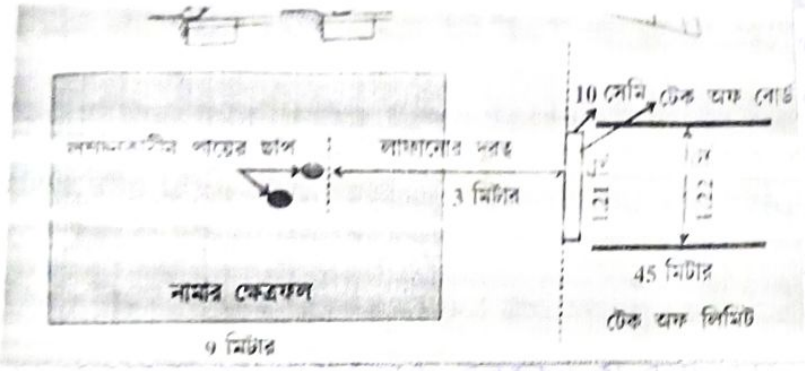
2. সেট ⇒ শরীরের ভারসাম্য ও অন্যান্য অঙ্গ সমূহের অবস্থান অবিকৃত রেখে কোমরকে কাঁধের থেকে সামান্য উচ্চতায় তুলে পেছনের পা প্রায় সোজা অবস্থায় কাছাকাছি আনতে হবে,

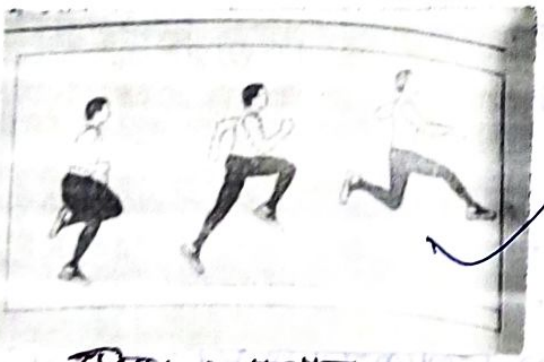
সাধারণ নিয়মাবলী ও কলাকৌশল

1. ক্যাচিং বলের অঞ্চলের মাপ হল ২০ মিটার অর্থাৎ এই ২০ মিটারের মধ্যেই ক্যাচিং বল করতেহয় আবার এই ২০ মিটারের পেছনে ১০ মিটার মুক্ত অঞ্চল থাকে এই মুক্ত অঞ্চল থেকে যে ক্যাচিং নেবে সেইজন্য করলে দৌড় আরম্ভ করতে পারে,
2. ক্যাচিংটি হবে গোলাকার, মসৃণ, খাঁপা একটি নল ক্যাচিংটির দৈর্ঘ্য ২০০ মিলিমিটার পরিধি 120 থেকে 130 মিমির মধ্যে ওজন 70 গ্রাম,
3. ক্যাচিং বহন করার সময় হাতের কনুই থেকে সামনের অংশের সাথে সমান্তরাল করে রাখতে হয় যাতে ক্যাচিং শরীরে স্পর্শ করে,
4. ক্যাচিংের নিরাপত্তার বিষয়ে অত্যন্ত সচেতন থাকতে হবে,
5. না ছুঁয়ে ক্যাচিং হস্তান্তরের সময় যে গ্রহণ করবে তার হাতের তালু উপরের দিকে থাকবে অবশ্যই থাকবে সামনের দিকে দেবার সময় উপর থেকে নিচে দেবে।

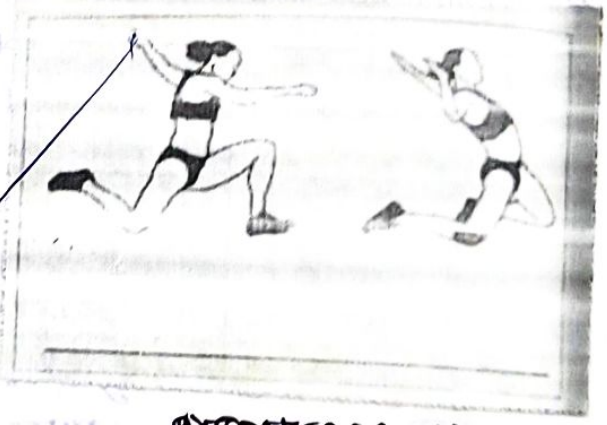


দৌড়ে আসা



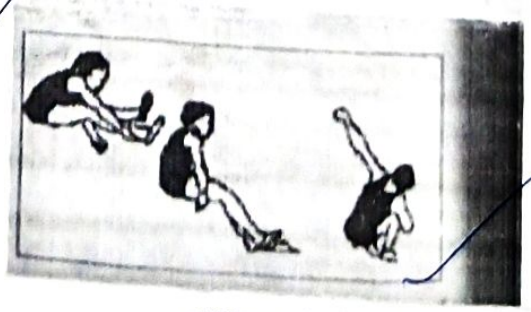


দৌড়ে আসা



হাতিয়ার ছোড়া

মাটিতে নামা



হাতিয়ার ছোড়া

Expt. No.

Page No. ৮

Date

LONG JUMP

সাধারণ নিয়মাবলী

1. অবতরন অঞ্চল দৈর্ঘ্য 10 মিটার এবং প্রস্থ 1 মিটার.
2. অবতরন অঞ্চল নরম কিছু বালি দ্বারা পূর্ণ করা যাতে যায় উপরের অল টেক অফ বোর্ডের সঙ্গে সমতলে বা একই তলে থাকবে,
3. এক পায়ে লাফ দিয়ে মাটি ছাড়তে হবে,
4. লাফিয়ে পড়ার পর যেখানে বালি ওঠবে তার শেষ প্রান্ত থেকে অফ বোর্ড এক্সটেনশনের দাগ পর্যন্ত লম্বভাবে মাপ নিতে হবে,
5. 40 মিটার থেকে 45 মিটার দীর্ঘ 31.22 মিটার + 01 প্রথম মিনিট দৌড়ে আসার জায়গা থাকা চাই

কলা - কৌশল

দীর্ঘ লম্ফনের কলা কৌশলগুলোর চারটি প্রধান ভাগ আছে — যথা দৌড়ে আসা, মাটি ছেড়ে উপরে ওঠা, মাটির উপরে হাওয়াতে ভেসে এবং মাটিতে নামা.

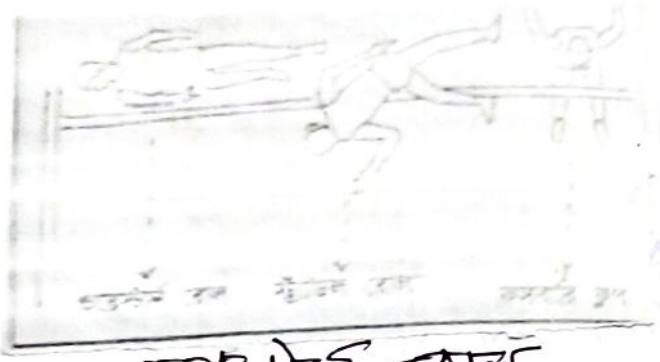
পদ্ধতি ⇒ 1. ওলার কিক স্টাইল
2. হিচ কিক স্টাইল
3. হ্যাঙ্গ স্টাইল

(a) দৌড়ে আসা :⇒ দৌড়ে টেক অফ বোর্ডে আসা দীর্ঘ লম্ফনের একটি গুরুত্বপূর্ণ কৌশল সাধারণত 16-18 বা 20টি পাদক্ষেপে দৌড়ে এসে টেক অফ বোর্ডে আঘাত করে লাফ দিতে হয় পা মেলানোর জন্য অর্থাৎ দৌড়ে এসে টেক অফ বোর্ডে ঠিকভাবে আঘাত করা হচ্ছে কিনা সেটার জন্য ছোটোয় ছোটোয় অনুশীলন করতে হবে.

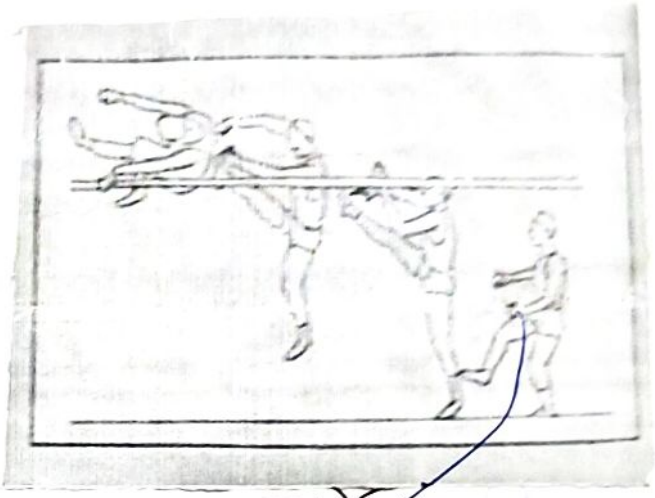
(b) মাটি ছেড়ে উপরে ওঠা :⇒ দীর্ঘ লম্ফনে মাটি ছেড়ে ওঠার সাহায্যের জন্য টেক অফ বোর্ড অর্থাৎ কাঠের শক্ত পাটাতন থাকে মাটি ছেড়ে উপরে ওঠার সময় মনে রাখতে হবে,

(c) হাওয়াতে ভেসা :⇒ টেক অফ বোর্ডে পা দিয়ে মাটি ছাড়ার পর ও বালিতে নামার আগে মাঝে নে হাওয়ায় ভাসার ক্রিয়াকলাপ

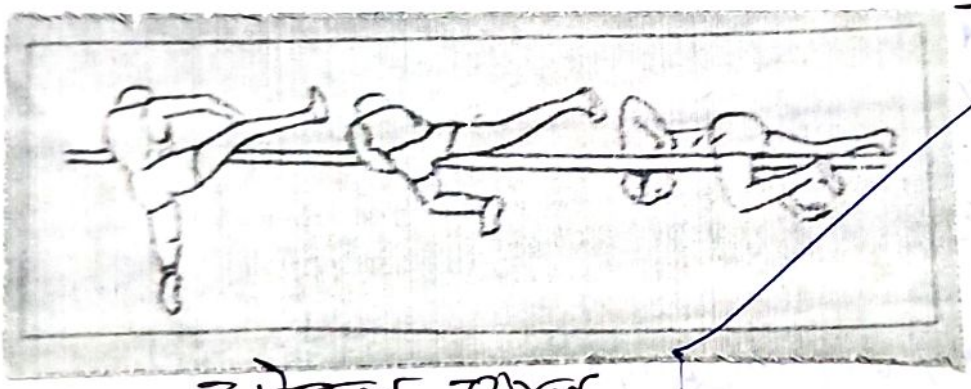
Teacher's Signature.....



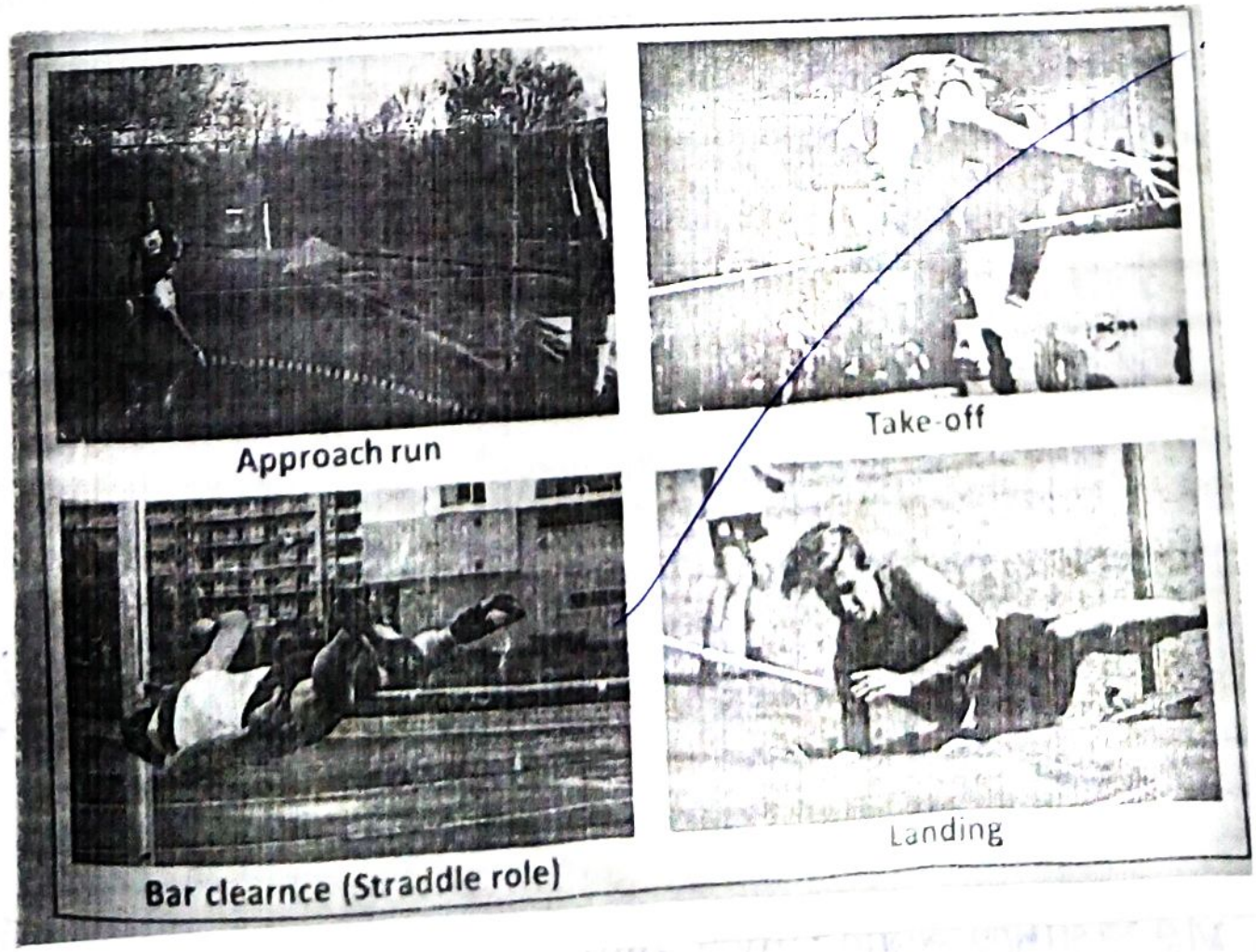
ওয়েস্টার্ন রোল



স্ট্রাডল রোল



স্ট্রাডল রোল



ও সময় হাওয়াতে ভাসার সময় যে কলা কৌশল অবলম্বন করা হয় তার উপরেই নির্ভর করে দীর্ঘ লম্ফনের পদ্ধতি।

(d) মাটিতে নামা :- মাটিতে নামার সময় পা মাটিতে স্পর্শ করার ঠিক আগের মুহূর্তে পা দুটোকে সামনের দিকে সম্পূর্ণ সোজা করে নিতে হবে যাতে যতটা সম্ভব বেশি দূরত্ব লাভ করা যায় প্রোপালি দুটো প্রথমে বালিকে স্পর্শ করবে ও স্পর্শ করার সাথে সাথে ঈষৎ হাঁটু থেকে ভেঙে নিয়ে জোড়ালো থেকে পায়ের পাতার উপর গড়িয়ে সামনে চলে আসতে হবে।

HIGH JUMP

—সাধারণ নিয়মাবলী—

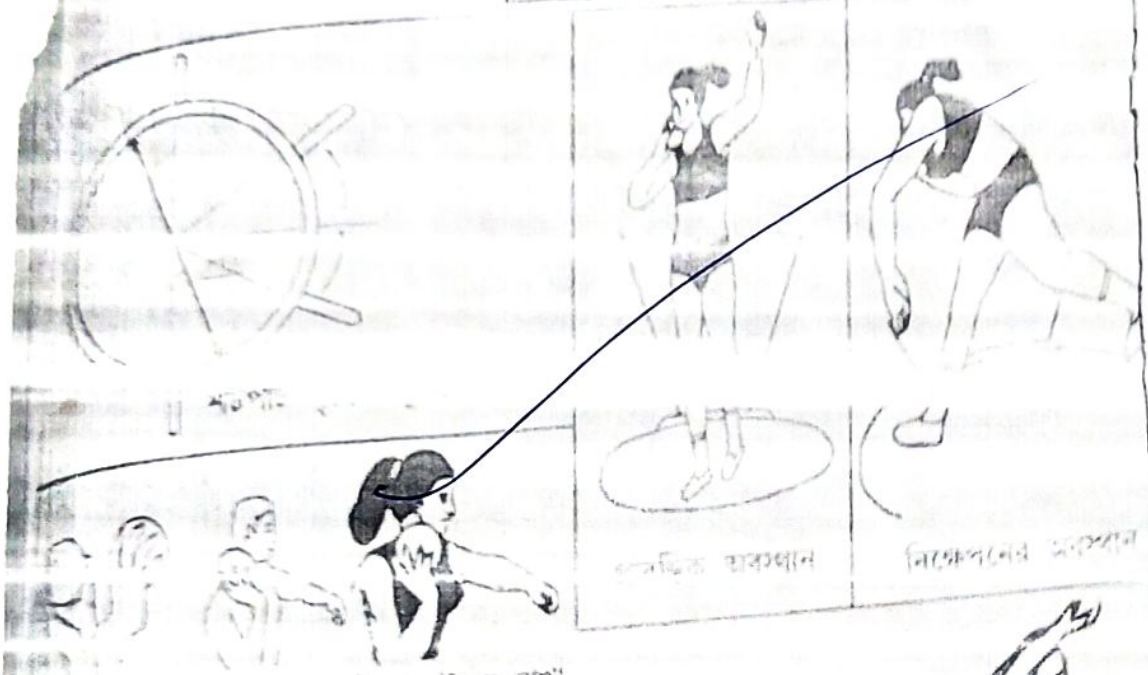
1. প্রতিযোগীরা এক পায়ে মাটি থেকে উঠবে।
2. রানওয়ে 15 মিটারের কম হলে চলবে না। আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতায় 20 মিটারের কম হলে চলবে না।
3. দৌড়ে আসার পদ্ধতি অর্ধবৃত্তাকার বা ক্রসবারের সমকোণে দাঁড়িয়ে,
4. লাফ দেওয়া অঞ্চলটি হবে সমতল,
5. দুটি পোস্ট বা খুঁটির মধ্যে দূরত্ব 4 মিটার এর কম হবে না বা 4.04 মিটারের বেশি হবে না।

—কলা কৌশল—

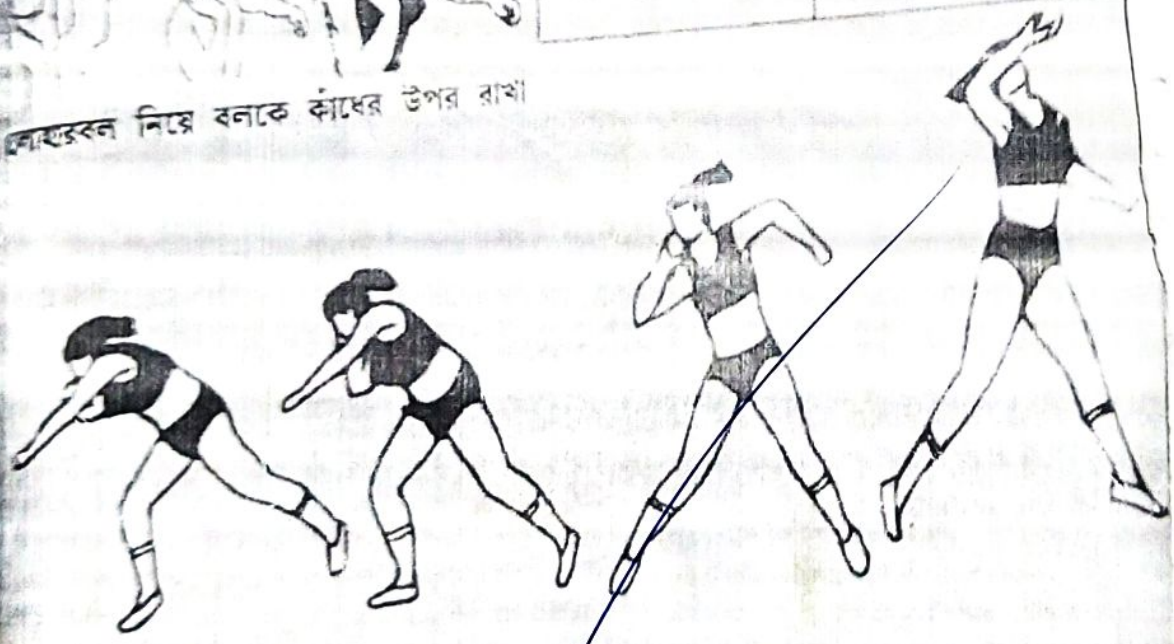
—ওয়েস্টার্ন রোল—

এই পদ্ধতির বৈশিষ্ট্য হল যে পা দিয়ে মাটি ছাড়া হবে ঠিক সেই পায়ের উপরই ভর দিয়ে মাটিতে নামতে হবে বা পা দিয়ে লাফালো হলে ক্রসবার ডিঙোনোর পর ঐ পায়েই মাটিতে নামাতে হবে এই পদ্ধতিতে ক্রসবারের উপর দেহটা খাড়া ভাবে থাকে অর্থাৎ একবার করে ক্রসবারের বলছেও অপরটি ক্রসবার থেকে দূরে একটক লাইনে থাকে।

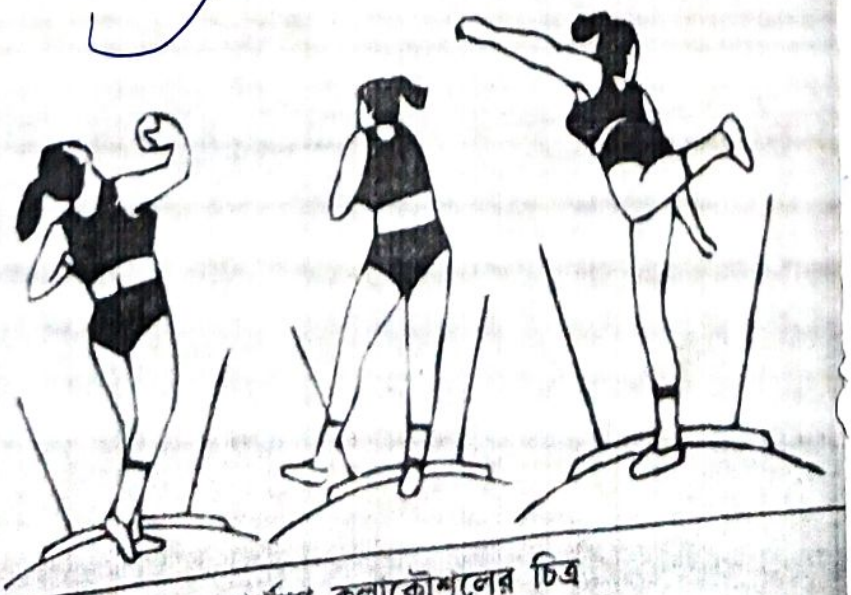
কলাকৌশল



লৌহগোলক নিয়ে বলকে কাঁধের উপর রাখা



শূন্যে বলকে ঠেলে দেওয়ার ভঙ্গী



ভারসাম্যের পুনঃ প্রাপ্তি

লৌহগোলক নিক্ষেপের পূর্ণাঙ্গ কলাকৌশলের চিত্র

সট্যাজল রোল ⇒ এই পদ্ধতির বৈশিষ্ট্য হল যে পা দিয়ে মাটি ছাড়া হয়ে ক্রসবার অতিক্রম করার পর সেই পায়ের বিপরীত পায়ের উপর দিয়ে মাটিতে নামতে হয় ক্রসবারের উপর কেবল পা বলা থাকে অর্থাৎ পা দুটি ক্রসবারের সমান্তরাল ও পেটটি ক্রসবারের কাছাকাছি থাকে

লৌহগোলক নিক্ষেপ

সাধারণ নিয়মাবলী

1. বৃত্তের ব্যাস 2.135 মিটার (±5.5) মি.মি.
2. দাগ : 5 সেমি চওড়া
3. পাল্লা নাপ : 7.5 সেমি
4. নিক্ষেপ কোণ
5. স্টপবোর্ড : 121 মিটার থেকে 122 মিটার দৈর্ঘ্য, প্রস্থ 112 মি.মি. থেকে 300 মি.মি. এবং উচ্চতা 84 মি.মি থেকে 102 মিমি পর্যন্ত হয়,

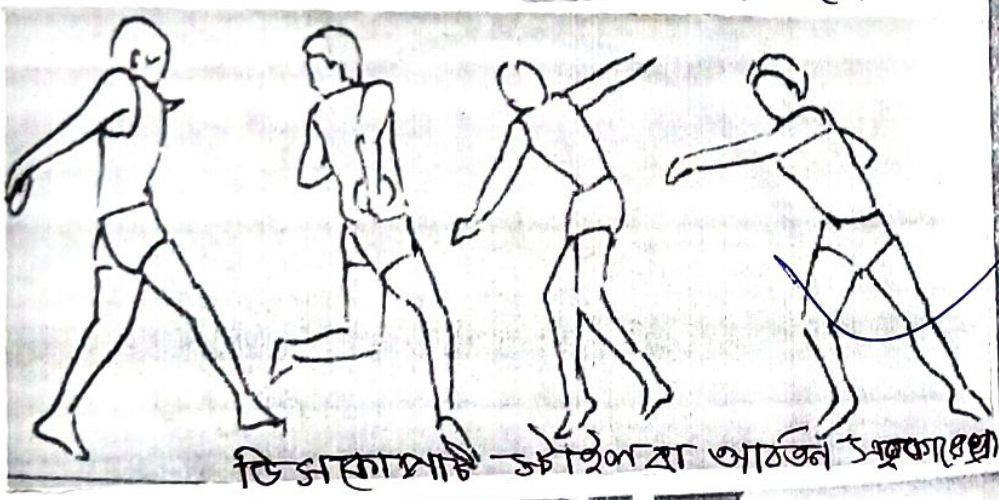
◆ লোহার বল ধরা ⇒ সমস্ত আঙুলগুলো ছড়িয়ে রেখে আঙুল ও তালুর সাহায্যে লোহার বলটিকে রাখতে হবে মধ্যমা আঙুল ও কনিষ্ঠা দুটিকে দুই প্রান্তে পার্শ্বিক অবস্থান রাখা হয় বলটিকে থুতনি ও গলার খাঁজের মধ্যে কলার অস্থির উপর স্থাপন করতে হবে হাতের কনুই সরাসরি লোহার বলের নিচে রেখে কিন্তু হাতটি কানের পাশ দিয়ে উপরের দিকে বিস্তৃত করে।

◆ লোহার বল শক্তি নিক্ষেপ ও ঘুরে যাওয়া ⇒

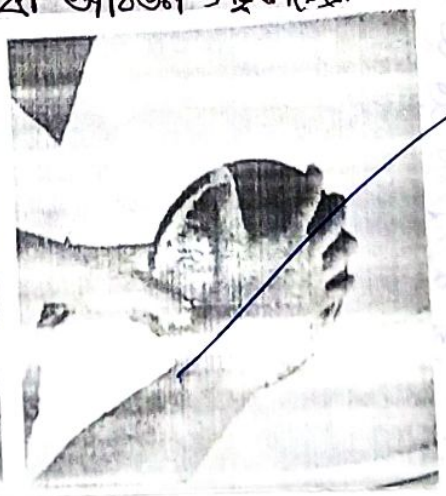
শরীরকে কোমর থেকে বাম দিকে বাঁকিয়ে নিক্ষেপ দিকে ঘোরাতে হবে এবং সেই মতো বুক, মাথা ও চোখ ; সরাসরি ঘুরবে ডান পায়ের গোড়ালি, হাঁটু, কোমর ; বাঁহাত কনুই ও আঙুলের পেশীর সক্রিয় তায় ও সরলতায় লোহার বলটি শক্তি নিক্ষেপ করতে হবে বল নিক্ষেপের পর ঘূর্ণনশক্তি অবস্থায় দাঁড়াতে হবে যেহেতু শরীরে শক্তিভার পাকে সামনের দিকে বাম পাকে পেছনের দিকে দ্রুত স্থানান্তর ভারসাম্য রক্ষা করা হয়,

ডিসকাস হাত ধরা

ডিসকা দোলানো



ডিসকোপাট স্টাইলরা আবর্তন সহকারেপ্রা



ডিসকাস ছোঁড়া

— ডিসকাস নিক্ষেপ —

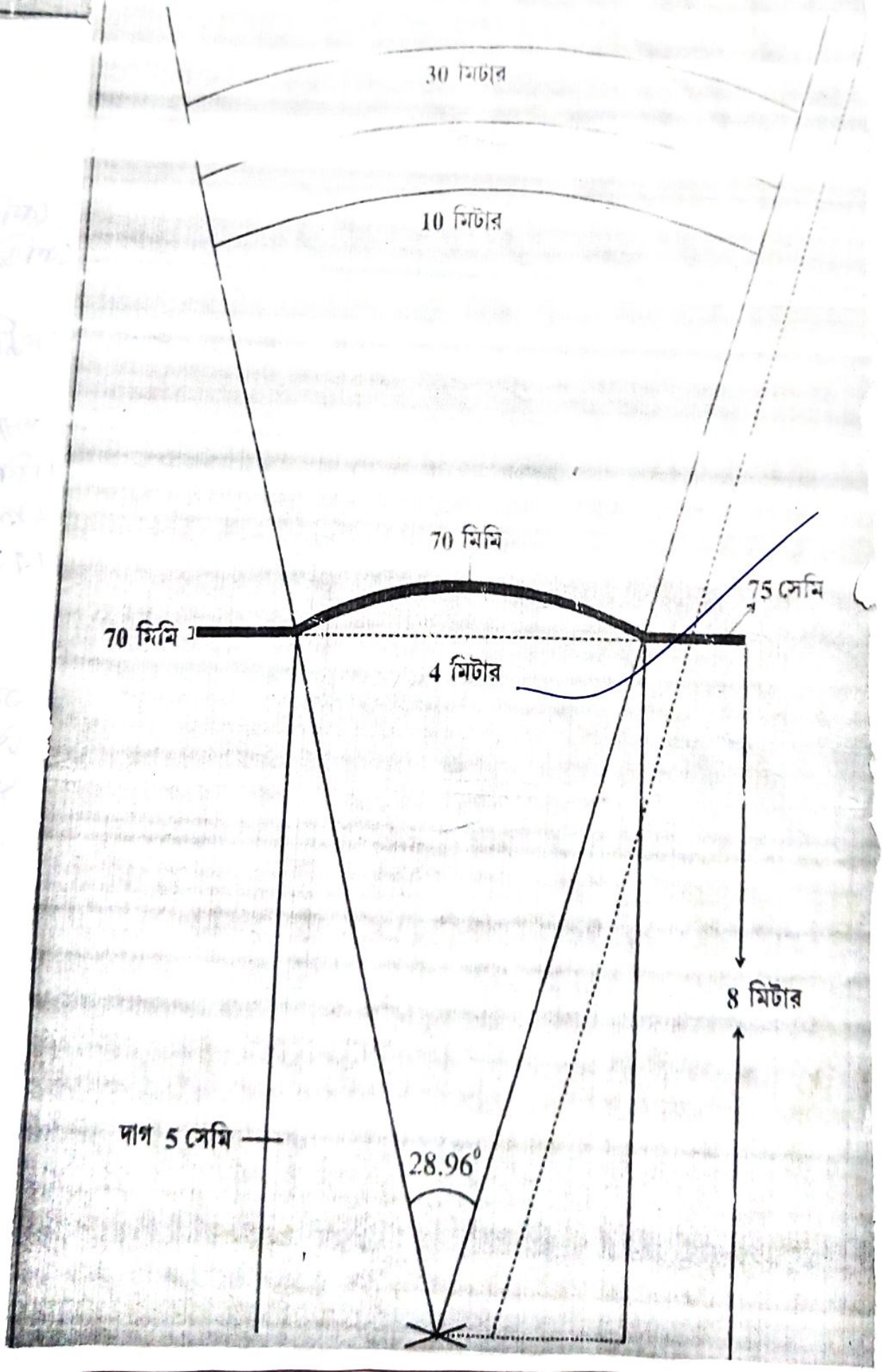
— সাধারণ নিয়মাবলী —

বৃত্তের ব্যাস :- 2.5 মিটার (±5 মিমি)
দাগ :- 5 সেমি চওড়া
পার্শ্বদাগ :- 75 সেমি
নিক্ষেপ ক্ষেত্রের কোন :- 34.92°
ডিসকাস :- ওজন পুরুষদের ক্ষেত্রে 2 কেজি থেকে 2 কেজি 25 গ্রাম পর্যন্ত হয় এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে 1 কেজি থেকে 1 কেজি 25 গ্রাম পর্যন্ত হয়,
ব্যাস :- পুরুষদের ক্ষেত্রে 219 মিমি থেকে 221 মিমি এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে 180 থেকে 182 মিমি,
ডিসকাস :- ছোঁড়ার পর প্রতিযোগীকে পিছন দিক দিয়ে বেরিয়ে আসতে হবে,
প্রতিযোগী :- 8 জন হলে চারটি ট্রায়াল এবং 8 জনের অধিক হলে 3টি ট্রায়াল দিয়ে 8 জনকে বাছাই করপর আরও 3টি ট্রায়াল দিতে হবে,
স্ক্রাচিং :- পয়েন্টের কাছ কাছি যেখানে ডিসকাসের শেষ চিহ্ন পড়েছে সেখান থেকে নিক্ষেপের দূরত্ব মাপা হবে,

ডিসকাস হাতে ধরা :- যে হাতে ধরতে হবে সেই হাতের ছোট্ট ডিসকাসের উপর রেখে সমস্ত আঙুল গুলো ছড়িয়ে ডিসকাসের উপর রাখতে হবে আঙুলের প্রথম সন্ধিগুলি ডিসকাসের কিনারা বা প্রান্তিকে ধরে রাখতে ডিসকাসকে নিক্ষেপের সময় পাকে,

ডিসকোপাট স্টাইল বা আবর্তন সহকারে থ্রো :- বাম পায়ের পাতার উপর ভর করে বাম হাঁটু নিক্ষেপের দিকে ধীরে ধীরে ঘোরাতে হবে। ডিসকাস ডান হাতে নিম্নমুখী হয়ে থাকবে ইঁটু ও কোমর ভাঁজ থাকে জমির কাছাকাছি থাকে ও ভারসাম্য বজায় রাখায়, ডান পা আগে ভূমি ছাড়বে এবং কোমরের এ প্রকার ঘূর্ণনের ফলে বৃত্তের ক্ষেত্রে ডান পা ও বৃত্তের প্রান্তে বাম পা আনা সহজ হয়,

জ্যাভলিন নিক্ষেপ অঞ্চল

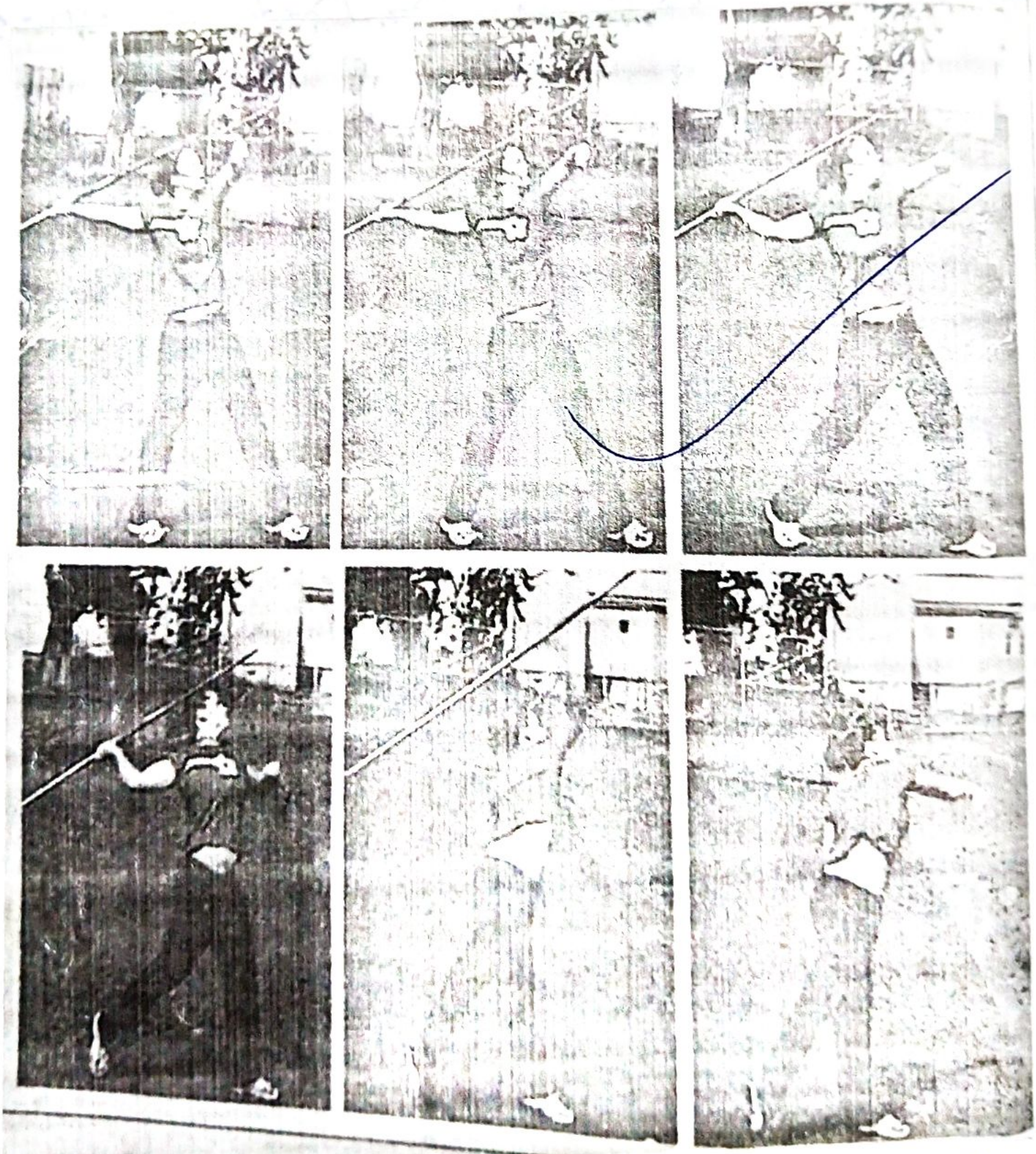


ডিস্কাস ছোঁড়া =>
বাম পা কে স্থির রেখে ডান পায়ের সক্রিয়তায় ও পেশীর জোরে শরীরকে বাম দিক থেকে নিক্ষেপের দিকে ঘোরাতে হবে যেই মাত্র কাঁধ ও বুক সরাসরি নিক্ষেপের দিকে নিদর্শিত হবে ডান হাতকে কাঁধের উচ্চতায় এনে সজোরে ডিস্কাসকে ছুঁড়তে হবে।

— জ্যাভেলিন নিক্ষেপ —

সাধারণ নিয়মাবলী

1. নিক্ষেপ অঞ্চল => জ্যাভেলিন ৪ মিটার ব্যাসার্ধের চাপ থেকে ছেড়ে হয় রানওয়ে ৩০ মিটারের কম এবং ৩৫.৫০ মিটারের বেশি হবেনা এর চওড়াটির দুপাশের সীমারেখার মধ্যের দূরত্ব ৭৫ সেমি; পার্শ্বদাগ ৭৫ সেমি,
2. দাগ => ৫ সেমি চওড়া এবং যেখানে থেকে ছোঁড়া হয় তার দাগের সেমি চওড়া গ্রামাঞ্চল দাগদুটোর মধ্যের দূরত্ব ৭৫ সেমি, পার্শ্বদাগ নয়সেমি
3. নিক্ষেপ ক্ষেত্রের কোন => ২৭°
4. জ্যাভেলিনের ওজন => পুরুষদের (৪০০-৪২৫) গ্রাম এবং মহিলাদের ৬০০-৬২৫ গ্রাম;
5. দৈর্ঘ্য => সম্পূর্ণ জ্যাভেলিনের দৈর্ঘ্য পুরুষদের ক্ষেত্রে ২.৬০ মিটার থেকে ২.৭০ মিটার এবং মহিলাদের ক্ষেত্রে ২.২০ মিটার থেকে ২.৩০ মিটার পর্যন্ত হয়,
6. হেড => জ্যাভেলিন তিনটি অংশ দিয়ে তৈরি থাকে = হেড শ্যাফট ও গ্রীপ স্টীলের ধাতু দ্বারা নির্মিত হেডের দৈর্ঘ্য ৩২০ মিমি পর্যন্ত হয়,
7. জ্যাভেলিন মাটিতে গাঁথা না হওয়া পর্যন্ত প্রতিযোগীর স্থান ত্যাগ করা উচিত নয়
8. ছোঁড়ার পর জ্যাভেলিন মাটিতে পড়ার আগে ছেড়ে গেলে প্রতিযোগীকে পুনরায় ছোঁড়ার সুযোগ দেওয়া হবে,
9. লটারির দ্বারা প্রতিযোগীদের অংশগ্রহণের ক্রম স্থির করা হবে,
10. ছুঁড়ে দেওয়া জ্যাভেলিনটি মাটিতে পড়া না পর্যন্ত রানওয়ে ত্যাগ করা
11. ছোঁড়ার সময় প্রতিযোগীকে অবশ্যই জ্যাভেলিনের গ্রীপের উপর ধরতে হবে



বর্ষা নিরেপ

কলাকৌশল

বর্শা ধরা

বর্শাকে বিভিন্নভাবে ধরা হয় যেমন, স্বাভাবিকভাবে ধরা তর্জনী দিয়ে দাঁড় বাঁধ জায়গায় ধরা আঙুল দিয়ে ঘোড়ার পরিকৃতির মতো ধরা মধ্যমা দিয়ে দাঁড় বাঁধা জায়গা রেখেনী কণ্ঠে ধরা এইভাবে মাথার ঠিক উপরে বর্শাটিকে মুষ্টিবদ্ধ অবস্থায় রাখতে হবে ফলাটি নিশেপের দিকে নির্দেশ করে বিপরীত হাত কনুই থেকে ভেঙে বুকের সামনে থাকবে.

বর্শা নিয়ে দৌড়ানো :=> দুই পা পরপর ফেলে আগে পেছনে রেখে বর্শাকে মাথার উপর ধরে ফলা ভূমিকে মাটির সমান্তরাল রেখে ধীরে ধীরে দৌড়াতে হবে এই অবস্থায় হাতের আগে কিছু চালনার সাথে বর্শার ফলা হবে.

বর্শা নিক্ষেপ

1. প্রারম্ভিক অবস্থান বর্শাকে নিয়মমাফিক ধরে বাম কদম সামনের ভূমিতে রাখতে হবে সঙ্গে সঙ্গে বর্শাসহ ডান হাতও সামনে এগোবে,
2. ডান কদম প্রথম সামনের ছমি স্পর্শ করবে তবে কিছুটা ভরে কিছুটা ভর জায়গাতে মুষ্টিবদ্ধ ডান হাত কানের পাশ দিয়ে পেছনে যাবে কনুই ভাঙা অবস্থায় কোমর থেকে শরীর পেছনের দিকে হবে
3. বাম কদম সামনে যাবে পেছনের উপর ইঁটু সোজা হবে শরীর সম্পূর্ণ ভাবে কোমর থেকে পেছনে বাঁকবে ডান হাত সোজা ও বাম হাত মুষ্টি থেকে ছেড়ে ঝুলছে থাকবে
4. পুনরায় তৃতীয় কদমের অবস্থা তবে দুই কদমের দেহত্ব অপেক্ষাকৃত বেশি বাম কদমকে দ্রুত সামনে টেনে আনা হয় ডান পায়ের ইঁটু ও কোমর অভিমুখী হবে.

Teacher's Signature

VIDYASAGAR UNIVERSITY

NAYAGRAM P.R.M GOVT. COLLEGE

SUB :- PHYSICAL EDUCATION

(TRACK AND FIELD) (PRACTICAL)

NAME :- RUKMINI SAREN

ROLL :- 1216131 NO:- 201243

REG. NO – 1310367

B.A (GENERAL) - 6th SEM

PAPER - SEC - 4

YEAR- 2020 – 2021

Dept. of Physical Education
NAYAGRAM PANDIT RAGHUNATH MURMU GOVT. COLLEGE
Vill. & P.O.-Baligeria: P.S.-Nayagram: Dist.-Jhargram (W.B.): Pin. –721125
Email: principal2014nprmgc@gmail.com / ncd2014oic@gmail.com
Website: https://nayagramprmgovtcollege.ac.in/

Date: 14.07.23.

CERTIFICATE

This is to certify that Rukmini Saren ..... of B A General 6th Semester ..... bearing Registration No. 1310367 of 2020-21 and Roll no. 1216131-201243 ..... has completed the Project Report successfully on the topic ***"Track and Field"*** in connection to the B.A. General 6th Semester (CBCS) Examination, Paper- SEC-4 (**PEDGSEC**) under Vidyasagar University.

14.07.23.

Supervisor
Dept. of Physical Education
Nayagram PRM Govt College
ASSISTANT PROFESSOR
DEPARTMENT OF PHYSICAL EDUCATION
NAYAGRAM P.R.M.GOVT.COLLEGE
BALIGERIA, JHARGRAM-721125

Officer in Charge
Nayagram PRM Govt College
PRINCIPAL / OFFICER-IN-CHARGE
NAYAGRAM P.R.M. GOVT. COLLEGE
BALIGERIA, NAYAGRAM, JHARGRAM
WEST BENGAL, 721125

Expt. No.

Table of contents

Page No.
Date

SL.NO	TitLe	page NO-
1	Track Events	1.4
1.1	Starting techniques — standing start and crouch start. use of Block.	
1.2	Acceleration with proper running Techniques.	
1.3	Finishing technique — Run Through. Forward Lunging and shoulder shrug	
1.4	Relay Race — starting. Baton Holding. Baton Exchange in between Zone and Finishing	

executed

24.07.23.

Teacher's Signature.....

Expt. No.

SEC - 4
TRACK AND FIELD

Track Events

① Starting Techniques – Standing start and crouch start. use of Block.

(1.2) Acceleration with proper running Techniques.

(1.3) Finishing technique – Run Through. Forward lunging and Shoulder Shrug.

(1.4) Relay Race – Starting. Baton Holding Baton Exchange in between zone and Finishing.

ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড (TRACK AND FIELD)

● ১৯১২ খ্রিস্টাব্দে ইন্টারন্যাশনাল আমেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশন (IAAF) গঠিত হয় এবং ১৯৫৬ খ্রিস্টাব্দে আমেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশন অফ ইন্ডিয়া গঠিত হয়। যদিও অ্যাথলেটিক কথাটি ব্যাপকভাবে ব্যবহৃত হয় তথাপি অ্যাথলেটিক বলতে মূলত ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড ইভেন্টগুলিকে বোঝায়,

ট্র্যাক অ্যান্ড ফিল্ড ইভেন্ট গুলিকে দুটি ভাগে ভাগ করা যায় যথা – ট্র্যাক ইভেন্টস এবং ফিল্ড ইভেন্টস।

→ ট্র্যাক ইভেন্টস ⇒ যে সব প্রতিযোগিতা ট্র্যাকের মধ্যে অনুষ্ঠিত হয় তাকে ট্র্যাক ইভেন্টস বলে যেমন – 100 মি., 200 মি., 400 মি., 800 মি., 1500 মি., 3000 মি., 5000 মি., 10,000 মি. দৌড় এবং হার্ডলস ও রিলে দৌড়,

→ ফিল্ড ইভেন্টস ⇒ যে সব প্রতিযোগিতা ফিল্ডের মধ্যে (থ্রোয়িং ও জাম্পিং) অনুষ্ঠিত হয় তাকে ফিল্ড ইভেন্টস বলে, যেমন – হাই জাম্প, লং জাম্প, ট্রিপল জাম্প, পোল ভল্ট ইত্যাদি। থ্রোয়িং ইভেন্ট এবং সটপুট, ডিসকাস, হ্যামার থ্রো ইত্যাদি থ্রোয়িং ইভেন্ট

Teacher's Signature.....

ট্র্যাক এণ্ড ফিল্ড

TRACK AND FIELD
(ATHLETICS)

200 মিটার ট্রাক

নিয়মাবলী

① সমস্ত আন্তর্জাতিক প্রতিযোগিতা, অ্যামেচার অ্যাথলেটিক ফেডারেশনের নিয়মানুযায়ী অনুষ্ঠিত হবে।
② দৌড়ের সময় সকল প্রতিযোগীকে তার নিজ লেন-এ দৌড়াতে হবে।
③ কোনও প্রতিযোগিতা ইচ্ছাকৃতভাবে ট্রাক ছেড়ে চলে গেলে তাকে বাতিল বলে গণ্য করা হবে।
④ প্রতিযোগী যিনিস্ত ইভেন্টের সময় উপস্থিত না হলে তাকে বাতিল করা হবে,
⑤ দৌড় আরম্ভের সময় কখনওই সাদা লাইন স্পর্শ করা যাবে না।

বৈশিষ্ট্য

* ট্র্যাকের মোট দূরত্ব অবশ্যই 400 মিটার হবে,
* ট্র্যাক হবে ডিম্বাকৃতি অনুসারে।
* ট্র্যাকে কমপক্ষে ৬টি লেন থাকবে, কিন্তু আন্তর্জাতিক স্তরে লেন ৪টি
* প্রতিটি লেনের প্রস্থ হবে 1.22 মিটার।
* লেনের দাগগুলি 5 সেমি চওড়া হবে।
* বিভিন্ন লেনের প্রতিযোগি যাতে সমদূরত্বে দৌড়ায় তার জন্য প্রথম লেন বাদ দিয়ে বাকি লেনে স্ট্যাগার দিতে হবে।
* একজন দৌড় প্রতিযোগী ফালস্ স্টার্ট নিতে পারবে না, ফালস্ স্টার্ট নিলে তাকে লাল কার্ড দেখিয়ে বাতিল করা হবে।
* দৌড় সর্বদা বাম দিক দিয়ে সম্পন্ন করা হবে এবং লেনের সংখ্যা বাম দিক দিয়ে হয়ে থাকে।
* কোনো প্রতিযোগি অন্য প্রতিযোগীকে বাধা দিলে তাকে বাতিল বলে ঘোষণা করা হয়।

প্রয়োজনীয় মাটি

400 মি: ও 200 মি: ট্র্যাকের জন্য প্রয়োজনীয় মাটির হিসেবে নিচে দেওয়া হল,

দূরত্ব	স্ট্রেটের দূরত্ব	রানিং রেডিয়াস	কার্ভ রেডিয়াস	মাটির প্রয়োজন
400 মি:	80 মি:	38.19 মি:	37.89 মি:	180×101 ব: মি: 4 টি লেনের জন্য
200 মি:	40 মি:	19.10 মি:	18.80 মি:	95×55 ব: মি: 2 টি লেনের জন্য

ট্র্যাক তৈরির পদ্ধতি

* ট্র্যাকের সোজা রেখা ও বক্ররেখার অনুপাত (2:3)
* 400 মিটার ট্র্যাকের জন্য সোজা রেখা $\frac{400\times2}{5}$ মি: = 160 মি:
* 400 মিটার ট্র্যাকের জন্য বক্ররেখা $\frac{400\times3}{5}$ মি: = 240 মি:
* 400 মিটার ট্র্যাকের জন্য একটি সোজা রেখা $\frac{160}{2}$ মি: = 80 মি:
* 400 মিটার ট্র্যাকের জন্য একটি বক্ররেখা $\frac{240}{2}$ মি: = 120 মি:
* বর্তমানে একটি Standard 400 মিটার ট্র্যাকে আন্তর্জাতিক নিয়মানুসারে সোজা পথের দৈর্ঘ্য 80 মিটারের পরিবর্তে 84.34 মিটার।

→ ট্র্যাকের বক্ররেখার ব্যাসার্ধ নির্ণয়ের সূত্র:

ট্র্যাক = 2× সোজা রেখার দৈর্ঘ্য = 2× অর্ধবৃত্তের (বক্ররেখা) দৈর্ঘ্য

* 400 মিটার ট্র্যাকের জন্য: $400 = 2\times80 + 2\pi R$ (যেখানে $\pi = \frac{22}{7}$ এবং R ব্যাসার্ধ)

বা, $400 = 160 + 2\times\frac{22}{7}\times R$ বা $400 = 160 + \frac{44R}{7}$

Teacher's Signature.....

বা $\frac{44R}{7} = 400 - 160$ বা, $R = \frac{7 \times 240}{44} = 38.18$

যেহেতু কোনও প্রতিযোগী দাগের উপর দিয়ে দৌড়য় না সেহেতু কার্ভে রেডিয়াস কম করে ৩০ মিমি করা হয় অর্থাৎ কার্ভে রেডিয়াস 400 মিটার ট্র্যাকের জন্য (৩৮.১৮ মি: − ৩০ মিমি) = 37.88 মিটার (রেইজড কার্ব থাকলে) প্রথম লেনের দাগের ব্যাসার্ধ হবে = 37.88 মি: দ্বিতীয় লেনের বক্রের ব্যাসার্ধ (37.88 + 1.22 মি:) = 37.88 মি: রেইজড কার্ব না থাকলে (৩৮.১৮ মি: − ২০ মিমি) = 37.98 মিটার হবে প্রথম লেনের ব্যাসার্ধ

ট্র্যাকের শুরু ও শেষের নির্দিষ্ট জায়গায় দাগ দেওয়া থাকবে, ট্র্যাকের বিভিন্ন লেনের প্রতিযোগী যাতে সমদূরত্বে দৌড়ায় তার জন্য ২নম্বর লেন থেকে ৪ নম্বর লেন অবধি প্রতিযোগীদের ক্রমান্বয়ে আগে থেকে শুরু করতে হয়। এই দূরত্ব (Staggered Distance) বলে। 400 মিটার ট্র্যাকের দুটি অর্ধবৃত্ত অতিক্রম করলে সম্পূর্ণ বা Full Staggered দিতে হয় এবং একটি অর্ধবৃত্ত অতিক্রম করলে অর্ধ বা Half Staggered দিতে হয়।

* Full Staggered Distance এর সূত্র:

(i) [W(N−1) − .10 মিটার] × 2π - যেখানে রেইজড কার্ব আছে,
[যেখানে, $\pi = \frac{22}{7}$ W = লেনের প্রস্থ এবং N = লেনের সংখ্যা,]

(ii) [W(N−1) × 2π] যেখানে রেইজড কার্ব নেই।

* Half Staggered Distance এর সূত্র:

(i) [W(N−1) − 10 মিটার] × π = রেইজড কার্বসহ

(ii) [W(N−1) × π] = রেইজড কার্বহীন

একটি আন্তর্জাতিক মানের ৪ টি লেন থাকে।

লেন লিনিয়ের সাধারণ নিয়ম বা স্ট্যান্ডার্ড দূরত্ব হল—

① ২ নং লেনের ফুল স্ট্যান্ডার্ড দূরত্ব (রেইল বডির যুক্ত) :-

$[W(N-1)-10] \times 2\pi$ মি:

$= [1.22(2-1)-10] \times 2 \times \frac{22}{7}$ মি

$= 1.22(1)-10] \times \frac{44}{7}$ মি:

$= \frac{1.12 \times 44}{7} = \frac{49.28}{7} = 7.04$ মি:

② ৩ নং লেনের ফুল স্ট্যান্ডার্ড দূরত্ব (রেইল বডির যুক্ত) :-

$[W(N-1)-10] \times 2\pi$ মি

$= (1.22(3-1)-10] \times 2 \times \frac{22}{7}$ মি: $= [1.22(2)-10) \times \frac{44}{7}$ মি;

$= [2.44-10] \times \frac{44}{7}$ মি: $= 2.34 \times \frac{44}{7}$ মি:

$= \frac{2.34 \times 44}{7} = \frac{102.96}{7} = 14.71$ মি:

③ ৪ নং লেনের ফুল স্ট্যান্ডার্ড দূরত্ব (রেইল বডির যুক্ত) :-

$[W(N-1)-10] \times 2\pi$ মি:

$= [1.22(4-1)-10] \times 2 \times \frac{22}{7}$ মি: $= [1.22 \times 3-10] \times \frac{44}{7}$ মি:

$= [3.66-10] \times \frac{44}{7}$ মি: $= 3.56 \times \frac{44}{7}$ মি:

$= \frac{3.56 \times 44}{7} = \frac{156.64}{7} = 22.38$ মি:

Teacher's Signature.....

④ ৫ নং লেনের ফুল স্ট্যান্ডার্ড দূরত্ব (রেইল বডার যুক্ত) :

$[W(N-1)-10] \times 2\pi$ মি:

$= [1.22(5-1)-10] \times 2 \times \frac{22}{7}$ মি: $= [1.22 \times 4 - 10] \times \frac{44}{7}$ মি:

$= [4.88 - 10] \times \frac{44}{7}$ মি: $= 4.76 \times \frac{44}{7}$ মি:

$= \frac{4.78 \times 44}{7} = \frac{210.32}{7} = 30.05$ মি

⑤ ৬ নং লেনের ফুল স্ট্যান্ডার্ড দূরত্ব (রেইল বডার যুক্ত) :

$= [1.22(5-1)-10] \times 2 \times \frac{22}{7}$ মি: $= [1.22 \times 4 - 10] \times \frac{44}{7}$ মি:

$= [6.10 - 10] \times \frac{44}{7}$ মি: $= 6.00 \times \frac{44}{7}$ মি:

$= \frac{6.00 \times 44}{7} = \frac{264}{7} = 37.71$ মি

⑥ ৭ নং লেনের ফুল স্ট্যান্ডার্ড দূরত্ব (রেইল বডার যুক্ত) :

$[W(N-1)-10] \times 2\pi$ মি:

$= [1.22(7-1)-10] \times 2 \times \frac{22}{7}$ মি:

$= [1.22 \times 6 - 10] \times \frac{44}{7}$ মি:

$= [7.32 - 10] \times \frac{44}{7}$ মি: $= 7.22 \times \frac{44}{7}$ মি:

$= \frac{7.22 \times 44}{7} = \frac{317.68}{7} = 45.38$ মি:

(7) 8 নং লেনের মুল স্ট্যাগার্ড দূরত্ব (রেইল বডার যুক্ত) =

$[W(N-1)-10] \times 2\pi$ মি:

$= [1.22(8-1)-10] \times 2 \times \frac{22}{7}$ মি:

$= [1.22 \times 7 - 1) - 10] \times 2 \times \frac{22}{7}$ মি:

$= [8.54 - 10] \times \frac{44}{7}$ মি: $= 8.44 \times \frac{44}{7}$ মি:

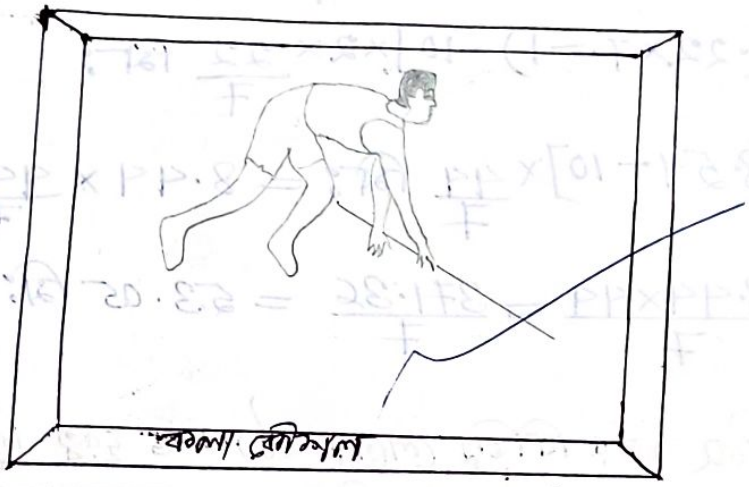
$= \frac{8.44 \times 44}{7} = \frac{371.36}{7} = 53.05$ মি:

* রেইল বডার বিভিন্ন লেনের স্ট্যাগার্ড দূরত্ব নিম্নরূপ:

লেন নং	মুল স্ট্যাগার্ড (মি:)	হালকা স্ট্যাগার্ড (মি:)
1	—	—
2	7.04	3.52
3	14.71	7.36
4	22.38	11.19
5	30.05	15.03
6	37.71	18.86
7	45.38	22.69
8	53.05	26.53

* রেইল বডারছাড়া বিভিন্ন লেনের স্ট্যাগার্ড দূরত্ব নিম্নরূপ:

লেন নং	মুল স্ট্যাগার্ড (মি:)	হালকা স্ট্যাগার্ড (মি:)
1	—	—
2	7.67	3.83
3	15.31	7.65
4	23.00	11.50


বাংলা রেগুলেশন

5	30.67	15.32
6	38.34	19.17
7	46.00	23.00
8	53.67	26.83

বল্লা— কৌশল

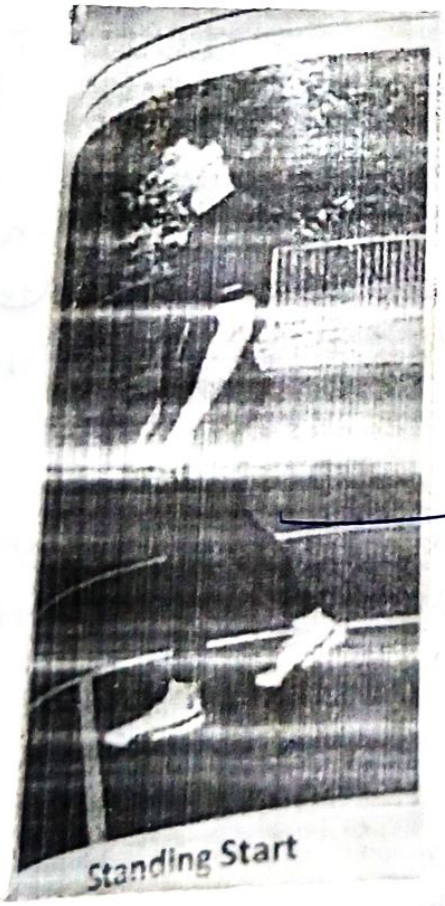
• দৌড় আরম্ভ করা:— দৌড় আরম্ভ হয় ঝুঁকে বসে বা crouch অবস্থা থেকে. সে কারণে একে crouch start বলা হয়। এই অবস্থায় দুই পায়ের পাতার ব্যবধান অনুসারে দৌড় আরম্ভের অবস্থানকে তিনভাগে ভাগ করা যায়।

① ক্ষুদ্র ব্যবধানের দৌড়:— এক্ষেত্রে পায়ের পাতা দৌড় আরম্ভের দাগ থেকে 40 সেমি পেছনে থাকবে এবং পিছনের পায়ের পাতা 60 সেমি দূরে থাকবে অর্থাৎ দুই পায়ের পাতার ব্যবধান থাকবে 20 সেমি। অভিজ্ঞ ও উন্নত দৌড়বিদরা এই ব্যবধানে দৌড়ায়।

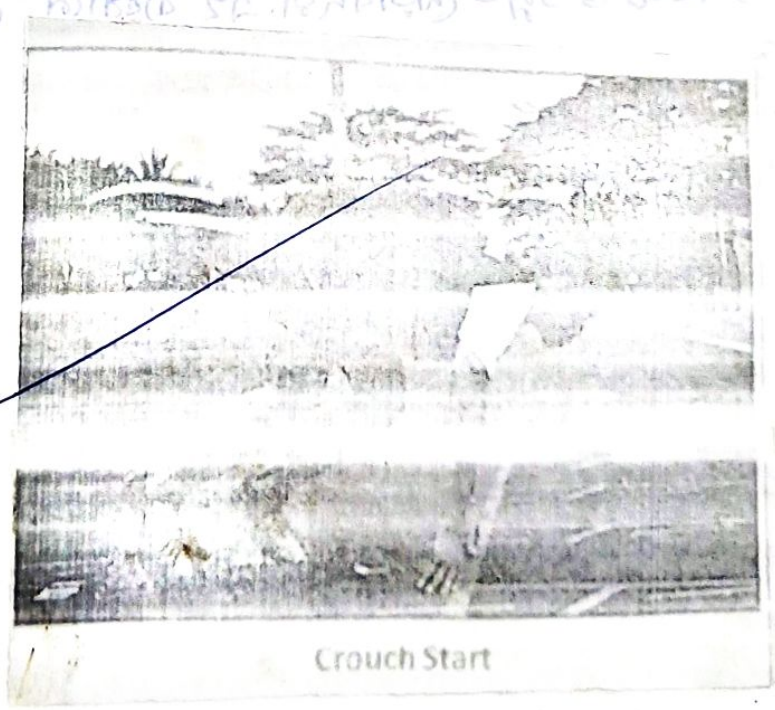
② মধ্য ব্যবধানের দৌড় (Medium start):— অধিকাংশ দৌড়বিদরা মধ্য ব্যবধানে দৌড় আরম্ভ করে। ব্লক থেকে সহজে বেরিয়ে আসার দাগ থেকে 30 সেমি পেছনে থেকে এবং দুই পায়ের ব্যবধান 40 সেমি—45 সেমি হয়।

③ দীর্ঘ ব্যবধানের দৌড় (Elongated start):— এক্ষেত্রে সামনের পায়ের পাতা দৌড় আরম্ভের দাগ থেকে 30 সেমি পেছনে থাকে এবং পেছনের পাতা থাকে 60 সেমি পেছনে অর্থাৎ দুই পায়ের পাতার ব্যবধান থাকে 60 সেমি।

যে ব্যবধানেই দৌড় শুরু না কেন শক্তিশালী পা পেছনে থাকবে এবং সেই মতো ব্লক ঠিক করে নিতে হবে। ব্লক সঠিক ও শক্তভাবে মাটিতে বসাতে হবে।



Standing Start



Crouch Start

• দৌড় আরম্ভের আদেশ সমূহ :- দৌড় আরম্ভের আদেশ তিনটি অংশে বিভক্ত। যথা—

① অন ইওর মার্ক (On your Mark)
② সেট (Set)
③ সাংকেত বা গো (Fire)

① অন ইওর মার্ক :- লম্বুর রেখার থেকে নির্দিষ্ট দূরত্বে অপেক্ষাকৃত শক্তিশালী পা টিকে রেখে বিপরীত পায়ের হাঁটুকে শক্তিশালী পায়ের পাতা বা পাতার বক্রাংশের পাশে অথবা গোড়ালির পাশে রাখতে হবে। হাতের আঙুল গুলিকে জড়ো করে ও বড়ো আঙুলের আলাদাভাবে শুরু রেখার ঠিক পেছনে এমন ভাবে রাখতে হবে (V আকৃতি) যেন কোমরের থেকে কাঁধ একটু বেশি উচ্চতায় থাকে। শরীরের ওজন হাতের আঙুলের উপর থাকবে ও ভারকেন্দ্র (CG) লম্বুর রেখা থেকে বাড়িয়ে থাকবে। দৃষ্টি সরাসরি সামনের জমির উপর নিবদ্ধ থাকবে।

② সেট :- শরীরের ভারসাম্য ও অন্যান্য অঙ্গসমূহের অবস্থান অবিকৃত রেখে কোমরকে কাঁধের থেকে সামান্য উচ্চতায় তুলে পেছনের পা প্রায় সোজা অবস্থায় কাছাকাছি আনতে হবে।

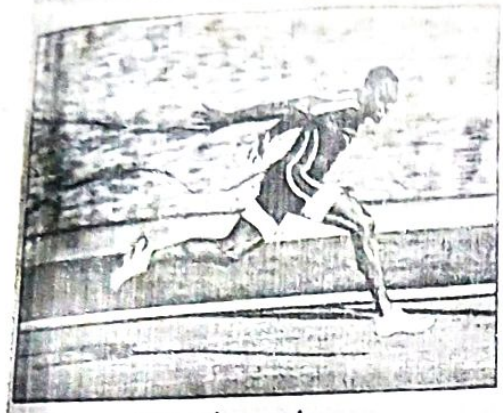
③ সাংকেত :- (ক) বাঁশি পিস্তলের সাংকেত শোনা মাত্র দৌড় শুরু করতে হবে।

(খ) দৌড়ের শুরুর থেকে শেষ পর্যন্ত হাত ও পায়ের সঞ্চালনের সমন্বয় বজায় রেখে দৌড়াতে হবে।

(গ) পা কোনওরূপ বাঁকা না করে অর্থাৎ পা সোজা রেখে পায়ের পাতার উপর দৌড় হবে।

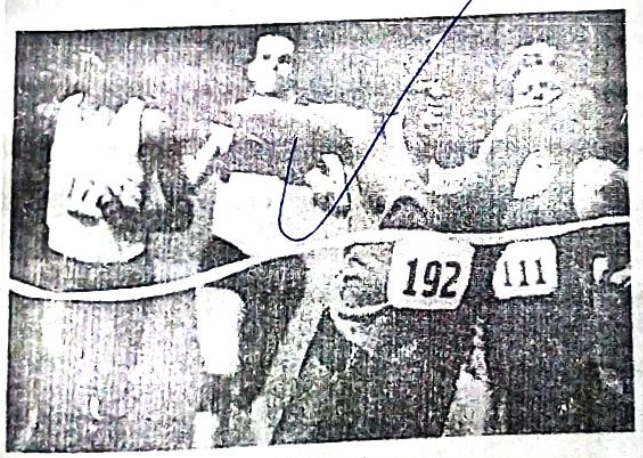
(ঘ) দৌড় আরম্ভের পর 30 মিটার থেকে 40 মিটারের মধ্যেই দৌড়ের গতি দ্রুত বাড়াতে হবে।

FINISHING TECHNIQUE



Run Through

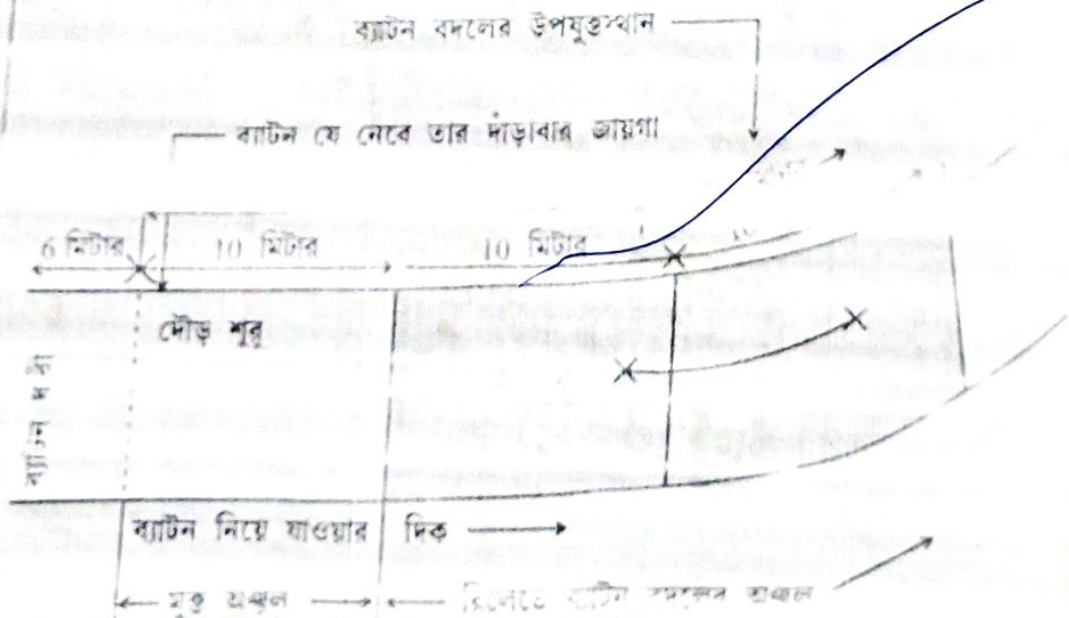
Forward Lunging



Shoulder Shrung

রিলে (4× 100 মিটার)

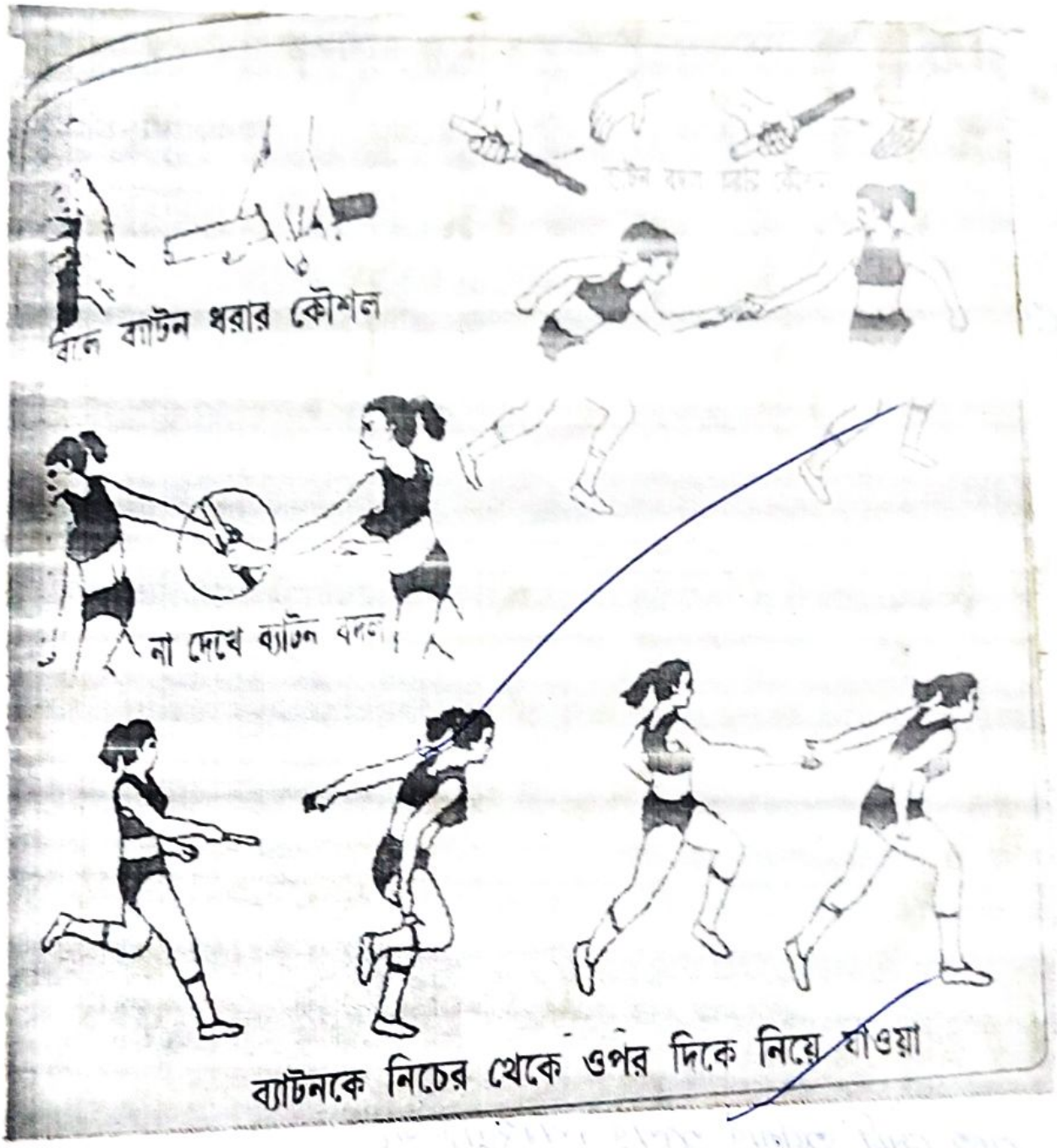
রিলে ব্যাটন বদল অঞ্চল



• দৌড়ের সমাপ্তি : দৌড় শেষ করার সময় তিনটি বিষয়ে খুবই গুরুত্ব পূর্ণ :-
① দৌড়ের শেষ প্রান্তে এসে শরীরকে সামনের দিকে ঝুঁকিয়ে দিতে হবে,
② শেষ প্রান্তে এসে দৌড়ের গতিবেগ সম্পূর্ণ বাড়িয়ে দিতে হবে,
③ বর্শাকে তুলে ধরে দিয়ে শেষ সীমানা স্পর্শ করতে হবে। (বর্শা - শরীর থেকে মাথা, ঘাড়, বুক, কনুই, হাত, পাঁজ পায়ের পাতা বাদ দিলে যা থাকে)

সাধারণ নিয়মাবলী ও কলাকৌশল

① ক্যাচন বদলের অঞ্চলের মাপ হল 20 মিটার অর্থাৎ এই 20 মিটারের মধ্যেই ক্যাচন বদল করতে হয়, আবার এই 20 মিটারের পেছনে 10 মিটার মুক্ত অঞ্চল থাকে, এই মুক্ত অঞ্চল থেকে যে ক্যাচন নেবে সে ইচ্ছে করলে দৌড় আরম্ভ করতে পারে,
② ক্যাচন ধরার নিয়ম —
ক) হাতের তালুকে একটু ভেতরে ঢুকিয়ে নিয়ে আঙুলগুলোকে সাধারণভাবে ছড়িয়ে দিতে হবে,
খ) হাতের চেরটে আঙুলকে একসঙ্গে ও বুড়ো আঙুলকে আলাদা করে রেখে মাঝখানে ডি আকার করতে হবে,
গ) ক্যাচনকে হাতের তালুর মধ্যে তাড়াতাড়ি ভাবে নিয়ে এমনভাবে ধরতে হবে যেন মেধ্য আঙুলের তলের লাইনের সঙ্গে তালুতে কোনাকুনি ভাবে থাকে,
ঘ) ক্যাচনটি হবে গোলাকার, সমান ফাঁপা একটি নল, ক্যাচনটির দৈর্ঘ্য 300 মিলি মিটার, পরিধি 120 থেকে 130 মিটার মধ্যে, ওজন 70 গ্রাম,
③ ক্যাচনটি হবে গোলাকার সমান ফাঁপা একটি নল ক্যাচনটির দৈর্ঘ্য 300
④ ক্যাচন বহন করার সময় হাতের কব্জি থেকে সামনের অংশের সাথে সমান্তরাল ভাবে রাখতে হয় যাতে ক্যাচন শরীর স্পর্শ করে,
⑤ ক্যাচনের নিরাপত্তার বিষয়ে অত্যন্ত সচেতন থাকতে হবে,
⑥ না দেখে ক্যাচন হস্তান্তরের সময় যে গ্রহণ করবে তার হাতের তালু উপরের দিকে থাকবে এবং চোখ থাকবে সামনের দিকে, দেবার সময় উপর থেকে নিচে দেবে।


বাঁকা ব্যাটন ধরার কৌশল
না দেখে ব্যাটন বদল
ব্যাটনকে নিচের থেকে ওপর দিকে নিয়ে যাওয়া

Expt. No.

* কার্বন প্রস্তুতকারীর হাতে কার্বন স্পর্শ করা মাত্র প্রস্তুতকারী মজুত করে কার্বন ঘরে ফেরাতে থাকবে,

Executed
Pam 21.07.2023.