

## WALKING RACE

वॉकिंग में कदमों का इस प्रकार रखना होता है  
 जिससे जो शरीर पर भूमि से सम्पर्क न  
 टूटने कटने का तात्पर्य यह है कि प्रतियोगी  
 का पहला पांव उठने तक भूमि पर अगला पांव  
 रखा रहे विशेषकर पांव उठने तक उसकी लंबाई  
 मीठी लंबाई हुई होनी चाहिए इसके अन्तर्गत निम्न  
 10 किलो 20 किलो महिला 800 20 किलो व 50 किलो

WALKING RACE

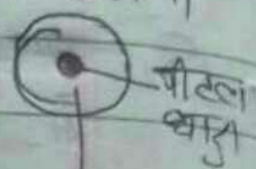
मैदल चाल

DISCUS THROW

1) डिस्कस का भार शक्तिशाली पुरुष 1 किग्रा महिला

2) डिस्कस में वृत्त का व्यास 2.50 मीटर होना

जिसका कोण 34.92° का होता है



3) डिस्कस सदा एक हाथ से ही फेंकी जाते

4) धूमना न चल अवस्था में लेवलीट धूमने के बाद अपने शरीर का भार दाँए पैर से बाँए पैर पर लाते हैं

शांरुपुर गोला फेक 7 वर्ष 5-पुरुष 16 फीट 5  
 पमाईला 5 12 फीट

गोले में स्लोप कोड दिखता है जिसका उद्देश्य  
 जिसकी लंबाई 1.21मी 1.23मी - जो 0.986 1.02 मि.मी

2.135मी फेकने का व्यास (सकलका व्यास)  
 (7 फीट)

4 फेकने वाले सेक्टर का कोण 34.92

5 यदि प्रोअल की लंबाई 25 या अधिक है तो 3 प्रोअल दिए