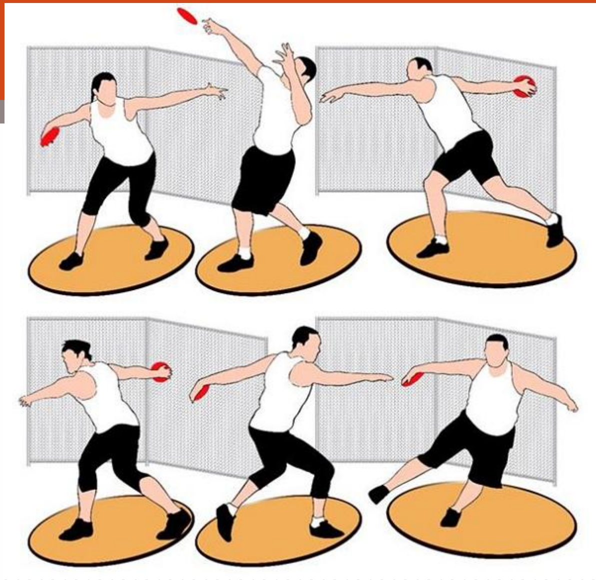
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்
தரம் 10

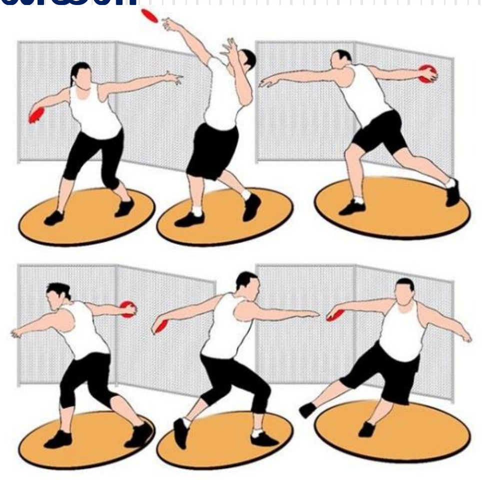
தட்டெறிதல்



தயாரிப்பு :திருமதி க.ஜீவராணி
சுகாதாரமும் உடற்கல்வியும்

சுழன்று எறியும் நுட்ப முறை

தட்டெறிதலின் திறன்கள்



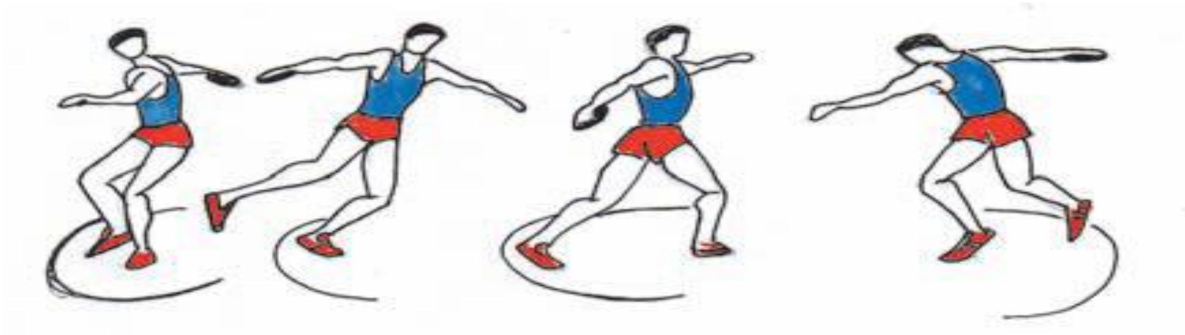
- ஆயத்த நிலை
- ஆரம்ப நிலை
- சுழலும் நிலை
- வலு நிலை
- விடுவித்தல்
- உடன் தொடர் நிலை

ஆயத்த நிலை

- வலது கையில் தட்டை வைத்துக் கொண்டு எறிகின்ற திசைக்கு எதிர்திசையில் திரும்பி நிற்றல்
- கால்களை எறியும் வட்டத்தின் பின்பக்க எல்லைக்கு அருகில் தோள்பட்டையின் அகலத்தைவிட சிறிது அதிகமாக விரித்து வைத்து நிற்றல் வேண்டும்
- முழங்கால் சிறிது மடித்திருத்தல் வேண்டும்

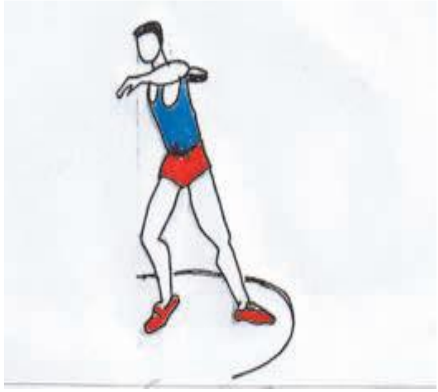
சுழலும் நிலை

- இடது கை இடது கால் என்பன இடது பக்கத்தால் எறியும் திசைக்குத் திருப்பப்படும.
- வலது பாதம் வட்டத்தின் உடலின் இடது பக்கமாக முன்னால் கொண்டு பாதத்தினால் உடம்பை தள்ளிக் கொண்டு செல்லப்படும்.
- இடது பாதத்தினால் உடம்பைத் தள்ளிக் கொண்டு முன்னால் பாய்ந்து வலது பாதத்தை வட்டத்தின் மத்திற்கு அருகில் வைத்தல்.
- இடது பாதத்தினை வேகமாக முன்னால் எடுத்து வட்டத்தின் முன்பக்கத்திற்கு அருகில் வைத்தல்.



வலு நிலை

- மடிக்கப்பட்ட வலது காலில் உடலின் நிறை இருக்கும
- வலது பாதத்திற்கு மேலே தோள்பட்டை அமைந்திருக்கும் .

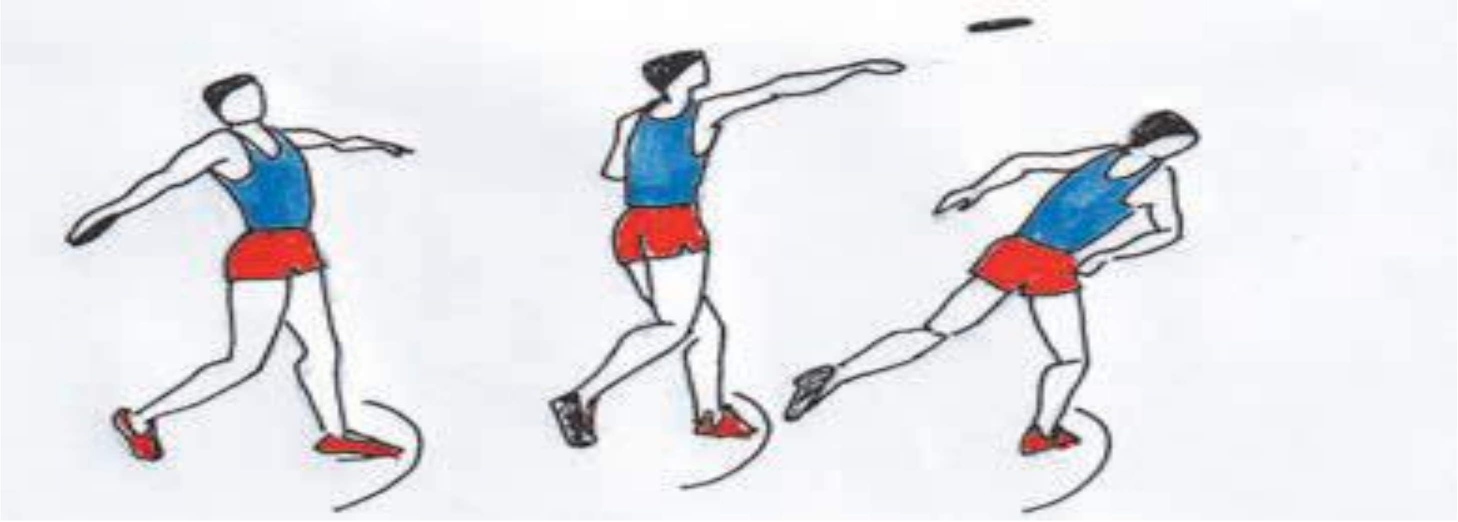


விடுவித்தல் நிலை

- வலது கால் உடலின் இடது பக்கமாகத் திருப்பிக் கொண்டு நன்றாக நீட்டப்படும்
- உடல் எறிகின்ற திசைக்குத் திருப்பப்பட்டு தட்டு விடுவிக்கப்படும்

உடன் தொடர் நிலை

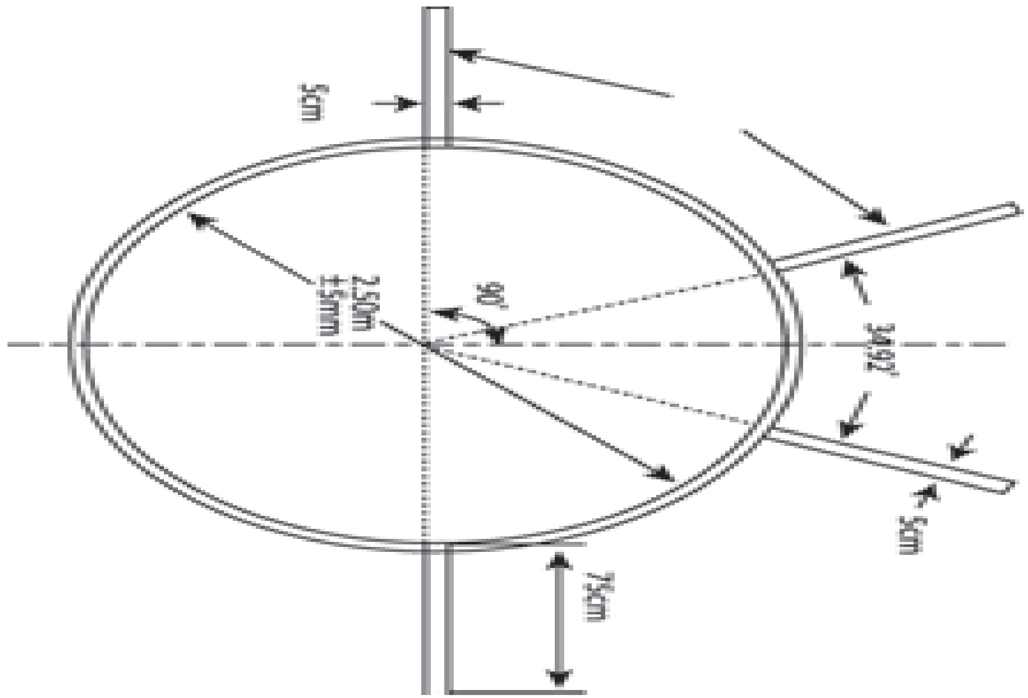
- தட்டு விடுவிக்கப்பட்டதுடன் வலது கால் முன் பக்கமும் மாற்றப்படும்
- வலது கால் முழங்காலினால் மடிக்கப்படுவதுடன் உடலின் முன்பகுதி ஓரளவு முன்னால் மடியும்
- இதற்கிடையில் இடது கால் பின்பக்கமாக நீட்டப்படும்



திறந்த போட்டிகள் மற்றும் பாடசாலைகளின் போட்டிகளின் போது பயன்படுத்தப்படும் தட்டின் நிறை

வயதெல்லை	ஆண்	பெண்
14 வயதின் கீழ்	1.000 kg	1.000 kg
16 வயதின் கீழ்	1.000 kg	1.000 kg
18 வயதின் கீழ்	1.500 kg	1.000 kg
20 வயதின் கீழ்	1.750 kg	1.000 kg
திறந்த வயது	2.000 kg	1.000 kg

தட்டெறிதல் மைதானம்



எறிதல் நிகழ்ச்சிகளின் விதிமுறைகள்

- போட்டி ஆரம்பித்த பின்னர் குறித்த மைதானத்தில் பயிற்சி நடவடிக்கைகளுக்கு அனுமதிக்கமாட்டாது.
- திறமையின் அடிப்படையிலே வெற்றியாளர் தீர்மானிக்கப்படுவார்
- வட்டத்திற்கு நிலையான ஒரு நிலையிலிருந்தே எறிதல் போடுதலை மேற்கொள்ள வேண்டும்.
- எறியும் போதும் போடும் போதும் உபகரணம் கோணச்சிறைக்குள் விழுதல் வேண்டும்
- உபகரணம் நிலத்தில் விழும் வரை வட்டத்தை விட்டு வெளியே போக முடியாது.
- ஏறிந்த பின்னர் வீரர் வட்டத்தின் பின் அரைப் பகுதியில் மட்டுமே வெளியேற வேண்டும்.
- ஏறிய ஆரம்பித்த பின்னர் உடலின் எப்பகுதியாவது வட்டதிதின் வெளிப்பகுதியையோ உள் விளிம்புகளையோ மற்றும் குண்டு போடுதல் மைதானத்தின் உள்ள தடுப்பு பலகையின் மேற்பகுதியையோ தொடக்கூடாது.
- போட்டியின் போது கையுறைகள் அணிவதற்கு அனுமதியில்லை.

எறிதல் போடுதல் நிகழ்ச்சிகளுக்கான பெறுபேற்று தாள்

பெயர்	1ஆம் சுற்று	2ஆம் சுற்று	3ஆம் சுற்று	4ஆம் சுற்று	5ஆம் சுற்று	6ஆம் சுற்று	சிறந்த பெறுபேறு	நிலை
கவின்	8.09 m	5.70 m	8.70 m	12.80 m	19.80 m	15.70 m	**19.80 m**	**03**
தர்ஷன்	10 .40 m	x	9.80 m	7.80 m	12.60 m	13.90 m	**13.90 m**	**04**
இனியன்	x	6.70 m	11.80 m	15.77 m	17.84 m	21.62 m	**21.62 m**	**02**
அருண்	8.9	6.5 m	12.8 m	19.2m	21.63m	23.56 m	**23.56 m**	**01**

பின்வரும் வினாக்களுக்க விடை தருக

1.தட்டெறிதலின் திறன்கள் எவை?

2.தட்டெறிதல் மைதானத்தை வரையுக.

3. தட்டெறிதலில் ஏற்படத்தக்க தவறுகள் 04 தருக.

4.எறிதல் நிகழ்ச்சிகளுக்கான விதிமுறைகள் 04 தருக.

5. எறிதல் நிகழ்ச்சிக்கான பயிற்சி செயற்பாடுகள் 02 தருக.

6.கீழ்வரும் பெறுபேற்று தாளினை அடிப்படையாக கொண்டு விடையளிக்குக.

.1ம் நிலையை அடைபவர் யார்?
2ம் நிலையை அடைபவர் பெற்ற சிறந்த பெறுபேறு யாது?
ராணி எத்தனையாம் இடத்தை பெற்றுள்ளார்

பது /மேமலை தமிழ் வித்தியாலயத்தின் இல்ல விளையாட்டு தட்டெறிதல் போட்டியின் பெறுபேற்று தாள்

பெயர்	1ஆம் சுற்று	2ஆம் சுற்று	3ஆம் சுற்று	4ஆம் சுற்று	5ஆம் சுற்று	6ஆம் சுற்று	சிறந்த பெறுபேறு	நிலை
கவிதா	8.24 m	8.97 m	8.75 m	9.50 m	7.65m	7.12m		
ராணி	x	6.75m	X	8.65m	9.30m	9.23 m		
அனிதா	10.09 m	10.27 m	09.57 m	10.45 m	07.25 m	10.30 m		
பவினிதா	9.80m	7.09m	06.07 m	08.56 m	9.75m	10.04 m		

நன்றி

தயாரிப்பு :திருமதி க.ஜீவராணி