அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்

பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A.,M.P.Ed.,Ph.D.,D.Litt.,D.Ed., FUWAI

அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்
பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர் எஸ். நவராஜ் செல்லையா

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI

முன்னாள் பேராசிரியர், ஆய்வுத்துறைத் தலைவர்,
ஒய்.எம்.சி.ஏ. உடற்கல்விக் கல்லூரி,
சென்னை - 600 035.

SILVER JUBILEE YEAR 1970-95
RAJMOHAN PATHIPPAGAM

ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்

‘லில்லி பவனம்’

8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை - 600 017.
தொலைபேசி : 044 - 24332696

நூல் விபர அட்டவணை

நூலின் பெயர்	:	அகில உலக ஓடுகளப்போட்டி விதிமுறைகள்
மொழி	:	தமிழ்
பொருள்	:	விளையாட்டு
ஆசிரியர்	:	டாக்டர்.எஸ்.நவராஜ் செல்லையா (1937-2001)
முதல் பதிப்பு	:	1987
இரண்டாம் பதிப்பு	:	1996
மூன்றாம் பதிப்பு	:	செப்டம்பர் - 2009
நூலின் அளவு	:	கிரவுன்
படிகள்	:	1200
அச்சு	:	12 புள்ளி
தாள்	:	வெள்ளை
பக்கங்கள்	:	256
நூல்கட்டுமானம்	:	பேப்பர் அட்டைக்கட்டு
விலை	:	**ரூ.100**
உரிமை	:	பதிப்பகத்தாருக்கு
தயாரிப்பு	:	ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
வெளியிட்டோர்	:	**ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்** 'லில்லி பவனம்' 8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு தி.நகர், சென்னை-600 017.
அச்சிட்டோர்	:	கலர்விங்ஸ் சென்னை - 600 005.

முன்னுரை

ஓடுகளப்போட்டிகளின் விதிமுறைகள் என்னும் இந்நூலை உங்களிடம் வழங்குவதில், ஒப்பற்ற மகிழ்ச்சியடைகிறேன். பெருமையும் பெறுகிறேன்.

நீண்டநாள் ஆசை ஒன்று, இன்று நிறைவேறுகிறது.

உடற்கல்வி, விளையாட்டுத்துறை இலக்கியத்தை வளர்த்திட வேண்டும் என்பதற்காக, என் வாழ்நாளில் பெரும்பகுதி நேரத்தை ஒதுக்கிக்கொண்டு எழுதி, எழுதி பதிப்பித்து, நூலாக்கி வெளிக்கொண்டு வந்திருக்கிறேன். அத்துடன் என் வேலையும் கடமையும் நின்று விடவில்லை.

வெளிவந்த நூல்களை எல்லாம் விற்றுத் தீர்க்க வேண்டும் என்ற ஓர் அவசியம், கட்டாயம், நிர்ப்பந்தம், அதையும் ஆவலுடன் ஏற்றுக்கொண்டேன்.

பொங்குமா கடலாக புறப்பட்டு வந்த அனுபவங்கள். புயலாகி வீழ்த்திய துயரங்கள். 'போதுமப்பா வேதனைகள் என்று புறம் போக்கி புலம்பவைத்த சூழ்நிலைகள் எல்லாம் என்னைக் கீழே அழுத்துவதற்குப் பதிலாக, மேலும் மேலும் என்னை உயர்த்தின. தொடர்ந்து பணியாற்றும் துணிவையும் வலிமையையும் அளித்தன.

மனதிலே வேதனைகள் மலையாக ஏறி என்னை அழுத்தி மறைத்த காலங்களில், அவைகளின் மேல் ஏறி அமர்ந்து கொண்டு, எண்ணங்களை என் கட்டுப்பாட்டிற்குள் கொண்டு வந்து, கற்பனைகளின் கவர்ச்சியிலே களிப்படைந்து, வெற்றியாளனாக வீற்றிருந்த நேரங்களை எல்லாம் இப்பொழுது இன்பமாக நினைத்துப் பார்க்கிறேன்.

என்னையே நான் பாராட்டிக் கொள்கிறேன். பெற்ற வெற்றிக்காக அல்ல.... சுட்டத் தோல்விகளில் பட்டுப்போகாமல், சுடர்ப்பொன்னாக பயன்தர விளைந்து, விழைந்து வெளியே வந்ததற்காக.

சுற்றுப்பயணங்கள் தாம் என் விற்பனை வேலையை சுமையாக்கின, சுவையாக்கின, சுகம் தரும் சோலையாக்கின.

அத்தகைய சுற்றுப்பயணங்களின் போது, பல ஓடுகளப் போட்டிகள் நடைபெற்ற ஊர்களுக்குச் சென்ற போது, போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் போட்டி நடத்துபவர்களுக் கிடையே எழுந்த பூசல்கள் யாவும், விதிகள் பற்றிய காரணத்தால் தாம் என்பதை தெரிந்து கொண்டேன்.

அடிக்கடி மாறும் விதிமுறைகளை அறிந்து கொள்ள வேண்டியது உடற்கல்வி ஆசிரியர்கள், இயக்குநர்கள் போட்டியாளர்கள், போட்டி அமைப்பாளர்கள் கடமை அல்லவா!

அடிக்கடி விதிமுறைகள் மாறிக்கொண்டு வருகின்றன. சிறிது காலம் கழித்து, மாறிய விதி முறைகள் நூலாக வெளி வருகின்றன. ஆனால் அந்நூல்கள் கிடைப்பது தான் அரிதாக இருக்கின்றது. ஆங்கில நூல்களைத்தான் சொல்லுகிறேன்.

இப்படிப்பட்ட ஆங்கில விதிமுறை நூலை வைத்திருக்கும் வாய்ப்புள்ள ஒரு சிலர், நூலை வெளியே காட்டுவதற்கு மறுத்து, பத்திரமாகப் பதுக்கி வைத்துக் கொள்கின்றனர். மற்றவர்களுக்கு இந்த விதிமாற்றங்கள் தெரிந்து போனால், தங்களுக்கு மரியாதை இருக்காது என்பதாகவும் நினைத்துக் கொள்கின்றனர் என்ன செய்வது!

இதில் அதிகம் பாதிக்கப்படுபவர்கள் விதிகளைத் தெரிந்து கொள்ள வேண்டும் என்று முயல்கின்ற ஆசிரியப் பெருமக்கள், உண்மையான விளையாட்டு விரும்பிகள்.

இவ்வாறு இந்த நூல் கிடைக்காமல் அவதிப் பட்டவர்களில் நானும் ஒருவன் என்று கூறிக் கொள்வதில் எனக்கு அவமானம் ஒன்றுமில்லை.

இந்த நாட்டில் விளையாட்டுத்துறை இலக்கியங்களுக்கு அவ்வளவு தான் மதிப்பு இருக்கிறது. மரியாதை கிடைக்கிறது.

பள்ளிக் கூடப் பருவத்திலேயே விளையாட்டு நூல்களைக் கற்பிக்க வேண்டும் என்ற மனோ நிலையற்றவர்கள் நிறைய பேர்கள் இங்கு பொறுப்பேற்றிருக்கின்றார்கள். விவரம் தெரியாத மாணவர்களும் கற்றுக் கொள்ள வேண்டும் என்பதில் அவ்வளவாக விருப்பம் காட்டுவதில்லை.

என்றாலும் விளையாட்டுத்துறை வளர்ந்து கொண்டு தான் இருக்கிறது. விளையாட்டுத்துறை இலக்கியமும் வளர்ந்து கொண்டு தான் வருகிறது.

வளரும் இலக்கியத்தில் இந்நூல் ஒரு முக்கிய பங்கை வகிக்கிறது. எல்லோரும் கலந்து கொண்டு மகிழ்கிற, போட்டியிட்டுக் களிக்கிற ஓடுகளப் போட்டிகளின் விதி முறைகளை விளக்கிக் கூறுகிற, முதல் முறையாக வெளி வரும் இந்த நூலை, பயன் தெரிந்தவர்கள் பெற்று, பயன் அடைவார்கள் என்று நம்புகிறேன்.

அழகுற அச்சிட்ட கிரேஸ் பிரிண்டர்சுக்கும், உதவிய மேலாளர் ஆதாம் சாக்ரட்டீசுக்கும் என்அன்பு நன்றியும் பாராட்டுக்களும். இது காறும் என் நூல்களை ஆதரித்து வரும் தமிழ் அன்பர்கள் அனைவருக்கும் என் நன்றியும் வணக்கமும்.

அன்புடன்,

டாக்டர் எஸ். நவராஜ்செல்லையா

இரண்டாம் பதிப்பில் வெளிவந்த ஆசிரியரின் முன்னுரை அப்படியே பிரசுரிக்கப்பட்டுள்ளது. - பதிப்பாளர்

பொருளடக்கம்

1.	மேலாண்மை அதிகாரிகள்	7
2.	போட்டியில் பங்குபெறுவதற்கான விதிகள்	37
3.	போட்டியிடும் முறைகள்	40
4.	முதல்கட்ட தேர்வுப்போட்டிகள்-தகுதிப்போட்டிகள்	54
5.	போதைமருந்து	59
6.	அளவுகளும் எடைகளும்	64
7.	போட்டிகளில் சமநிலை ஏற்படும்போது	67
8.	எதிர்ப்பு மனுக்கள்	74
9.	உலக சாதனைகள் பதிவு	77
10.	காற்றுவேகத்தினை அளத்தல்	89
11.	அதிகாரப்பூர்வமான உதவி சாதனங்கள்	91
12.	ஓட்டப்போட்டி நிகழ்ச்சிகள்	92
13.	தொடக்கமும் முடிவும்	96
14.	தடைதாண்டி ஓட்டங்கள்	106
15.	நெடுந்தூர தடையோட்டம்	112
16.	மாரதான் ஓட்டம்	117
17.	தொடரோட்டங்கள்	121
18.	குழு ஓட்டங்கள்	127
19.	காடுமலை ஓட்டங்கள்	130
20.	தாண்டும் போட்டிகள்	141
21.	கோல் ஊன்றித் தாண்டல்	151
22.	நீளத்தாண்டுதல்	163
23.	மும்முறைத்தாண்டல்	171
24.	எறியும் போட்டிகள்	177
25.	தட்டெறிதல்	191
26.	சங்கிலிக்குண்டுஎறிதல்	206
27.	வேலெறிதல்	224
28.	நடைப் போட்டி	236
29.	கூட்டுப்போட்டிகள்	242

ஓடுகளப் போட்டிகளின் விதிமுறைகள்
1. மேலாண்மை அதிகாரிகள்

ஆண்கள், பெண்கள், இளையோர் என்பதாக, போட்டியிடும் அனைவருக்கும் உரிய அகில உலக ஓடுகளப் போட்டிகளின் விதிமுறைகள் தாம் கீழே தொடர்ச்சியாக தொகுத்துத் தரப்பட்டுள்ளன.

விதிமுறைகளை நடைமுறைப் படுத்துகின்ற முக்கிய அதிகாரிகளின் (officials) பட்டியல் பின்வருமாறு.

I. மேலாண்மை அதிகாரிகள் (Management Official)

1. ஒரு மேலாளர்
2. ஒரு செயலர்
3. ஒரு நுண்ணியல் மேலாளர் (Technical Manager)

II. நீதிக்குழு (Jury of Appeal)

III போட்டியைக் கண்காணிக்கும் அதிகாரிகள் (Competition officials)

1) ஒரு நடுவர் (ஓட்டப் போட்டிகளுக்காக)

2) ஒரு நடுவர் (களப் போட்டிகளுக்காக)

உதாரணம் :

	1.78	1.82	1.85	1.88	1.90	1.92	1.94	மொத்த தோல்விகள்	வெற்றி நிலை
A	--	X0	0	X0	---	XX0	XXX	4	2
B	0	0	0	X	X0	XX0	XXX	4	2
C	0	0	X	0	XX0	XX0	XXX	5	4
D	0	--	-	XX0	XX0	X0	XXX	5	1

0 என்றால் தாண்டி முடிந்தது

X என்றால் தோற்றது

-- தாண்டாமல் இருந்தது

3) ஒரு நடுவர் (அரங்கத்திற்கு வெளியே நடைபெறும் ஓட்டப் போட்டிகளுக்காக)

4) ஒரு நடுவர் - நடைப்போட்டிகளுக்காக

5) நான்கு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட துணை நடுவர்கள் (ஓட்டப் போட்டிகளுக்காக)

6) நான்கு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட துணை நடுவர்கள் (களப் போட்டிகளுக்காக)

7) நான்கு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட துணை நடுவர்கள் (நடைப் போட்டிகளுக்காக)

8) நான்கு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட உதவி நடுவர்கள் **(umpires)** (ஓட்டப் போட்டிகளுக்காக)

9) மூன்று அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட நேரக் காப்பாளர்கள்

10) ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட ஓட விடுபவர்கள் **(Starters)**

11) ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட திரும்ப அழைக்கும் அலுவலர்கள் **(Recallers)**

12) ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட ஓட விடுபவரது உதவியாளர்கள்.

13) ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட வட்டக் குறிப்பாளர்கள்.

14) ஒரு சாதனைக் குறிப்பாளர் **(Recorder)**

15) ஒரு மைதானத் தலைவர் **(Marshal)**

16) ஒன்று அல்லது மேற்பட்ட ஒரு காற்றுக் கட்டுப்பாடறியும் (கடிகார) இயக்குநர்)

17) புகைப்படத்தின் மூலம் தேர்வு செய்யும் ஒரு நடுவர்.
18) தலைமை புகைப்படத் தேர்வு நடுவர்
19) இரண்டு துணை புகைப்படத் தேர்வு நடுவர்.
20) எலக்ட்ரானிக் மூலம் நேரம் அளந்தறியும் ஒரு நடுவர்.
21) ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட அறிவிப்பாளர்கள்
22) அதிகார பூர்வமான ஒரு அளவு அறிவாளர் (Surveyor)
23) ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட மருத்துவர்கள்
24) போட்டியிடுபவர்களைக் கண் காணிப்பாளர்கள்; அதிகாரிகள் மற்றும் பத்திரிகைக்கு அறிவிப்புத் தரும் அதிகாரிகள்.

சில அடையாளக்குறிப்புக்கள்

1. நடுவர்கள், தலைமை நடுவர்கள் இவர்களுக்கு சிறப்பான ஒரு அடையாளப் பட்டை அல்லது பேட்ஜ் அணிந்திருப்பதன் மூலம் பிறர் தெரிந்து கொள்ளுமாறு உதவுதல்.

2. தேவையானால், சில உதவியாளர்களையும் நியமித்துக் கொள்ளலாம். மைதானம் எப்பொழுதும் அதிகாரிகளால் சூழப்பட்டுக் கூட்டமாக இருப்பதைத் தவிர்ப்பதில், போட்டி நடத்துபவர்கள் முக்கிய கவனம் செலுத்திட வேண்டும்.

3. பெண்களுக்கான போட்டி நிகழ்ச்சி ஏதாவது நடைபெறும் பொழுது, முடிந்தவரை, ஒரு பெண் மருத்துவர் அங்கே இருக்குமாறு ஏற்பாடு செய்திடல் வேண்டும்.

1. மேலாளர் (The Manager)

குறிப்பிட்ட அந்த ஓடுகளப்போட்டிகளுக்கு முக்கிய பொறுப்பாளராக மேலாளர் விளங்குகிறார். போட்டிக்கான நிகழ்ச்சிகள் எல்லாம், குறிப்பிட்ட நேரத்தில் சரியாக நடைபெற இவர் பொறுப்பேற்று இயக்குகிறார்.

போட்டியைக் கண்காணிக்கும் அதிகாரிகள் சரியான நேரத்திற்கு வந்திருக்கின்றனரா என்று அறிந்து கொள்வதுடன், சிலர் வராத நேரத்து, மாற்று அதிகாரிகளைக் கொண்டு அப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளை நடத்திட ஏற்பாடு செய்தும்; மைதானத் தலைவரின் உதவியுடன் வேலையற்றவர்கள் வீணாக மைதானத்திற்குள் குழுமியிருப்பதைத் தடுத்தும், போட்டிகள் தங்கு தடையின்றி சிறப்புற நடைபெற மேலாளர் பணியாற்றுகிறார்.

2. செயலாளர் (The Secretary)

போட்டி நடத்துவதற்கான பொறுப்பானவர்களை அழைத்துக் கூட்டம் போடுவதும், செயல்படும் மற்ற குழு அங்கத்தினர்களைக் கூட்டியும், அந்தந்தக் கூட்டத்தில் எடுக்கப்படுகின்ற முடிவுகளையும் தீர்மானங்களையும் தயாரித்து வைத்தல்.

போட்டி நடைபெறுவதற்குரிய ஆக்கபூர்வமான காரியங்கள் அனைத்திற்கும் இவரே பொறுப்பேற்று செயல்படுகிறார். போட்டி விழாவிற்கான அழைப்புகள் அனுப்புவது, மற்றும் முக்கியமான கடிதப் போக்குவரத்துக்களை நடத்தி, போட்டிகள் சிறப்புற நடந்தேற இவரது பணி மிகவும் முக்கியமானதாகக் கருதப்படுகிறது.

நுண்ணியல் மேலாளர் (Technical Manager)

போட்டிநிகழ்ச்சிகளுக்கான பொறுப்புச் செயலர் (clerk of the Course)

நுண்ணியல் மேலாளர், மேலாளரின் கீழ் நேரடியாகப் பணி செய்யும் பொறுப்பினர் ஆகிறார்.

ஓடுகளப் பாதைகள், எறிவட்டங்கள், எறியும் சாதனங்கள் விழுகின்ற வட்டப்பகுதிகள், குதித்து விழும் பரப்புகள், தாண்டும் நிகழ்ச்சிகளுக்கான பகுதிகள், சரியாக ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கின்றனவா என்பதையும்; விதிகளுக்குட்பட்டவாறு அமைந்த விளையாட்டு சாதனங்கள் கொண்டு வந்து வைக்கப்பட்டிருக்கின்றனவா என்றும்; அவைகள் தரக் கட்டுப்பாட்டைச் சோதித்தறியும் நடுவர் ஒருவரால் சரி என்று ஒப்புதல் பெறப்பட்டனவா என்றும் பார்த்தறிவது இவரின் பெருங்கடமையாகும்.

ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சிக்குரிய குறிப்புத்தாள்கள், வெற்றியை அறிவிக்கும் முடிவு குறிக்கும் தாள்கள், சாதனை குறிக்கும் தாள்கள் போன்றவையும் சரியாகத் தயாரிக்கப் பட்டிருக்கினறனவா என்பதையும் இவர் கண்டறிந்து, குறிபார்த்து வைக்க வேண்டிய கடமையாளராகவும் இருக்கிறார்.

4. நிதிக்குழு (Jury of Appeal)

ஒரு போட்டிக்கான நீதிக்குழு ஒன்றை உருவாக்கும் பொழுது, பொதுவாக 3 பேர்களுக்குக் குறையாமல் அல்லது 5 பேர்களுக்குக் குறையாமல் அமைத்திடல் வேண்டும்.

அவர்களது தலையாய பணியானது, ஏதாவது எதிர்ப்பு மனுக்கள் வந்தால், அவற்றைப் பரிசீலித்துப் பதில் அளிப்பது.

போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, ஏதாவது எதிர்ப்புக்கள் எழும் வேகத்தில், நீதிக் குழுவிடம் அந்நிகழ்ச்சி பற்றி முடிவெடுக்கக் கோரும் சமயத்தில், நீதிக்குழு எடுக்கும் முடிவே முடிவாகிறது. அதுவே இறுதி முடிவாகும்.

பொதுவாக, நீதிக்குழு உறுப்பினர்கள், போட்டி நிகழ்ச்சிகளின் போது எந்த விஷயத்திலும் தலையிடாமல் இருந்திடல் வேண்டும். ஏதாவது சில சமயங்களில், அவர்கள் பார்வையில் நடைபெறும் காரியங்களுக்கு திருத்தம் ஏதாவது நடைபெற வேண்டும் என்று விரும்பினால், அவர் நேரடியாகச் சென்று அதில் தலையிட்டுக் காரியம் ஆற்றக் கூடாது.

அந்தக் குறிப்பிட்ட நிகழ்ச்சிக்குப் பொறுப்பான அதிகாரியை அழைத்து, அவரிடம் கலந்தாலோசித்து, என்ன செய்யலாம், என்ன செய்ய வேண்டும் என்பன போன்ற அபிப்ராயங்களை அந்த நீதிக்குழு உறுப்பினர் வழங்கலாம்.

வெற்றி எண்கள் போன்ற விஷயங்களில் சச்சரவு ஏற்படும் போது, அவையும் விதிகளில் குறிப்பிடப்படாத சமயங்களில், நீதிக்குழுவின் தலைவர் சம்பந்தப்பட்ட அந்த நிகழ்ச்சியை இந்திய தலைமை ஓடுகளக் கழகத்தின் பொதுச் செயலருக்கு அறிவித்து விட வேண்டும். நீதிக்குழு தனது முடிவினை அதுபற்றி கூறக் கூடாது.

தலைமை நடுவர்கள் (Referees)

1. ஓட்டப் போட்டிகள்; எறிகள், தாண்டும் களப் போட்டிகள்; அரங்கத்திற்கு வெளியில் நடைபெறும் ஓட்டப் போட்டிகள் ஆகிய ஒவ்வொன்றுக்கும் (3) தனித்தனியே ஒவ்வொரு தலைமை நடுவரை நியமித்திடவேண்டும்.

தூரமாக எறியப்படும் எறிகள நிகழ்ச்சிகளை அளக்க எலக்ட்ரானிக் கருவிகள் பயன்படும்போது, அவற்றை அளப்பதற்காக 'அளக்கும் அதிகாரிகள்' ஒருவரோ அல்லது அதற்கும் மேற்பட்டவர்களோ, தேவைப்பட்டால், தேவைப்படும் அளவுக்கு வைத்துக் கொள்ளலாம்.

2. விதிகளுக்கு உட்பட்டவாறு போட்டி நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கின்றனவா என்பதை உன்னிப்பாக இருந்து கண்காணித்துக் கொண்டுவருவது தலைமை நடுவரின் கடமையாகும். போட்டி நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, விதிகளில் குறிப்பிடாத ஏதாவது ஒரு சம்பவம் நடந்து, அதற்கான முடிவினை எடுக்க நடுவர்கள் முனைந்து குழப்பமடையும் சமயத்தில், அந்த நுண்ணிய சூழ்நிலைக்கேற்ப முடிவெடுக்கக் கூடிய உரிமையை இவர் பெற்றிருக்கிறார்.

நடுவர்கள் பலர் ஒன்று சேர்ந்து, ஓட்டத்தின் முடிவுகளைக் குறிக்கும் பொழுது, குறிப்பிட்ட ஓரிடத்தை யாருக்கு வழங்குவது என்று வாக்குவாதத்தில் ஈடுபடுகிற சூழ்நிலையின் போது, அதில் முடிவெடுத்து ஓர் சுமுகமான முடிவினைத் தெரிவிக்கின்ற உரிமையும் தலைமை நடுவருக்கு உண்டு.

குறிப்பு: தலைமை நடுவர், எக்காரணத்தை முன்னிட்டும், நடுவர் (Judge) அல்லது துணை நடுவர் (Umpire) செய்கின்ற வேலையை செய்யக்கூடாது.

3. தலைமை நடுவர் ஒவ்வொரு நடுவருக்கும் ஒரு குறிப்பிட்ட வேலையைச் செய்யுமாறு ஒதுக்கித் தரவேண்டும். இப்படி ஏற்கனவே, வேலை ஒதுக்கீடு வரைமுறை செய்யப்படாமல் விடப்பட்டிருந்தால், தலைமை நடுவர் நடுவர்களை அழைத்து, அவர்களது தனிப்பட்ட பணி என்ன என்பதைக் குறிப்பாகக் குறிப்பிட்டுக் கூறவேண்டும். உதாரணத்திற்கு: வட்டத்தைக் கண்காணித்தல், ஓடிவந்து தாண்டும் பலகையின் மீது (Take Off) கண்காணித்தல் போன்றவை) அவ்வாறு ஒதுக்கீடு பணிபெற்ற நடுவரிடம் போட்டியிடும் வீரர்கள் பங்கு பெற அறிவிப்புப் பெற்றிருக்கின்றார்களா. விதிமுறைப்படி எத்தனை வாய்ப்புக்கள் (trails) அவ்வாறு நிகழ்ச்சி நிரல் புத்தகத்தில் குறிக்கப்பட்டிருக்கின்றனவா என்பதையெல்லாம் தெளிவு படுத்தி பணியாற்ற அனுப்புவதுடன், அவர்கள் சரியாக அளக்கின்றார்களா, அவர்கள் முடிவுகளை சரியாக எடுக்கின்றார்களா, வெற்றியாளர் பட்டியலை சரியாகக் குறித்திருக்கின்றார்களா, அவர்களுக்குள் ஏதாவது மாறுபாட்டில் கருத்துக்கள் எழுந்தால், அவற்றையும் தீர்த்து வைக்கின்ற அத்தனை வேலைகளையும் தலைமை நடுவர் செய்கின்றார்.

4. குறிப்பிட்டப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்கு தலைமை நடுவராகப் பொறுப்பேற்றிருக்கும் ஒருவர், தான்

கண்காணிக்கும் களத்தில் (Field) ஏற்படுகின்ற எந்த எதிர்ப்புக்கும் அல்லது போட்டியில் பங்கேற்கிற அல்லது நடத்துகிறதில் ஏற்படுகின்ற மறுப்புக்கும், அவரே முன்னிருந்து முடிவெடுக்கிறார்.

முறைகேடாக நடந்து கொள்கின்ற போட்டியாளரை எச்சரிக்கவும் அல்லது அந்தப் போட்டியிலிருந்தே விலக்கிவிடவும் கூடிய அதிகாரத்தையும் அவர் பெற்றிருக்கிறார்.

எச்சரிக்கப்படுகிற உடலாளர் ஒருவருக்கு முதலில் மஞ்சள் அட்டை காண்பிக்கப்படுகிறது. அந்த போட்டியிலிருந்தே வெளியேற்றப்படுகிற உடலாளருக்கு சிவப்பு அட்டை காண்பிக்கப்படுகிறது. எச்சரிக்கையாக இருந்தாலும் சரி அல்லது வெளியேற்றப்படுவதாக இருந்தாலும் சரி, அந்தக் குறிப்பினைப் போட்டியாளர்களுக்குரிய போட்டி அட்டையில் (competition Card) குறிக்கப்படவேண்டும்.

5) போட்டி நிகழ்ச்சிகள் நடைபெற்று முடிந்த பிறகு, எதாவது ஒரு சூழ்நிலையின் நிர்ப்பந்தம் காரணமாக, கூட்டம் ஒன்று கூட்டப்பெற்று, 'நீதி வேண்டும்' என்ற நியதியின் அடிப்படையில், நடை பெற்று முடிந்து போன போட்டி நிகழ்ச்சி ஒன்றினை மீண்டும் நடத்திட வேண்டும் என்று குழு முடிவெடுத்தால், அதை நடத்திட இயலாது என்று அறிவித்து மீண்டும் நடத்தாமல் இருந்திட நடுவருக்கு அதிகாரமும் உண்டு.

அமைத்திருக்கிற விதிகளின்படியே, அக்கழகத்தைச் சேர்ந்த பொறுப்பாளர்கள், பல்வேறு பட்டப்போட்டி நிகழ்ச்சிகள் அனைத்தையும் நடத்தித் தருவதற்காக, நடுவர்களை நியமனம் செய்து அறிவிப்பார்கள். அந்தந்தப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்குப் பொறுப்பேற்றிருக்கின்ற தலைமை நடுவர்கள் (Referees), நியமிக்கப்பட்டிருக்கும் நடுவர்களுக்குரிய பணிகள் பற்றியும் கடமைகள் பற்றியும் விளக்கிக்கூறவேண்டும்.

ஓட்டப்போட்டிகள், சாலைப்போட்டிகள்

2. ஓட்டப்போட்டிகளைக் கண்காணிக்கின்ற நடுவர்கள், ஓடும்பாதையின் உட்புறப் பகுதியில் நின்றிருந்தவாறு, போட்டியாளர் ஓடிவந்து அல்லது நடந்து வந்து முதலில் முடிக்கின்ற (முதல் இரண்டு மூன்று என்கிற) வரிசையினைக் கண்டறிந்து கூறவேண்டும்.

அவ்வாறு வெற்றிபெற்றவர்களது வரிசையினை கண்டறிந்து கூறமுடியாத அளவுக்குக் குழப்பநிலை ஏற்பட்டால், இதுபற்றிய குறிப்பைத் தலைமை நடுவரிடம் கூறவேண்டும். தலைமை நடுவரே அந்த முடிவுபற்றி இறுதியாக முடிவு கூறுவார்.

குறிப்பு: 1. நடுவர்களாகப் பணியாற்றுகின்றவர்களை, ஓடும்பாதையின் உட்புறக்கோட்டில் இருந்து 5 மீட்டர் தூரம் உட்புறத்தில் நின்று கொள்ளுமாறு நிறுத்தப்படவேண்டும். அப்பொழுது தான், ஓடிமுடிக்கக்கூடிய முடிவெல்லைக் கோட்டில் முதலாவதாக மற்றும் அடுத்தடுத்து ஓடிவருபவர்

மீண்டும் நடத்திடவேண்டும் என்று நடுவர் தீர்மானித்தால், போட்டி நடைபெற்று முடிந்த அதே நாளில் நடத்தலாமா அல்லது பின்வரும் நாளில் நடத்தலாமா என்பதைத் தீர்மானித்து முடிவெடுத்து நடத்தும் அதிகாரமும் முழுமையாக நடுவருக்கு உண்டு.

6) களப்போட்டி நிகழ்ச்சிகள் (Field events) நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் இடமானது, போட்டி நடத்துவதற்குப் பொருத்தமான நிலையில் இல்லையென்று நடுவர் கருதினால், இடத்தை மாற்றி வேறு இடத்தில் நடத்திட அவருக்கு அதிகாரம் உண்டு. அப்படி மாற்றும் சூழ்நிலை ஏற்பட்டால், அனைவரும் ஒரு முறை வாய்ப்புப் பெற்று ஒரு ரவுண்டு முடிந்த பிறகே, மாற்றிக்கொள்ள அனுமதிக்கப்படும்.

7) ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சியும் முடிவடைந்த உடனேயே, அந்தப் போட்டியின் முடிவினை சரியாக ஒரு தாளில் எழுதி, பூர்த்தி செய்து நடுவரிடம் கையொப்பம் பெற்று வெற்றி எண் குறிப்பாளரிடம் (Recorder) சேர்த்து விட வேண்டும்.

6. நடுவர்கள் (Judges)

பொதுவிதிகள்

1. ஒலிம்பிக் போட்டிப் பந்தயங்கள் மற்றும் உலகப்போட்டிப் பந்தயங்களைத் தவிர, தேசியக் கழகம் நடத்துகிற போட்டிகளில், தேசியக் கழகம் திட்டமிட்டு

களைத் தெளிவாகப் பார்த்துத் தீர்மானிக்கமுடியும். தரையில் நின்று பார்த்தால் தெளிவாகத் தெரியாது என்பதால், முடிவெல்லைக்கோட்டுக்கு நேராக உட்புறத்தில் உயர்த்தப்பட்ட தாங்கிகளை (Stand) அமைத்து, அதன்மேல் அமரச் செய்திடல் வேண்டும்.

2. முடிவெல்லைக்கோட்டருகில், முடிவினைத் தெளிவாகக் கண்டறிய உதவுவதற்காக, போட்டா சாதனங்கள் (Photo finish) வைத்திருப்பது, தலைமை நடுவருக்கும், நடுவர்களுக்கும் உதவுவதாக அமையும்.

களப்போட்டிகள் (Field Events)

3. உயரம் தாண்டுவதாக அல்லது தூரம் எறிவதாக உள்ள எந்தப்போட்டி நிகழ்ச்சியாக இருந்தாலும், நடுவர்களின் முக்கிய கடமையானது, போட்டியாளர்கள் தவறில்லாமல் தாண்டினார்களா அல்லது எறிந்தார்களா என்பதை முதலில் கண்டறிய (Judge) வேண்டும். அடுத்து, அந்த உயரத்தை அல்லது தூரத்தை அளந்திட வேண்டும். பிறகு குறிப்பேட்டில் குறித்திடவேண்டும். தவறு செய்யாமல், தாண்டுகிற அல்லது எறிகிற ஒவ்வொரு முறையும் அந்த வாய்ப்பு அளிக்கப்பட்டு, அளந்து குறிக்கப்படல்வேண்டும்.

உயரத்தாண்டும் அல்லது கோலூன்றித் தாண்டும் போட்டிகளில், ஒவ்வொரு முறையும் குறுக்குக்கம்பம் உயர்த்தப்படுகிறபொழுது, அது எவ்வளவு உயரம் என்பதைத் தெளிவாகவும், துல்லியமாகவும் குறித்து வைத்திடவேண்டும்.

குறைந்தது இரண்டு நடுவர்களாவது, தாண்டுகின்றவர்களின் தாண்டும் வாய்ப்புகள், வெற்றிகள் பற்றிய குறிப்புக்களைக் குறிப்பதுடன், ஒவ்வொரு சுற்றும் (Round) முடிந்த பிறகு, அந்தக் குறிப்புகள் சரியாக இருக்கின்றனவா என்பதையும் சரிபார்த்துக் கொள்ளுதல் வேண்டும்.

உயரக் குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டிக் கடந்துவிட்டாரா என்பதை வெள்ளைக் கொடிமூலம் அல்லது சிவப்புக் கொடிமூலம் அல்லது அசைத்துக் காட்டிடும் கடமையில் ஒரு நடுவர் இருக்க வேண்டும். அவரது கொடி அசைவுக்குப் பிறகே, தகுந்த முடிவு எடுக்க வேண்டும்.

துணை நடுவர்கள் (Umpires)

ஓட்டப் போட்டிகளுக்குரிய துணை நடுவர்கள்

1. துணை நடுவர்கள் அனைவரும் தலைமை நடுவருக்குத் துணையாக இருந்து உதவி செய்பவர்கள் ஆவார்கள். ஆனால் அவர்களுக்கு எந்தவிதமான முடிவெடுக்கும் அதிகாரங்களும் கிடையாது.

2. மிகவும் அருகிலிருந்துக் கண்காணித்து முடிவு கூறக் கூடிய இடத்தில் தலைமை நடுவர் இணை நடுவர்களை இடம் காட்டி நிறுத்தி வைப்பார். அந்த இடத்தில் இருந்து கொண்டு, போட்டியாளர்கள் ஏதாவது தவறோ அல்லது விதி மீறல்களோ செய்கின்றார்களா என்பதனைக் கண்டு தெளிந்து, அவ்வாறு நடைபெற்றது என்றால், உடனே எழுத்து மூலமாக தலைமை நடுவருக்கு அறிவித்துவிட வேண்டும்.

3. ஏதாவது விதிமீறல் நிகழ்கிற நேரத்தில, உடனே தன்னிடம் உள்ள கொடியை உயர்த்தி அசைத்துக் காட்டுவதன் மூலம் அறிவித்தாக வேண்டும்.

4. தொடரோட்டம் நடைபெறுகிற பொழுது குறுந்தடியினை மாற்றிக்கொள்கின்ற "மாற்றும் பகுதிகளில்" (Take over points) இன்னும் அதிக எண்ணிக்கையில் துணை நடுவர்களை நடுவர் இருக்கச் செய்து நன்கு கண்காணிக்கவும் வழிவகைகளை செய்து கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: ஓர் ஓட்டக்காரர் தன்னுடைய ஓடும் பாதையை விட்டு விலகி வேறொரு ஓடும் பாதையில் ஒடுவதை, ஒரு துணை நடுவர் கவனித்து விட்டால், அவர் எந்தப் பக்கமாக ஓடினார் என்பதை உடனடியாக அந்த இடத்தில் குறிப்பிட்டுக் காட்டியாக வேண்டும்.

நேரக்காப்பாளர்கள் : (Time Keepers)

1. இரண்டு விதமாக நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ள வகைகள் உண்டு. ஒன்று கைக் கடிகாரத்தின் மூலமாக. இரண்டாவது தானியங்கும் எலக்ட்ரானிக் கடிகாரம் மூலமாக.

கைக்கடிகாரம் மூலம் நேரம் கணித்தல்

2. நேரக் காப்பாளர்கள் பயன்படுத்துகிற கைக்கடிகாரங்கள் நிறுத்துக் கடிகாரங்கள் (Stop Watches) அல்லது மனிதரால் இயக்கப்படுகிற எலக்ட்ரானிக் கடிகாரங்கள் என இருவகைப்படும். இந்த விதியில் குறிப்பிடப்படுவதெல்லாம் 'கடிகாரங்கள், (watches) என்றே இனி குறிக்கப்படும்.

3. மூன்று நேரக் காப்பாளர்கள் (இவர்களில் ஒருவர் தலைமை நேரக்காப்பாளராக இருப்பார்.) மற்றும் ஒன்று அல்லது இரண்டு கூடுதல் நேரக் காப்பாளர்கள் கூடியிருந்து, ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சியின் வெற்றியாளரின் (Winner) நேரத்தைக் குறித்திடுவார்கள்.

கூடுதல் நேரக்காப்பாளர்கள் எடுக்கின்ற நேரத்தைப் பொதுவாக, தலைமை நேரக் காப்பாளர் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்வதில்லை.

சில சமயங்களில், முதல் மூன்று நேரக் காப்பாளர்களில் ஒருவர் அல்லது இருவர் கடிகாரம் சரியாக இயங்கி நேரம் குறிக்கத் தவறுகிற பொழுது, ஏற்கனவே குறித்துக் கொண்டவாறு, கூடுதல் நேரக் காப்பாளர்களின் நேரத்தைக் கணக்கில் கொள்ள வேண்டும்.

அதாவது, எல்லா ஓட்டப் போட்டிகளிலும், 3 கடிகாரங்களைக் கொண்டு அதிகார பூர்வமான நேரத்தைக் குறித்து கணக்கிடுதல் வேண்டும்.

எப்பொழுதெல்லாம் முடியுமோ அப்பொழுது எல்லாம், ஓடி முடிக்கின்ற ஓட்டக்காரர்கள் அனைவரின் நேரத்தையும் கணக்கெடுத்துக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது 800 மீட்டர் தூரம் மற்றும் அதற்கு மேற்பட்ட தூர ஓட்டங்களில் ஒரு வட்டத்தை ஓடி முடிக்கக் கூடிய நேரம் (Lap Times): 3000 மீட்டர் தூர ஓட்டங்களில் ஒவ்வொரு 1000 மீட்டர் தூரம் ஓடி முடிக்கக் கூடிய நேரத்தையும் கூடுதல் நேரக் காப்பாளர்களைக் கொண்டு நேரம் குறிக்கலாம். அல்லது முதலாவதாக ஓடி வருபவரின் நேரத்தைக் குறிக்கின்ற

நேரக் காப்பாளர்களால், ஒருவருக்கு மேற்பட்ட மற்றவர்களின் நேரத்தைக் குறித்துக் கணக்கிட சாத்தியமானால், அவர்களையே பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

4. ஒவ்வொரு நேரக்காப்பாளரும் தானே சுதந்திரமாகப் பணியாற்றலாம். அதாவது, தான் இயக்குகின்ற கடிகாரத்தை மற்றவர்களுக்குக் காட்டி அங்கீகாரம் பெற வேண்டுமென்பதோ அல்லது மற்றவர்களிடம் இது பற்றிப் பேசி கலந்துரையாடி நேரத்தை முடிவு செய்ய வேண்டுமென்பதோ கட்டாயம் எதுவுமில்லை.

தான் கணக்கிட்டுக் குறித்திருக்கின்ற நேரத்தை, தன்னிடம் உள்ள அச்சிட்ட பாரத்தில் குறித்து, அதனடியில் கையொப்பமிட்டு, அதனை, தலைமை நேரக் காப்பாளரிடம் கொடுத்து விட வேண்டும். தலைமை நேரக்காப்பாளர் அந்தப் பட்டியலுடன் கடிகாரத்தை ஒப்பிட்டு சரிபார்த்து, பின்னர் அங்கீகரித்துக் கொள்வார்.

5. அதன்பிறகு, மற்ற நேரக் காப்பாளர்கள் அளித்த நேரத்தினைக் குறித்தவாறு ஒப்பிட்டு சரிபார்த்த தலைமை நேரக்காப்பாளர், அதற்குரிய விதிமுறைகளை அனுசரித்து ஆய்ந்த பிறகு, குறிப்பிட்ட அந்த ஓட்டப் போட்டியில் சரியான நேரத்தை வெளியிடுவதற்காக அனுப்பி வைப்பார்.

6. அதிகாரபூர்வமான மூன்று கடிகாரங்களில், இரண்டு கடிகாரங்கள் ஒரே அளவான நேரத்தைக் காட்டி, மூன்றாவது கடிகாரம் சற்று வித்தியாசமான நேரத்தைக் காட்டினால், ஒத்துக் காட்டிய இரண்டு கடிகாரங்களின் நேரம் தான் அதிகார பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட நேரமாக அறிவிக்கப்படும்.

இரண்டு கடிகாரங்களின் சரியான நேரம் தான் கிடைத்தது என்றால், அவற்றில் அதிக நேரம் காட்டும் கடிகாரத்தின் நேரத்தையே (Longer Time) கணக்கில் எடுத்துக்கொள்ள வேண்டும்.

7. கையால் இயக்கப்படுகிற கைக்கடிகாரத்தில், ஓடுகள மைதானத்தில் உள்ள ஓட்டப் பாதையில் ஓடும் எல்லா ஓட்டப் போட்டிகளின் நேரத்தை 1/10 நொடி என்பதற்குள்ளாகவே குறிக்க வேண்டும்.

பாதி ஓடுகள மைதானம் - மீதி அதற்கு வெளியே என்று ஓடப்படும் ஓட்டப் போட்டிகளாக இருந்தாலும் அல்லது மாரத்தான் ஓட்டப் போட்டிகள் போல சாலைகளில் ஓடுகிற போட்டியாக இருந்தாலும், நேரம் பின்னமாக வந்தால், அதை அதிகமான நேரம் காட்டும் முறையில் எடுத்துப் பூர்த்தி செய்து குறிக்க வேண்டும்.

உதாரணம்: ஒரு மாரத்தான் போட்டியில் நேரம் எடுக்கப்படுகிறபோது 2 மணி 0.9 நிமிடம் 44.3 நொடி என்று வந்தால், அதை எழுதிக் குறிக்கும் போது 2 மணி 0.9 நிமிடம் 45 நொடி என்று குறிக்கவேண்டும்.

ஒரு கடிகாரத்தின் பெரிய முள்ளானது இரண்டு கோடுகளுக்கு நடுவே நின்று போனால், அதிக நேரத்தைக் குறித்துக்காட்டும் கோட்டின் நேரம் என்ன என்பதையே குறித்துக்கொள்ள வேண்டும்.

1/100 என்று நொடியைப் பிரித்துக் காட்டும் கைக்கடிகாரம் அல்லது கையினால் இயக்கப்படும் எலக்ட்ரானிக் கடிகாரம் பயன்படுத்தப்படுகிற பொழுது,

இரண்டாம் தசம எண்களில் 0 என்பதில் இல்லாமல் இருந்தால், அதனை அடுத்த உயர்ந்த எண்ணிக்கையைக் காட்டும் எண்ணில் தான் குறிக்க வேண்டும். அதாவது 10.11 என்று வந்தால், அதை 10.2 என்று தான் குறித்துக் காட்ட வேண்டும்.

8. நேரம் எடுக்கும் முறையாவது: துப்பாக்கியிலிருந்து சத்தம் கேட்டதும் அல்லது புகை வெளிவரக் கண்டதும் கடிகாரத்தை ஓடவிட்டுத்துவக்கி, முடிவு எல்லையைக் காட்டும் கோட்டின் கடைசி பகுதியில் ஓடி வருபவர்களது உடலின் (அதாவது தலை, கழுத்து, கைகள், கால்கள், கைகள் கால்களின் மேற்பகுதி) ஒரு பகுதியாவது கடக்கிறபொழுது, ஓடும் கடிகாரத்தை நிறுத்திவிடவேண்டும்

9. நேரக்காப்பாளர்கள் அனைவரும், முடிவெல்லைக் கோட்டுக்கு நேராக, ஓடுகளப்பாதைக்கு வெளிப்புறமாக, குறைந்தது 5 மீட்டர் தூர அளவில் இருக்க வேண்டும். அப்பொழுது தான் ஓடிவருபவர்களது தோற்றம், நிலை எல்லாம் தெளிவாகக் காண முடியும். முடிவெல்லைக் கோட்டுக்கு நேராக உயர்த்தப்பட்டுள்ள தாங்கிகளில் (Stand) அவர்கள் அமர்ந்திருந்தால், இன்னும் பார்க்க சிறப்பாக இருக்கும்.

புகைப்பட முடிவுகூறும் நடுவர்கள்
(Photo Finish Judges)

முழுவதும் எலக்ட்ரானிக் கடிகாரம் மூலமாக நேரம் பாாக்கிறபொழுது:

1. முழுவதும் தானாகவே இயங்குகிற எலக்ட்ரானிக் கடிகாரங்களைப் பயன்படுத்துகிறபொழுது, அந்தக் கடிகாரம் 'ஓட்டத் தொடக்கத்தில் ஓடத்தொடங்கி, ஓட்டம் முடியும் போது தானாகவே நின்று விடுகிறது.

மற்றவகையான கடிகாரங்கள் எல்லாம், பணியாற்றுகிற செயல்முறைகளுக்கு ஏற்ப, அது கைக் கடிகாரம் மூலமாக நேரம் கணிக்கப்படுகிறது என்றே அறிவிக்கப்படும். அல்லது அந்த நேரம் ஏற்றுக் கொள்ளப்படாது என்றும் அறிவிக்கப்படலாம்.

2. எந்த இடத்தில் போட்டிகள் நடைபெறுகின்றனவோ, அந்த இடத்திற்குரிய நாட்டின், தேசியத் தலைமைக் கழகமானது பயன்படுத்தப்படுகிற தானியங்கி எலக்ட்ரானிக் கடிகாரத்தினை ஏற்றுக்கொண்டு, ஒப்புதல் அளித்திருக்க வேண்டும்.

அத்தகைய தானியங்கும் எலக்ட்ரானிக் கடிகாரமானது, ஓடவிடுபவர் உபயோகிக்கும் துப்பாக்கி உடன் தொடர்புள்ளதாக இணைக்கப்பட்டிருத்தல் வேண்டும். அல்லது துப்பாக்கி ஒலிக்கிறபோது நேரத்தைக் கணித்திடும் வகையில் மற்ற அமைப்பு முறைகள் ஏதாவது ஒன்றினைச் செய்திருத்தல் வேண்டும்.

ஓட்டம் முடிவுபெறுகிற எல்லைக் கோட்டிற்கு சரி நேராக காமிராக்கள் வைக்கப்பட்டு, ஆரம்பம் முதல் தொடர்ந்து முடிவுபெறும் வரையில் புகைப்படம் எடுக்கின்ற வகையில் இருந்திடவேண்டும். அந்தப் புகைப்படமானது

ஒரே சீராக இருக்கின்ற முறையிலே 1/100 என்ற நொடிக் கணக்கைக் காட்டுகின்ற தன்மையில் எடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

புகைப்படம் எடுக்கப்பட்டிருக்கின்ற இடத்தையும், நேரத்தையும் படம் பார்த்து அறிந்து கொள்ளத் தக்க வகையில், படம் முழுமையாக எடுக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதுவும்; 1/100 என்று நொடியினைப் பிரித்தறிகின்ற அளவு முறைப்படி அமைந்திடவேண்டும்.

3. தலைமை புகைப்படத் தேர்வு நடுவர் தான் இவ்வாறு நேரம் கண்டறியும் பணிகளைச் செய்திடும் முழு பொறுப்புள்ளவராக இருக்கிறார். இவருக்காக துணைபுரிய இருக்கும் 2 உதவியாளர்களின் துணையுடன் போட்டியாளர்கள் இருக்கின்ற இடங்களையும் அவரவர்களுக்குரிய நேரங்களையும் குறித்துத் தீர்மானித்து, நடைமுறைப்படுத்துகிற வாய்ப்பினையும் பெற்றிருக்கிறார்.

4. வாய்ப்பும் வசதியும் இருந்தால், இரண்டு காமிராக்களை, முடிவெல்லைக் கோட்டின் இருபுறமும் (ஒவ்வொன்றாக) வைத்து, நேரத்தையும் முடிவையும் அறியப்பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: இவ்வாறு பயன்படுத்த தானியங்கி எலக்ட்ரானிக் கடிகாரம் சரியாக பணியாற்றி நேரம் குறிக்கத் தவறிப் போகின்ற சூழ்நிலைகள் அமையலாம் என்பதால், இப்பணியின் இடையிலே கைக்கடிகாரத்தின் மூலமாகவும் நேரம் எடுக்கின்ற வேலையையும் நடத்திக் கொள்ளலாம்.

5. எலக்ட்ரானிக் கடிகாரமானது, சரியாக இயங்கி நேரம் காட்டுகிறபோது, அதுவே அதிகார பூர்வமான நேரம் என்று தலைமை நேரக் காப்பாளர் அறிவிப்பார். சரியாக கடிகாரம் இயங்கவில்லையென்றால், அது சரியற்றது. தவறானது என்று தலைமை நடுவர் அறிவிப்பதுடன், பின்னர் பின்னணியில் இயங்கிய கைக்கடிகாரம் மூலம் நேரம் பார்த்துக் குறித்த நேரங்களையே அதிகார பூர்வமான நேரம் என்று அவர் அறிவித்துவிடுவார்.

6. முழுவதும் தானியங்கியான எலக்ட்ரானிக் கடிகாரத்தைப் பயன்படுத்த வாய்ப்புகள் உள்ளன என்றால் போட்டிகளை நடத்துகின்றவர்களின் வசதிகளுக்கேற்ப அவற்றை பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

7. குறைந்த தூர விரைவோட்டத்திலிருந்து 10,000 மீட்டர் தூரம் வரை உள்ள ஓட்டப் போட்டிகளில், எடுக்கப்படுகின்ற நேரமானது, முடிவு காட்டும் புகைப்படம் மற்றும் நேரங்களை 1/100 என்னும் நொடிப் பிரிவுக்குள்ளாகக் குறிக்கப்படுதல் வேண்டும்.

10,000 மீட்டர் தூரத்திற்கு மேலாக உள்ள ஓட்டப் போட்டிகளில் எடுக்கப்படும் நேரமானது, 1/100 நொடிக்குள்ளாகப் பகுக்கப்பட்டுக் காட்ட வேண்டும் என்றாலும், அதை அடுத்த 1/10 நொடிக்குள்ளாகக் குறித்துக் காட்ட வேண்டியது மிக மிக முக்கியமாகும். உதாரணமாக 20 கிலோ மீட்டர் தூரத்தை நேரம் எடுக்கிற பொழுது 59:26.32 நொடி என்றிருந்தால் அதை 59:26.4 என்றே குறித்திட வேண்டும்.

ஓடுகள மைதானத்திலும், மைதானத்திற்கு வெளியிலும் நடத்தப்படுகிற ஓட்டப் போட்டிகளில் குறிக்கப்படுகின்ற நேரத்தை, 1/100 பகுதியாகக் கொண்டு அறிந்து, அதை அதிக அளவில் உயர்த்திக் குறிக்க வேண்டும், உதாரணமாக, ஒரு மாரத்தான் போட்டியில் எடுக்கப்பட்டிருக்கும் நேரம் 2 மணி 9 நிமிடம் 44:32 நொடிகள் என்று வந்தால், அதை 2 மணி நேரம் 9 நிமிடம் : 45 நொடிகள் என்றே குறித்திடவேண்டும்.

8. தானியங்கியான எலக்ட்ரானிக் கடிகாரமானது ஓட்டம் ஆரம்பிக்கும் அல்லது முடிவடையும் இடங்களில் ஏதாவது ஒரு இடத்தில் வைக்கப்பட்டிருந்தால், அதில் எடுக்கப்படுகிற நேரம் அதிகாரப்பூர்வமானது என்று அறிவிக்கப்படமாட்டாது. ஆரம்பத்திலும் முடிவெல்லையிலும் இருந்தால் தான் ஏற்றுகொள்ளப்படும்.

ஓடவிடுபவரும் திருப்பி அழைப்பவர்களும் (The Starter and Recallers)

ஓடுகிற போட்டியாளர்கள் அனைவரும், ஓட்ட ஆரம்பத்தில் அவர்களுக்கு உரிய ஓடும் இடங்களில் சரியாக நிற்கின்றார்களா, அவர்கள் துப்பாக்கி ஒலி கேட்டு சரியாக ஓட்டத்தினைத் தொடங்குகின்றார்களா என்பதைக் கண்டறிந்து, சரியாக செயல்படுத்துகின்ற முழு பொறுப்பினையும் உடையவராக ஓடவிடுபவர் விளங்குகிறார். .ஓட்டக்காரர்களை ஓடவிடுவதற்கு முன்னதாக, நேரக்காப்பாளர்கள் மற்றும் நடுவர்கள், துணை நடுவர்கள் அனைவரும் தங்களது கடமையாற்றத் தயாராக

இருக்கின்றார்களா என்பதையும் இவர் கண்டறிந்து உதவி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

ஓடும் பாதைகளில் நடத்தப்படுகிற எல்லா ஓட்டப் பந்தயங்களையும் ஓடவிடுவதற்கு முன்னர் ஓட விடுபவர், ஒவ்வொரு ஓடும் பாதையிலும் ஓடுவதற்குத் தயாராக இருக்கின்ற ஓட்டக்காரர்கள் தெளிவாகக் கேட்கும் வண்ணம், தமது கட்டளைகளை (Command) சத்தமாக அறிவிக்க மைக்ரோபோன் அதாவது ஒலிபெருக்கும் கருவியின் மூலமாக, ஒலி பெருக்கிகளுக்கு இணைப்புத் தந்து, அதன் பிறகு அறிவித்து, ஓட விட வேண்டும்.

இது போன்ற ஒலிபெருக்கித் தரும் சாதனங்களைப் பயன்படுத்த இயலாத சூழ்நிலை அமைந்திருந்தால், ஓட்டக்காரர்களுக்குத் தான் அறிவிக்கும் கட்டளையானது நன்றாகக் கேட்பது போல அருகாமையில் வந்து நின்று கொள்ள வேண்டும்.

எலக்ட்ரானிக் தொடர்புள்ளவாறு அமைக்கப் பட்டிருக்கும் துப்பாக்கி அல்லது அதிகாரபூர்வமாகப் பயன்படுத்தும் சாதனங்களின் அருகே நிற்கும் போது, பார்வைக்குட்படாதவாறும் கட்ட்ளைகளைக் கேட்க இயலாதவாறும் போன்ற சூழ்நிலைகள் ஓட்டக்காரர்களுக்கு அமையாதவாறு, ஓடவிடுபவர் சரியான ஓரிடத்தில் நின்று கொண்டு ஓட விட வேண்டும்.

3. ஓட்டப் பந்தயங்களின் போது, ஓட விடுபவர் தனக்கு உதவியாக, ஒன்றுக்கும் மேற்பட்ட 'திருப்பி

அழைக்கும்' உதவியாளர்களை, ஓட விடுபவர் வைத்துக்கொள்ளலாம்.

குறிப்பு: 200 மீட்டர், 400 மீட்டர், 400 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டம், 4x100 மீட்டர் தொடரோட்டம் போன்ற பந்தயங்களுக்கு, 2 திருப்பி அழைக்கும் உதவியாளர்களை, ஓட விடுபவர்கள் உதவிக்காக வைத்துக் கொள்ளலாம்.

4 திருப்பி அழைக்கும் உதவியாளர்கள் ஓட்டத் தொடக்கத்தை சரியாகவும் நெறியாகவும் நடத்திட, ஓடவிடுபவருக்கு உதவும் வகையில் நடந்திட வேண்டும். ஏதாவது ஒரு ஓட்டத்தின் தொடக்கம், விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப சரியாகத் தொடங்கப்படவில்லை யென்றால், தனது வசம் உள்ள துப்பாக்கியை இயக்கி வெடித்து, அவர்களைத் திரும்ப அழைக்கும் வண்ணம் ஒலியெழுப்பி அழைக்கலாம். இவ்வாறு திரும்பி அழைக்கும் கடமையை, ஓடவிடுபவரும் ஆற்றலாம்.

5. திரும்ப அழைக்கும் உதவியாளர்கள், எல்லா ஓட்டக்காரர்களும் ஒரே சமயத்தில் ஓட்டத்தைத் தொடங்குகின்றார்களா என்று கண்டறிய, அதற்குரிய தகுந்த இடமாகப் பார்த்து நின்று கொண்டு கண்காணிக்க வேண்டும்.

6. தவறாக ஓடத் தொடங்குகிறவர்களுக்கு எச்சரிக்கை கொடுப்பது, மீறினால் அவர்களை ஓட்டப் போட்டியிலிருந்து பங்கு பெறாமல் வெளியேற்றுவது போன்றவற்றை ஓட விடுபவர் மட்டுமே செய்ய முடியும்.

ஓடவிடுபவரின் உதவியாளர்கள்
(Starter's Assistants)

1. ஓட விடுபவரின் உதவியாளர்கள் கீழ்க்காணும் முறையில் செயல்படவேண்டும். அதாவது, அந்தந்தப் போட்டியில் பங்கு பெறும் ஓட்டக்காரர்கள் அவர்களுக்குரிய போட்டிகளில், தேர்வுப் போட்டிகள் **(Heat)** முதலியவற்றிற்கு சரியாக வந்திருக்கின்றார்களா;

வந்தவர்கள் அனைவரும் தங்களுக்குரிய 'ஓட்ட எண்களை' **(Numbers)** அணிந்திருக்கின்றார்களா; மார்புப் புறத்தில் ஒரு எண்ணையும் முதுகுப்பக்கத்தில் ஒரு எண்ணையும் சரியாக அணிந்திருக்கின்றார்களா என்பதைக் கண்காணித்து உறுதி செய்திடவேண்டும்.

எல்லா தூரங்களிலும் ஓட விடப்படும் ஓட்டப் போட்டிகளுக்கு, தேர்ந்தெடுக்க, ஓட்டக்காரர்கள் ஓடுகின்ற திசைப்பக்கமாக இடப்புற மிருந்து வலது புறமாக எண்களைக் **(Numbers)** கொடுத்து தேர்வு செய்திட வேண்டும்.

2. அவ்வாறு எண்களைக் கொடுத்து, அவரவருக்குரிய ஓடும் பாதைகளுக்குரிய எண்ணைத் தேர்ந்தெடுத்த பிறகு, அந்தந்த எண்ணுள்ள ஓட்டக்காரர்களை வரிசையாக, அந்தந்த ஓட்டப்பாதையில், ஓடுமிடத்தில் நிறுத்திட வேண்டும். அதற்கு முன்பாக அந்தந்த ஓடும் பாதையை உடையவர்களை, ஓடத் தொடங்க விடும் கோட்டினில் வந்து முதலில் நிற்க வைத்து, பிறகு அவர்களை அவர்களுடைய ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்கு அருகில் போய் நிற்கச் செய்து விட்டு, அதனை ஓட விடுபவருக்கு அறிவிக்க வேண்டும்.

தவறான ஓட்டத் தொடக்கம் நேர்ந்தால், மீண்டும் எல்லா ஓட்டக்காரர்களையும் அவரவர் ஓடுமிடத்திற்கு வரவைக்கும் வேலையை உதவியாளர்கள் செய்திட வேண்டும்.

3. தொடரோட்டப் போட்டி நடைபெறுவதற்கு முன்னதாக, ஒவ்வொரு அணியின் முதல் ஓட்டக்காரர்கள் கையில் குறுந்தடியைத் **(Baton)** தருவது, உதவியாளர்களின் தலையாய கடமையாகும்.

4. ஓட விடுபவர் தனது முதல் கட்டளையான 'உங்களிடத்தில் நில்லுங்கள்' என்று உரக்கக் கூறியவுடன், ஓட விடுபவரின் உதவியாளர்கள், ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரரும் அவரவரது ஓடத் தொடங்கும் கோட்டின் மேலாவது அல்லது முன்புறமாவது தமது விரல்கள், கைகள், கால்கள் எதையும் வைத்திராமல், சரியாகக் கோட்டிற்குப் பின்புறத்தில் நிற்கின்றார்களா என்பதைக் கண்காணித்து, உறுதி செய்திட வேண்டும்.

அவ்வாறு நிற்க வைப்பதில் ஏதாவது பிரச்சினை எழுந்தால், அதனை உடனே ஓட விடுபவருக்குத் தெரிவித்து விட வேண்டும்.

வட்டக் குறிப்பாளர்கள்
(Lap Scorers)

1. 1500 மீட்டர் முதல் 5000 மீட்டர் வரை உள்ள ஓட்டப்பந்தயங்களில், ஒரு வட்டக் குறிப்பாளர், ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரரும் ஓடி முடித்த வட்டத்தை (Lap) கவனித்துக் குறித்துக் கொள்கின்ற கடமையாளராக விளங்குகிறார்.

5000 மீட்டர் தூரத்திற்கு மேலாக உள்ள ஓட்டப்பந்தயங்கள் மற்றும் நடைப் போட்டிகளுக்கு, தலைமை நடுவரானவர் தேவையான வட்டக் குறிப்பாளர்களைத் தேர்வு செய்து, உரிய இடங்களுக்கு அனுப்பி வைப்பார். அந்த வட்டக் குறிப்பாளர்கள், தங்களுக்குத்தரப்பட்டிருக்கும் குறிப்பட்டையில், அந்தந்த ஓட்ட வீரர்களைக் கண்காணித்து நேரம் எடுக்கின்ற நேரக்காப்பாளருடன் இணைந்து செயல்பட்டு, அவர் தருகின்ற, தமது குறிப்பட்டையில் குறிக்க வேண்டும்.

ஒரு வட்டக் காப்பாளர், ஒரு ஓட்டப் போட்டியின் போது, 4 ஓட்டக்காரர்களுக்கு மேல் கண்காணிக்கக் கூடாது.

நடைப் போட்டி என்றால் ஒரு வட்டக் காப்பாளர் 6 போட்டியாளர்களைக் கண்காணிக்கலாம்.

2. ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரரையும் கண்காணிக்கிற ஒரு வட்டக் குறிப்பாளர்களுக்கு மேலாக, ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரரும் இன்னும் எத்தனை வட்டங்கள் ஓடி முடிக்க வேண்டும் என்பதைக் கண்காணித்துத்தெரிவிக்க, ஒரு சிறப்பு வட்டக் குறிப்பாளரை (Special Lap Scorer) தலைமை நடுவர் நியமித்துக் கொள்ளலாம். இந்த சிறப்புக் குறிப்பாளர், ஒவ்வொருவரின் கடைசி வட்டம் வரும்போது ஒரு மணியை (bell) அடித்து, ஒலி எழுப்பி அறிவிக்கலாம். அல்லது வேறு ஏதேனும் சைகை அல்லது ஒலி மூலமும் தெரிவிக்கலாம்.

வெற்றி எண் பதிவாளர்

(Recorder)

ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சி முடிவடைந்தபிறகு, அதில் வெற்றி பெற்றவர்களின் பெயர்கள், அவர்கள் செய்து முடித்த சாதனையின் நேரம்/உயரம், தூரம் இவற்றினை அப்போட்டிக்குரிய தலைமை நடுவரிடமிருந்தும், தலைமை நேரக் காப்பாளரிடமிருந்தும், அல்லது தலைமை புகைப்பட மூலம் தேர்வு கூறும் நடுவரிடமிருந்தும், அத்துடன் காற்று வேகத்தைக் கண்காணிப்பாளரிடமிருந்தும் பெற்றுக் கொண்டு, குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

வெற்றி பெற்றவர்கள் விவரத்தைக் குறித்துக் கொண்ட பிறகு, அதனை உடனே அறிவிப்பாளருக்கும் கொடுத்த பிறகு, மேலே கூறியுள்ள விபரங்கள் அனைத்தையும் உரிய இடங்களில், சரியாகத் தெரிவித்துக்கொண்டு (எல்லா குறிப்பு அட்டைகளையும்) போட்டிகள் நடத்துகிற மேலாளரிடம் கொடுத்துவிட வேண்டும்.

மைதான நிர்வாகி

(The Marshal)

ஓடுகள மைதானம் முழுவதையும் கண்காணித்து நிர்வகிக்கின்ற நிறைந்த பொறுப்பு இவரையே சாரும். ஓடுகள மைதானத்திற்குள் அதிகாரிகளை, அந்தந்தப் போட்டிகளின் போது (மட்டும்) பங்கு பெறுகின்ற போட்டியாளர்களை மட்டுமே உள்ளே இருந்து செயல்பட பங்குபெற அனுமதிக்க வேண்டும். வேலையற்ற யாரையும் அங்கே உள்ளே அனுமதிக்கவே கூடாது. தனக்கு

உதவியாளர்களாக இருப்பவர்களை, சரியாகத் தனது கட்டுப்பாட்டுக்குள் வைத்திருப்பதுடன், ஒவ்வொருவருக்கும் உரிய கடமை என்ன என்பதையும் தெளிவாகக் கூறி வழிநடத்திச் செல்ல வேண்டும்.

போட்டிகள் நடைபெறாத நேரத்தில் ஒய்வாக இருக்கும் அதிகாரிகளுக்கு, அமர்ந்திருந்து பார்க்க, இடவசதியை செய்து தருவதும் இவரது கடமையாகும்.

அறிவிப்பாளர்
(The Announcer)

நடக்க இருக்கும் போட்டி நிகழ்ச்சிகள் பற்றி விபரங்களை பொதுமக்களுக்கும், சம்பந்தப்பட்டவர்களுக்கும் அறிவிக்கின்ற கடமையாளராக, அறிவிப்பாளர் இருக்கிறார்.

நடைபெற இருக்கும் போட்டி நிகழ்ச்சியின் பெயர், அதில் பங்கு பெறும் போட்டியாளர்களின் பெயர்கள், அவை தொடர்பான தேர்வுப் போட்டிகள் (Heats), போட்டியாளர்கள் நின்று ஓடக்கூடிய ஓடும் பாதைகள், எந்தெந்த போட்டியாளர்கள் எந்தெந்த ஓடும் பாதையில் என்பன போன்ற விவரங்களை அவ்வப்போது தெளிவாக அறிவிப்பாளர் அறிவிக்க வேண்டும்.

ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியின் முடிவு தெரிந்த பிறகு அதில் வெற்றி பெற்றவர்கள், அவர்கள் செய்திருக்கும் சாதனையின் நேரங்கள், உயரங்கள், தூரங்கள் இவற்றை தெளிவாக எல்லோருக்கும் அறிவித்திட வேண்டும், அதாவது,

இத்தகைய குறிப்புகளை வெற்றி எண் குறிப்பாளரிடமிருந்து பெற்ற பிறகே அறிவித்திட வேண்டும்.

அதிகாரப்பூர்வமான அளவையாளர்
(The Official Surveyor)

ஓட்டப்பாதைகள், அவற்றின் தூரங்கள் மற்றும் தாண்டக் கூடிய மணற்பரப்புகள், எறிவட்டங்கள், எறிவிழும் பரப்புகள், வளைவுகள் எல்லாவற்றையும் போட்டிகள் நடைபெறுவதற்கு முன்னதாக, சரியாக அளந்து, செப்பனிட்டுத் தயாராக வைத்திருக்கும் பொறுப்பு அளவையாளருக்குரியதாகும்.

போட்டிக்கு முன்னதாக, எல்லாம் சரியாக இருக்கிறது என்பதை சோதித்து விட்டு, அதனை நுண்ணியல் மேலாளருக்கும், தலைமை நடுவருக்கும் உத்திரவாதத்துடன் உறுதி அளிப்பது இவரது கடமையாகும்.

காற்று வேகப்பதிவாளர்
(The Wind Gauge Operator)

போட்டிக்கான விதிமுறைகளின் படியே, காற்றளக்கும் கருவி அமைக்கப்பட்டிருக்கிறதா என்பதை, பதிவாளர் உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு போட்டியின் போதும் ஓடும் திசை நோக்கி அல்லது எறியும் திசை நோக்கி காற்றடிக்கும் வேகத்தை எண் குறிப்பாளருக்கும் கொடுத்துவிட வேண்டும்.

2. போட்டியில் பங்கு பெறுவதற்கான விதிகள் (விதி – 141)

1. பதிவுகள் (Entries)

1. தனித்திறன் நிகழ்ச்சிகளான ஓடுகளப் போட்டிகளுக்கான விதிமுறைகள் யாவும் வணிக முறையில் ஈடுபடாத, உடல் திறம் காட்டும் பொழுது போக்கு போட்டியாளர்களுக்குரியனவாகும். அவர்கள், அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் விதிமுறைகளுக்கு உட்பட்டே போட்டிகளில் பங்கு பெற வேண்டும்.

2. அந்தந்த நாட்டுத் தேசிய அமெச்சூர் அதெலடிக் கழகம் அங்கீகாரத்துடன் அனுமதி அளித்திருந்தாலன்றி, எந்த வீரரும் அல்லது வீராங்கனையும் வெளிநாட்டுப் போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு போட்டியிட முடியாது.

அத்தகைய அங்கீகாரம் பெற்றிருக்கும் வரையில் தான், அவர்களும், அகில உலகப் போட்டிகளில் பங்குபெற அனுமதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

ஏதாவது இதில் ஐயப்பாடு எழுமாயின் அந்தந்தத் தேசிய கழகத்திற்குத் தெரிவிக்கப்பட்டு, பரீசீலித்து முடிவெடுக்கப்படும்.

பெண்கள் போட்டியிடுவதற்குரிய விதிகள்

3. பெண்கள் போட்டிக்காகப் பெயர்தரும் பொழுது, 3 மருத்துவர்கள் அடங்கிய குழு ஒன்றை, போட்டிகளை நடத்துவோர் அமைத்திடவேண்டும்.

ஒவ்வொரு பெண்ணும் பெயர் பதிவுசெய்து கொள்வதற்காக விண்ணப்பிக்கும் பொழுது தனக்குரிய மருத்துவச் சான்றிதழையும் அத்துடன் இணைத்திருக்க வேண்டும். அவ்வாறு செய்ய இயலாத பொழுது, மருத்துவச் சான்றிதழின் போட்டோ பிரதியையாவது அத்துடன் இணைத்திருக்க வேண்டும். இல்லையென்றால், போட்டி நடத்துவர் அமைந்திருக்கின்ற மருத்துவக் குழுவினர் முன்பாக பரிசோதனைக்கு வந்தாக வேண்டும்.

4. மருத்துவக்குழுவினர் முன்தோன்றி பரிசோதனைக்கு உட்பட்ட வீராங்கனை, போட்டியிடுவதற்கு அருகதையுள்ளவர் என்று அங்கீகரித்த பிறகு, அந்தச் சேதியை அகில உலக அமெச்சூர் கழக தலைமையிடத்திற்கு, அந்தப் பெண்ணின் பெயரைக் குறிப்பிட்டு, அனுமதிக்கப்பட்ட விஷயத்தையும் தெளிவாக எழுதி அனுப்பிடல் வேண்டும். அந்த அனுமதியை அங்குள்ள பொதுப் பதிவேட்டில் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

அந்தந்த நாட்டு தேசியக் கழகம், தேவை என்று விண்ணப்பித்தால், அந்த வீராங்கனையின் ஒப்புதல் அளித்த அனுமதிப்பத்திரம் வழங்கப்படும்.

போட்டியில் பங்கு பெறத் தவறுகிற பொழுது

கீழ்க்கண்டவாறு செயல்படுகிற எந்த வீரர் அல்லது வீராங்கனையும், மேற்கொண்டு தொடர்ந்து போட்டிகளில் பங்குபெற, அனுமதி மறுக்கப்படுவார்கள்.

(அ) ஒரு வீரர் அல்லது வீராங்கனைக்கு ஒரு போட்டியில் இறுதியாகப் போட்டியிட அனுமதி அளித்த பிறகு அந்தப், போட்டியில் அவர் / அவள் எந்த விதமான தகுந்த காரணமும் அளிக்காமல் கலந்து கொள்ளாமல் விட்டு விட்டால், அவருடைய பெயர் போட்டிப் பட்டியலிலிருந்து நீக்கப்படுவதற்கும் உரிய நேரமில்லாமல் போவதால்

ஆ) ஏற்கனவே முதற்கட்டத் தேர்வோட்டப் போட்டிகளில் (Heats) கலந்து கொண்டு, மேலும் கால் இறுதி, இறுதிப் போட்டிகளில் பங்குபெற வாய்ப்பு கிடைத்த பிறகு, அந்தப் போட்டிகளில் தகுந்த காரணம் எதுவும் இன்றி கலந்து கொள்ளத் தவறி விடுகிற பொழுது அவர் / அவள். வேறு எந்தப் போட்டியிலும் மேலும் தோடரோட்டப் போட்டியில் கூட கலந்துகொள்ள முடியாதவாறு நீக்கப்படுவதற்கு அகில உலக விதிமுறைகள் பரிந்துரை செய்திருக்கின்றன.

குறிப்பு : ஓடவிடுபவருக்கு (Starter) இறுதிப் பட்டியலும் ஓடவிடும் நேரமும் தருவது கூட, ஏற்கனவே அறிவிக்கப்படல் வேண்டும்.

3. போட்டியிடும் விதிமுறைகள்
(Competition)
(விதி 142)

1. அகில உலகக் கழகத்து விதிகளின்படி அனுமதிக்கப்பட்ட விளையாட்டு உதவி சாதனங்களைக் கொண்டு ஏற்படுத்தப்படுகிற சாதனைகள் தான் ஏற்றுக்கொள்ளப்படும். அங்கீகரிக்கப்படாத சாதனங்களை பயன்படுத்துவது கூட ஆரம்பத்திலேயே தவிர்க்கப்படுகிறது.

2. தாண்டுகிற போட்டிகள் அல்லது எறியும் போட்டிகள் எதுவாக இருந்தாலும், எத்தனை வாய்ப்புக்கள் (Trials) கொடுக்கப்படவேண்டும் என்பதைக் குறித்துக்கொள்ளலாம். அப்படி எடுக்கப்படும் முடிவானது, போட்டி நடைபெறுவதற்கு முன்னதாகவே தீர்மானித்து நிர்ணயிக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

விளையாட்டுடை அணிதல்
(clothing)

3. எந்தப்போட்டி நிகழ்ச்சியாக இருந்தாலும், அப்போட்டியில் கலந்துகொள்கின்ற வீரர்கள்/வீராங்னைகள், அணிந்திருக்கும் உடையானது சுத்தமாகவும், மற்றவர்கள் அந்த ஆடையினைக் குறை கூறி மறுப்பு தெரிவிக்காத வண்ணம் பண்பார்ந்த முறையிலும் இருக்கவேண்டும்.

உள் உறுப்புக்களைத் தெள்ளத்தெளிவாக வெளிப்படுத்திக் காட்டும் வண்ணம் உள்ள ஆடைகளை அணியக் கூடாது.

ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் அல்லது, பெரும்போட்டிகளில் போட்டியிடும் போட்டியாளர் பங்கு பெறுகிற சமயத்தில், அந்தந்த நாட்டுத் தேசியக் கழகம் அனுமதித்து அளித்திருக்கின்ற சீருடைகளையே அணிந்திருக்க வேண்டும்.

போட்டியிட உதவும் காலணிகள்
(Shoes and Spikes)

ஒரு போட்டியாளர் **(Competitor)** வெறுங்காலுடன் போட்டியிடலாம். ஒரு காலில் காலணி அணிந்து கொண்டு, அல்லது இரு கால்களிலும் காலணியுடன், அவரவர் விருப்பம் போல் போட்டி இடலாம்.

காலணிகள் அணிந்து கொள்வதன் நோக்கம், கால்களுக்கு அவைகள் பாதுகாப்பு அளிக்கவும், தரையை உதைத்து ஊன்றும் பொழுது ஓர் உறுதியான பிடிப்பினை (Grip)'க் கொடுக்கக்கூடிய வகையாலும் தான் அமையவேண்டும்.

போட்டியாளருக்கு மேலும் மறைமுகமாக உதவும் வகையில் அக்காலணிகள் அமைக்கப்பட்டிருக்கக்கூடாது. அதாவது தாண்டும்போது மேலும் உந்துதலை அளிக்கும் வகையாக அது அமைந்திருக்கக்கூடாது. காலணியின் அடியிலிருந்து மேற்புறமாக வருவதுபோல, குறுக்குக் கட்டுப் போட்டுக்கொள்ள அனுமதியுண்டு.

ஆணிகள் பதிக்கப் பெற்ற பந்தயக்காலணி
(Spikes)

ஒரு பந்தயக் காலணியின் அடிப்பாகத்தில் உள்ள குதிகால் பகுதியிலும், முன்பாதப் பகுதியிலும் ஆணிகள்

பதித்துக் கொள்ள அனுமதியுண்டு. அந்த எண்ணிக்கையிலும் ஓர் அளவு உண்டு.

காலணியின் முன்பாதப் பகுதியில் 6 ஆணிகளும், குதிகால் பகுதியில் 2 ஆணிகளும் இருக்கலாம்.

உயரத்தாண்டும் போட்டியாளர்கள், வேலெறியும் போட்டியாளர்கள் அணிந்திருக்கும் காலணிகளில், குதிகால் பகுதியில் 4 ஆணிகள் வரை வைத்துக்கொள்ள அனுமதிக்கப் பட்டிருக்கிறது.

குறிப்பு : மேற் கூறப்பட்ட காலணியின் அடிப்பகுதியில் அது குதிகால் பகுதியாக இருந்தாலும் சரி, அல்லது முன் பாதப்பகுதியாக இருந்தாலும் சரி, ஆணிகளை அவரவர் விருப்பம் போல் எங்கு வேண்டுமானாலும் (அடிப்பகுதியில்) வைத்துக்கொள்ளலாம். ஆனால், ஆணிகளின் எண்ணிக்கை குறிப்பிட்டிருப்பதற்கு மேல் இருக்கக்கூடாது.

பந்தயக் காலணியின் நீளம்

ஒரு பந்தயக் காலணியின், குதிகால் பகுதியிலிருந்து முன்புறம் நோக்கி 25 மில்லி மீட்டர் நீளத்திற்கு மேல் அல்லது 4 மில்லி மீட்டர் விட்ட அளவுக்கு மேல் நீண்டு போயிருக்கக் கூடாது.

சிந்தடிக் ஓடுகளப் பாதைகளில் (Synthetic Track) ஓட்டப் போட்டிகள் நடைபெறும் போது, அணிந்து கொள்கிற ஒரு காலணியானது, அதன் அடிப்பாகத்திலிருந்து (குதிகால்) முன்புறம் நோக்கி 9 மில்லி மீட்டர் நீளத்திற்கு மேல் நீண்டிருக்கக் கூடாது.

அதே போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் உயரத்தாண்டும் அல்லது வேலெறியும் போட்டியாளர்கள் அணிந்து கொள்கிற காலணியின் அளவு சற்று மாறுபட்டிருக்கிறது. அதாவது ஒரு காலணியின் குதிகால் பகுதியிலிருந்து முன்புறமாக 2 மில்லி மீட்டர் நீளத்திற்கு மேல், அந்தக் காலணியின் நீளம் அமைந்திருக்கக் கூடாது.

காலணியின் அடிபாகத்தின் கனம்

ஒரு காலணியின் குதிகால் பாகத்தின் கனம் (Thickness) 6 மில்லி மீட்டர் உயரத்திற்கு மேல் இருக்கக்கூடாது. அதே சமயத்தில் நடைபோட்டிக்கு அணியும் காலணியின் குதிகால் உயரம் 13 மில்லி மீட்டர் உயரத்திற்கு மேல் போகக் கூடாது.

நீளத்தாண்டல், மும்முறைத்தாண்டல் போட்டிகளில் பங்கு பெறுபவர்கள், தங்கள் காலணி கால் வைக்கும் பகுதியில் உள்ளே சிறு அட்டை போன்றவற்றை வைத்துக்கொள்ள அனுமதியுண்டு, அப்படியிருந்தாலும், அவர்களது காலணியின் குதிகால் உயரம் 5 மில்லி மீட்டர் அளவுக்குள்ளாகத் தான் இருக்க வேண்டும்.

போட்டியாளர்கள் காலணியின் உள்ளேயோ அல்லது வெளியேயோ எந்த விதமான உதவி சாதனத்தை வைத்துக் கொண்டாலும், அந்தக் காலணியின் குதிகால் உயரம் 3 மில்லி மீட்டர் அளவுக்கு மேல் இருக்கக்கூடாது. அப்படிப் பட்ட காலணிகள் போட்டிக்கு அணிய அனுமதி இல்லை.

போட்டியாளருக்குரிய எண்கள்
(Numbers)

5. ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் இரண்டு எண்கள் (அட்டைகள்) தரப்படும். அவற்றில் ஒன்றை மார்புப் பகுதியிலும் இன்னொன்றை முதுகுப் புறத்திலும் அணிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும்.

போட்டியாளர்கள் கொண்டிருக்கும் எண்களும், போட்டி நிகழ்ச்சி நிரலில் உள்ள எண்களும் ஒரே நம்பராக இருக்க வேண்டும்.

விளையாட்டு முழுகால் சீருடைகள் (Track Suit) அணிந்திருந்தாலும்,

முன்னர் கூறிய முறையில்தான், முன்னும் பின்னும் அணிந்திருக்க வேண்டும்.

உயரத்தாண்டும் போட்டியில், அல்லது கோல் ஊன்றித் தாண்டும் போட்டியில் பங்கு பெறுகிற போட்டியாளர்கள், முன் புறத்தில் அல்லது முதுகுப் புறத்தில், ஏதாவது ஒரு புறத்தில் எண்ணை அணிந்து கொண்டால் போதுமானதாகும்.

புகைப்படத்தின் மூலம் இறுதி முடிவுகளை அறிய, புகைப்படக் கருவிகளைப் பொருத்தியுள்ள போட்டிகளின் போது, போட்டியாளர்கள், தங்களது கால்சட்டையின் மேற்புறத்தில் அல்லது பக்கவாட்டில் மேலும் ஒரு எண்ணை அணிந்து கொள்ளுமாறு கேட்டுக் கொள்ளப்படுகின்றார்கள்.

சரியான பங்கு பெறும் எண்கள் இல்லாமல், எந்த உடலாளரும் (Athlete) போட்டியில் பங்கு பெறவே முடியாது.

போட்டியிடுபவரது எண் அட்டைக்கு மேலே, அந்தப் போட்டியாளரை ஊக்குவிக்கும் புரவலர் (Sponsor) பெயர் இடம்பெறுவதை, போட்டிகள் சம்பந்தப்பட்ட பொறுப்பாளர்கள் அனுமதி அளித்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு போட்டியாளர் அணியும் எண்ணின் அளவானது 150மி மீ X 25 மி.மீ. ஆகும். இதே அளவு, இதே அட்டை போன்று தான், போட்டியில் பங்கு பெறும் அனைவரது எண் அட்டைகளும் ஒத்த மாதிரி ஒரே அளவில் இருக்க வேண்டும்.

ஓடுகளப் பாதையில் இடையூறுகள் (Obstruction on the track)

6. ஏதாவது ஒரு போட்டியாளர் ஓடும் பாதையில் நின்று கொண்டு, மற்றொரு போட்டியாளர் ஓடுவதை அல்லது முன்னேறுவதைத் தடைசெய்வது போல பாவனை செய்வது, அல்லது குறுக்கே ஓடுவது, அல்லது தடை செய்வது போன்றவற்றில் ஏதாவது ஒன்றில் ஈடுபட்டாலும், அவர் வெளியேற்றப்பட வேண்டியவராகிறார்.

ஏதாவது ஓட்டப் போட்டி ஒன்றில், மேற்கூறிய காரணங்கள் ஒன்றினால் தடைசெய்த ஒருவர் வெளியேற்றப்படுகிற பொழுது, அவரை நீக்கிய பிறகு,

மீதியுள்ள மற்ற போட்டியாளர்களைக் கொண்டு, திரும்பவும் அதே ஓட்டப் போட்டியை ஓடச் செய்யலாம்., அல்லது.

வெளியேற்றப் பட்டவரைத் தவிர, மற்றவரை திரும்பவும் ஓடவிடாமல் (அது முதல் கட்டத் தேர்வுப் போட்டியாக இருந்தால்) அடுத்தப் போட்டியில் ஓடச் செய்யுமாறு அனுமதிக்கலாம்.

இவ்வாறு ஏதாவது ஒரு முடிவினை எடுத்து, நிலையை சரி செய்ய தலைமை நடுவருக்கு அதிகாரமுண்டு.

தாண்டும் அல்லது எறியும் போட்டியில் ஒரு வாய்ப்பின் (Trail) போது, மேற்கூறியவாறு இடையூறு நேர்ந்தால், வீணாகி போன அந்த வாயப்புக்குப் பதிலாக, மீண்டும் ஒரு வாய்ப்பினை வழங்க, தலைமை நடுவருக்கு அதிகாரம் உண்டு.

ஓடும் பாதைக்குள்ளே ஓடுதல்
(Running on Lanes)

7. எல்லா ஓட்டப் போட்டிகளிலும், ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் தமக்கென ஒதுக்கப்பட்டிருக்கும் ஓடும் பாதை (Lane) யின் உள்ளே தான் ஓட்டத் தொடக்கத்திலிருந்து ஓட்ட முடிவு வரை ஓட வேண்டும்.

இந்த ஓட்டமுறை எல்லா தூர ஓடும்பாதை ஓட்டப் போட்டிகளுக்கும் பொருந்தும்.

8. நடுவரோ அல்லது துணை நடுவரோ கூறுகிறவாறு, ஒரு போட்டியாளர் ஓடும் பாதைக்கு வெளியே ஓடினார்

என்பதை தலைமை நடுவர் திருப்திகரமாகக் கருதினால், அந்தக் குறிப்பிட்டப் போட்டியாளரை, இந்தப் போட்டியிலிருந்தே விலக்கிவிட அவருக்குப் பூரண அதிகாரமுண்டு. அவர் வேண்டுமென்றே ஓடும் பாதை மாறி ஓட வில்லை, தவறுதலாக நிகழ்ந்துவிட்டது என்றாலும், வெற்றி பெற வாய்ப்பு போன்ற பலன் கிடைக்கலாம் என்று அவர் கருதினால், அவர் விருப்பம் போல முடிவெடுக்கலாம். அதாவது அவரைப் போட்டியில் இருந்து நீக்கிவிடலாம்.

போட்டியிடும் பகுதியிலிருந்து வெளியேறினால்

9. ஓட்டப் போட்டியின் போது, ஓடும் பாதையிலிருந்து வேண்டுமென்றே விலகிப் போய் வருபவரை, அந்த ஓட்டப் போட்டியைத் தொடர்ந்து ஓடவிடாமல் தடை செய்து வெளியேற்றிவிடலாம்.

சாலை ஓட்டங்களில், அல்லது 20 கி.மீட்டர் தூரத்து அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட நடைப் போட்டிகளில், சாலையிலிருந்து சற்று ஒதுங்க, அல்லது ஓடும் பாதையிலிருந்து சற்று விலகி நிற்க, முன் அனுமதி பெற்றுக்கொண்டு, நடுவர் ஒருவரின் கட்டுப்பாட்டின் கீழ் அதுபோல் விலகியிருக்கலாம். அப்படிச் செய்வதானது, அவர் ஓடுகிற தூரத்தை அல்லது நடக்கிற தூரத்தைக் குறைத்து விடுவது போல் அந்த அனுமதி அமைந்து விடக்கூடாது.

தாண்டும் அல்லது எறியும் போட்டிகள் நிகழ்ச்சிகள், டெக்காதலான், ஹெப்டாதலான் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில்

பங்கு பெறும் போட்டியாளர்கள், போட்டி நடைபெறும் பொழுது மைதானத்தை விட்டு வெளியே சென்றுவர விரும்பினால், அனுமதி பெற்று ஒரு நடுவரின் துணை பெறுகிற உதவியுடன் வெளியே போய் வரலாம்.

போட்டியின்போது உதவி பெறுதல்

10. மாரதான் ஓட்டம், நீண்ட தூர ஓட்டங்கள், மற்றும் நடைப்போட்டிகள் இவற்றைத் தவிர, ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெற்றிருக்கும் ஒரு போட்டியாளர், வெளியாட்கள் யாரிடமிருந்தும் எந்த விதமான உதவியையும் பெறக் கூடாது.

உதவி என்பது அறிவுரை பெறுதல், போட்டி நுணுக்கம் பற்றிய குறிப்புகள் பெறுதல், மற்றும் எப்படி ஓடுதல் என்பது பற்றிய குறிப்புரை பெறுதல் போன்றவை அடங்கும்.

யாராவது ஒரு போட்டியாளர் மற்றவர்களிடமிருந்து அறிவுரையோ (advice) அல்லது குறிப்புரையோ பெறும்போது, தலைமை நடுவர்அவரை எச்சரிக்க வேண்டும். மீண்டும் அந்தத் தவறையே திரும்பச் செய்யும் போது, கடுமையாக எச்சரிக்கை (warn) தர வேண்டும். மீண்டும் அதையே செய்யும்போது, அவர் அந்தப் போட்டியில் தொடர்ந்து பங்கு பெறும் வாய்ப்பை நீக்கி, அவரை போட்டியிலிருந்தே விலக்கி விட வேண்டும்.

விலக்குவதற்கு முன், அவர் நிகழ்த்தியிருந்த சாதனை மட்டும் அவர் பெயரில் குறிக்கப்படும்.

தாண்டுகிற நிகழ்ச்சியில், கால் உதைத்து எழும்பும் பகுதியில் (Take-off Ground) காற்றளவு சக்தியினை அளக்கும் கருவி வைக்கப்படல் வேண்டும். அது போட்டியாளரின் தாண்டும் திசையையும், காற்றடிக்கும் வலிமையையும் அறிந்து கொள்ள உதவும்.

ஒரே சமயத்தில் பல நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெறுதல்

11. ஒரு போட்டியாளர் ஓட்டப் போட்டியில், அதே சமயத்தில் எறிகிற அல்லது தாண்டுகிற களப் போட்டியில் ஒன்று அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் பங்கு பெற பதிவு செய்து கொண்டிருந்தால், நடுவர்கள், அவரை தாண்டுகிற அல்லது எறிகிற வாய்ப்பினை முன்ன தாகவே கொடுத்து, அவரை மற்றொரு போட்டிக்குப் போகச் செய்யலாம்.

போட்டிக்கு முன்னர், வாய்ப்பு வரிசை முறை வகுக்கப்பட்டிருந்தாலும், வேறொரு போட்டியில் போய் பங்கு பெறுவதற்காக, அவருக்கு முன் கூட்டியே இப்படி வாய்ப்புக்களை அளித்து அனுப்பி வைக்கலாம்.

12. களப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளில், ஒரு போட்டியாளருக்கு ஒரு சுற்றில் (Round). ஒரு எறி அல்லது ஒரு தாண்டும் வாய்ப்பு தான் வழங்கப்படவேண்டும். தொடர்ந்தாற்போல் ஒன்றுக்கு மேல் மற்றொரு வாய்ப்பினை வழங்கக் கூடாது.

தாமதப்படுத்துதல்

13. எறிகிற அல்லது தாண்டுகிற ஒரு களப்போட்டி நிகழ்ச்சியில் பங்கு பெறுகிற ஒரு போட்டியாளர், தனது எண்ணை அழைத்து வாய்ப்பினை நிறைவேற்ற அழைத்தவுடன், வராமல் நேரம் கடத்தியவாறு, தாமதப்படுத்தினால், அவரது வாய்ப்பு முடிந்ததென்று அறிவிக்கப்பட்டு, அவர் அந்த வாய்ப்பில் வெற்றி பெறவில்லை என்பதாகவும் குறிப்புத்தாளில் குறித்து வைக்கப்படும்.

இது போன்ற சமயங்களில், தாமதப்படுத்துவதற்கான காரண சூழ்நிலைகளை ஆராய்ந்து, அதன்படி முடிவெடுத்திடவேண்டும்.

ஒரு குறிப்பிட்டப் போட்டி நிகழ்ச்சிக்குப் பொறுப்பாளராக இருக்கும் ஓர் அதிகாரி, போட்டி நிகழ்ச்சியைத் தொடர்ந்து நடத்திட, எல்லாவிதத்திலும் தயாராகிக் கொண்ட பின்னர்தான் போட்டியாளர்களுக்கு அறிவித்து, அவர்களுக்கு எப்பொழுது அவரது வாய்ப்புகள் வரும் என்பதையும் குறிப்பிட்டு தெரிவித்திட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சிக்கும் வாய்ப்பினை பயன்படுத்திக் கொள்ள வழங்கப்படுகிற அனுமதி நேரம், பின் வருமாறு குறிப்பிடப்பட்டுள்ளது.

1. உயரம் தாண்டல், நீளம் தாண்டல், மும்முறைத் தாண்டல், இரும்புக் குண்டு எறிதல், தட்டெறிதல்,

சங்குலிக்குண்டு எறிதல், வேலெறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் பெயர் அழைத்ததும் வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள ஏற்படுத்திய அனுமதி நேரம் 11/2 நிமிடம்.

2. கோலூன்றித் தாண்டும் போட்டிக்கு மட்டும் 2 நிமிடம். அதாவது, குறுக்குக் கம்பம் செங்குத்தான கம்பங்களில் சரியாகப் பொருத்தப்பட்டு அசையாமல் நிற்கிறது என்று போட்டியாளர் கருதுகிற நேரத்தில் இருந்து, அந்த 2 நிமிட எண்ணிக்கைத் தொடங்கிவிடுகிறது.

முதல் முறையாக வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்த வராமல் இருந்தால், வாய்ப்பு நிராகரிக்கப்படும்.

இரண்டாவது தடவையாக வாய்ப்பினை நிறைவேற்றத் தாமதப்படுத்தினால், அந்தப் போட்டியிலிருந்தே பங்கு பெறும் வாய்ப்பை அந்தப் போட்டியாளர் இழந்து போகிறார். அதாவது நடுவரால் நீக்கப்படுகிறார். அவர் போட்டியிலிருந்து நீக்கப்படுவதற்கு முன், செய்திருந்த சாதனை, குறிப்பேட்டில் குறித்து வைக்கப்படுகிறது.

15. களப்போட்டிகள் நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கிற ஒரு இடத்தை, வேறொரு இடத்திற்கு மாற்றிச் சென்று நடத்திட, தலைமை நடுவருக்கு முழு அதிகாரமுண்டு. அவ்வாறு அவர் முடிவெடுத்ததை, சுற்றுப்புற சூழ்நிலைகள் சரியென்று நிரூபித்திட வேண்டும்.

அவ்வாறு இடம் மாற்றுவதற்கு முன், போட்டியாளர், அனைவரும் ஒரு சுற்று (Round) வாய்ப்பினை முடித்திருக்க வேண்டும்.. அதன் பிறகே மாற்றலாம்.

16. ஓடும் பாதையில் ஓடுகிற தொடரோட்டத்தைத் தவிர, மற்ற ஓட்டப்போட்டிகள் நடைபெறும் பொழுது, போட்டியாளர்கள் தங்களுக்கு உதவும் பொருட்டு ஓட்டப்பாதையில் அடையாளக் குறிகள் (Check Marks) குறித்து வைத்துக் கொள்வதோ, அல்லது ஏதாவது ஒரு பொருளை அடையாளத்திற்கு வைத்துக் கொள்வதோ, அல்லது ஓட்டப் பாதையின் வெளிப்புறத்தில் அடையாளம் வைப்பதோ கூடாது.

வெற்றி எண்கள் எவ்வளவு?

17. போட்டிகளில், இறுதி வெற்றியின் முடிவானது, வெற்றி எண் தருவதன் மூலமே நிர்ணயிக்கப்படுகிறது. இவ்வாறு தீர்மானிக்கப்படும் வெற்றி எண்களின் (Points) மதிப்பானது, போட்டியிடும் நாடுகள் போட்டிக்கு முன்பாகக் கூடி, எவ்வளவு என்று நிர்ணயித்துக் கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு செய்ய இயலாவிடின், கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் வெற்றி எண் பட்டியலையே பின்பற்றிக் கொள்ளலாம். அதற்காகவே இங்கே தரப்பட்டுள்ளது.

அ) இரண்டு அணிகள் போட்டியிடும்போது, போட்டிக்கு ஒரு அணியில் 2 பேர்கள் தாம் போட்டியாளர்கள் என்றால், அதற்குரிய வெற்றி எண்கள் 5,3,2,1.

ஆ) மூன்று அணிகள் போட்டியிடும்போது, ஒரு அணிக்கு 2 போட்டியாளர்கள் என்றால், அல்லது இரண்டு

அணிகள் போட்டியிடும்போது, ஒரு அணியில் மூன்று போட்டியாளர்கள் வீதம் போட்டியிட்டால், அதற்குரிய வெற்றி எண்கள் 7,5,4,3,2,1.

(இ) தொடரோட்டப் போட்டிகளில், இரண்டு அணிகள் போட்டியிட்டால் 5,2.

தொடரோட்டப் போட்டிகளில், மூன்று அணிகள், போட்டியிட்டால் 7,4,2.

தொடரோட்டப் போட்டிகளில் 6 அணிகள் போட்டியிட்டால் 7,5,4,3,2,1.

குறிப்பு : ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியில் (Event) பங்கு பெறுகிற போட்டியாளர்கள் (தொடரோட்டப் போட்டியில் அணிகள்) எண்ணிக்கையை வைத்துக் கொண்டே, மேலே குறித்திருக்கும் வெற்றி எண்களின் பட்டியல் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஏதாவது ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியில், போட்டியிடுபவர்களின் எண்ணிக்கை குறைவாக இருந்தாலும் எக்காரணத்தைக் கொண்டும் வெற்றி எண் பட்டியலை மாற்றக்கூடாது.

4. முதல் கட்டத்தேர்வுப் போட்டிகள்-தகுதிப்போட்டிகள்

(ROUNDS, HEATS AND QUALIFYING COMPETITIONS)

(விதி - 143)

ஓட்டப்போட்டிகள் : **(Track Events)**

1. ஓட்டப் போட்டிகளில் பங்கு பெறும் போட்டியாளர்களின் எண்ணிக்கை அதிக அளவில் இருக்கும்பொழுது, அந்த எண்ணிக்கையைக் குறைத்து, திருப்திகரமான இறுதிப் போட்டிக்குப் போதுமானவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் வகையில் தான் முதற்கட்டத் தேர்வுப் போட்டிகள் நடத்தப்படுகின்றன.

2. முதற் கட்டப் போட்டிகளுக்கும், தகுதிப்போட்டிகளுக்கும் போட்டியாளர்களை அந்தந்தப் போட்டிக்கென்று வரிசைப்படுத்தும்போது, போட்டிகளை நடத்துகின்ற குழுவானது, போட்டியிடுகின்ற அணிகளின் அங்கீகாரம் பெற்ற நுண்ணியல் சார்பாளர்களையும் (Delegates) அழைத்து, அவர்களுடன் ஒருங்கிணைந்து வரிசைப்படுத்திட (arrange) வேண்டும்.

3. ஒவ்வொரு நாட்டின் சார்பாக பிரதிநிதித்துவம் பெற்று வருகிற போட்டியாளர்கள் பலரில், ஒரே நாட்டினர் ஒரே ஓடும் போட்டியில் (Heat) பங்கு பெறாத வண்ணம்,

தேர்வு வரிசை முறையை செய்திடவேண்டும். இறுதியில் அதாவது இறுதிப்போட்டிக்கு 8 பேர்கள் தகுதி பெறுவது போல, தேர்வோட்ட வரிசை முறையை ஒழுங்குபடுத்திட வேண்டும்.

குறிப்பு: தேர்வோட்ட வரிசையில் போட்டியாளர்களை தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது, ஒவ்வொரு போட்டியாளரின் சிறப்பு சாதனைகள், நேரங்கள் இவற்றைப் பற்றித் தெரிந்து கொண்டு, அதற்கேற்ப ஒவ்வொரு கட்டப் போட்டிக்கும் போட்டியாளர்களைப் பதிவு செய்வது நல்லது.

அந்தத் தேர்வு முறையானது, இறுதிப்போட்டியில் சிறந்த போட்டியாளர்கள் தேர்வாவது போல இருக்குமாறு பார்த்துக்கொள்வதை, கழகம் சிபாரிசு செய்கிறது.

3. எந்தப் போட்டியாக இருந்தாலும், முதல் வரிசையில், அதிகமான ஓட்டக்காரர்களைத் தேர்வு செய்ய நேரும் போது, ஒவ்வொரு தேசமாகத் தேர்ந்துகொண்டு அதிலிருந்து ஒவ்வொரு போட்டியாளராக எடுத்து வரிசைப் படுத்திட வேண்டும்.

அதற்குப் பிறகு எடுக்கின்ற ஓட்ட வரிசையிலும் (draw) முன்னர் பின்பற்றிய ஒவ்வொரு நாட்டிலிருந்து ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரராகத் தேர்ந்தெடுத்து, ஒரு ஓட்டப்போட்டியில் (Heat) ஓடச் செய்கிற முறையைப் பின்பற்ற வேண்டும்.

4. ஒரு போட்டியாளர் எந்த ஓட்ட வரிசையில் தேர்ந்தெடுக்கப்பட்டிருக்கிறாரோ, அந்த ஒரு தேர்வோட்டப்

போட்டியில்தான் கலந்துகொண்டு ஓட வேண்டும். அதாவது எந்த தேர்வோட்டப் போட்டி வரிசையில் அவர் பெயர் இருக்கிறதோ, அந்த வரிசையில் தான் ஓட வேண்டும்.

அவர் வேறொரு தேர்வோட்டப் போட்டியில் ஓடவிரும்பினால், அந்த சூழ்நிலையை ஆராய்ந்த தலைமை நடுவர், அவர் இன்னொரு வரிசை முறை ஓட்டத்தில் ஓடலாம் என்று அபிப்ராயப்பட்டால், அந்த ஓட்டக்காரர் மாறி ஓடலாம்.

5. முதற்கட்ட, இரண்டாம் கட்டத் தேர்வோட்டப் போட்டிகளில், ஓடி வென்று, அடுத்தக் கட்டப் போட்டிகளில் தேர்வு செய்யப்படுபவர்களை, தேர்வு செய்திடவேண்டும் என்பது பரிந்துரைக்கப்பட்டிருக்கிறது,

வேறு ஏதாவது ஒரு ஓட்டக்காரரை அடுத்தக் கட்ட ஓட்டப் போட்டிக்கு தேர்வு செய்யவேண்டுமென்றால், அவர் ஓடி முடித்து வெற்றி பெற்ற இடத்தை (Placing) அல்லது அவர் ஓடி முடித்த நேரத்தை (Time) வைத்துத் தான் தீர்மானிக்க வேண்டும்.

யாரையாவது, ஓடிய நேரத்தை வைத்துக் கொண்டு தேர்ந்தெடுப்பதாக இருந்தால்; ஒவ்வொரு தேர்வோட்டப் போட்டியும் (Heat) எந்தெந்தவரிசை முறைப்படி ஓடுவது என்பதை சீட்டெடுப்பின் (draw) மூலம் தான் முடிவு செய்ய வேண்டும்.

6. முதல் கட்ட இரண்டாம் கட்ட தேர்வோட்டப் போட்டிக்கும் இறுதிப் போட்டிக்கும் அல்லது அடுத்தக் கட்டப்போட்டிக்கும் இடையில், ஒரு குறிப்பிட்ட ஓய்வு நேரம் இருந்தாக வேண்டும் என்பது அனுபவப் பூர்வமாக அறிந்து, கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

தூரம்	ஓய்வு நேரம்
200 மீ ஓட்ட தூரம் வரை	45 நிமிடங்கள்
200 மீ தூரத்திலிருந்து 1000 மீ.வரை	90 நிமிடங்கள்
1000 மீ தூரத்திற்கு மேலாக	180 நிமிடங்கள்

களப்போட்டி நிகழ்ச்சிகள் (FIELD EVENTS)

6. களப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் எந்தப் போட்டியாக இருந்தாலும், தேவையானால், தகுதி நிர்ணயிக்கும் போட்டிகள் (qualifying Competitions) நடத்தப் படவேண்டும். அதாவது யார் யார் போட்டியிடத் தகுதி வாய்ந்தவர்கள் என்பதை அறிய அத்தகைய போட்டிகளை நடத்தி ஆக வேண்டும்.

ஏற்கனவே நிகழ்த்தியிருக்கும் ஒருவரது சாதனைகளை வைத்துக் கொண்டு, தகுதியானவர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முறை தவறானதாகும்.

ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்குத் தகுதி பெற எவ்வளவு தூரம் அல்லது உயரம் என்பதை, போட்டி நடத்திடும் கழகத்தாரும், ஒவ்வொரு நாட்டின் நுண்ணியல் சார்பாளர்களும் கலந்துரையாடி நிர்ணயித்திடவேண்டும்.

போட்டியாளர்கள் சீட்டுக் குலுக்கலின் மூலம் பொறுக்கப்பட்டு, குறிக்கப்பட்டுள்ள, வரிசை முறைப்படி தான் வாய்ப்பினை (Trial) பெற வேண்டும் அல்லது அவர்கள் வாய்ப்பின் வரிசை முறையானது ஏற்கனவே நிகழ்ச்சிநிரல் புத்தகத்தில் குறித்து வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அந்த வரிசைப்படியே ஒருவர்பின் ஒருவராக வந்து வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் 3 வாய்ப்புகள் எறிய அல்லது தாண்ட உண்டு. அந்த 3 வாய்ப்புக்கள் அந்த போட்டியாளர். குறித்துள்ள தகுதி நீளத்தை அல்லது தூரத்தை அடைந்துவிட்டால் அவர் மீண்டும் தகுதிப் போட்டிக்கான வாய்ப்பில் பங்கு பெறவேண்டிய அவசியமில்லை.

தகுதி அறியும் போட்டியில், தகுதிபெற்ற போட்டியாளர்கள், மீண்டும் முறையான போட்டியில் பங்குபெறும்போது, புதிய சீட்டுக் குலுக்கலின் மூலம் வரிசை படுத்தப்படுவார்கள்.

குறிப்பு: உலகநாடுகளுக்கு இடையே நடத்தப்படுகிற போட்டிகளில் அதிகமான எண்ணிக்கையில் போட்டியாளர்கள் போட்டியில் கலந்துகொள்வார்கள். அப்போது, தகுதியை நிர்ணயித்துவிட்டு, அவர்களுக்கு நடத்துகின்ற தகுதி அறியும் போட்டிகளை ஒரே இடத்தில் நடத்தாமல், இரண்டு மூன்று குழுக்களாகப் பிரித்து, தகுதிப் போட்டியை நடத்தலாம்

அவ்வாறு நடத்த முடியாதவாறு வசதிகள் குறைவாக இருந்தால், முதலில் ஒரு குழுவினர்க்குத் தகுதிப்போட்டிகளை நடத்தி முடித்துவிட்டு, அது முடிந்த பின்னர், அடுத்தக் குழுவினருக்கான தகுதிப்போட்டிகளை நடத்தி, முடிவுகளை கண்டு அறியலாம்.

இரண்டு குழுக்களும் தாங்கள் வாய்ப்புகளைப் பெற்றிட, இதுபோன்று பிரித்துப் போட்டிகள் நடத்துவது சௌகரியமாக இருக்கும்.

5. போதை மருந்து

(Doping)

விதி - 144

1. போட்டியாளர்கள் போதை மருந்து உண்ணுதல், கட்டாயமாகத் தடுக்கப்பட்டிருக்கிறது.

2. போதை மருந்து என்பது, அதை உட்கொண்ட உடலாளருக்கு, உடல் திறமைக்கும், மன வலிமை ஏறக்கூடிய மனோநிலையை உண்டு பண்ணவும் கூடிய செயற்கையான உள் ஊட்டத்தை அளித்து, அவரது விளையாட்டுப் போட்டி சாதனைகளில் விருத்தி செய்யும் வல்லமை அளிப்பதாகும்.

3. போட்டி நடத்தும் கழகத்தினால் அமைக்கப்பட்ட மருத்துவக் குழுதான் போதைப்பொருள்கள் பற்றி முடிவெடுக்க வேண்டும்.

போதைப் பொருள் பற்றி தண்டனை அளிப்பதற்கு முன், அவர் என்ன போதைப் பொருள் உட்கொண்டிருந்தார் என்பதனை அந்தக் குழு குறிப்பிட்டு அறிவித்தாக வேண்டும்.

4. அகில உலக அமெச்சூர் அதெலடிக் கழகம், இவ்வாறு போதைப் பொருள் உண்டாரா என்பதை அறிந்து கட்டுப்படுத்தும் உரிமை பெற்றிருக்கிறது. போதைப் பொருள் கட்டுப்படுத்தும் விதிமுறைகள் எல்லாம் அகில உலக

அமெச்சூர் அதெலடிக் கழகத்தால் உருவாக்கப் பட்டிருக்கின்றன. அவற்றினைப் பின்பற்றி, பெரும் போட்டிகளை நடத்தும் பொறுப்பேற்றிருக்கும் அமைப்பாளர்கள், போதை மருந்துக் கட்டுப்பாட்டு முறை பற்றி, போட்டிகளுக்கு முன்பாக, சோதனைகள் நடத்தி, தெளிவு படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

போதைப் பொருள் சோதனைக் கமிட்டி ஒன்று போட்டி நடத்துவோரால் நிறுவப்பட்டு, போட்டிக்கு முன் முடிவு செய்யும், அந்தக் கமிட்டியில் அங்கம் வகிப்பவர்கள் பட்டியல் பின்வருமாறு:

1. ஒரு மருத்துவப் பிரதிநிதி (தலைவர்)

2. அகில உலக அமெச்சூர் அதெலடிக் கழகத்தில் இருந்து (I.A.A.F.) ஓர் அங்கத்தினர் அல்லது பிரதிநிதி.

3. போட்டியை நடத்துகின்ற நாட்டிலிருந்து தேர்ந்தெடுக்கப்பட்ட ஒரு தகுதி பெற்ற மருத்துவ அதிகாரி.

இந்த மூவர் அடங்கிய மருத்துவக் குழுவானது, போட்டி நடைபெறுவதற்கு முன்னதாக, எவ்வாறு போதை மருந்து உட்கொண்டதை சோதிப்பது என்பதைப் பற்றி, கலந்துரையாடி ஒரு முடிவுக்கு வரவேண்டும். அவ்வாறு முடிவெடுப்பது, இறுதிநிலையை அடிப்படையாகக் கொண்டதா அல்லது அங்கொன்றும் இங்கொன்றுமாக அழைத்து சோதனையிடுவதா போன்றவற்றை மனதில் கொண்டு, தீர்மானித்திடவேண்டும். குறிப்பிட்ட சில

உடலாளர்களை மட்டும் அழைத்து சோதனையிடுவது என்பது கூடாத ஒன்றாகும்.

இந்த சோதனை செய்யும் குழு, போட்டி நிகழ்ச்சி முடிந்த பிறகு கூட, கூடுதலான சோதனை ஒன்றை நடத்தவும் ஆணையிடலாம்.

5. போட்டியிட இருக்கிற ஒரு உடலாளர், போதை மருந்து சோதனை செய்கிற குழுவில் உள்ள அதிகாரி ஒருவரால் அழைக்கப்பட்டு, தான் போதை மருந்து எதுவும் உட்கொண்டிருக்கவில்லை என்று எழுத்து மூலம் எழுதித் தந்து, உறுதியளிக்கும்படி கோரப்பட்டால், அவர் அவ்விதமாகவே எழுதி உறுதியளிக்க வேண்டும்.

அவ்வாறு எழுதித்தந்து உறுதியளிக்க மறுக்கிற ஒரு போட்டியாளர், போட்டியிடுகிற வாய்ப்பினை இழக்கும் நிலையை அடைவதுடன், அவர் போட்டியிடவே தகுதியற்றவர் என்றும் அறிவிக்கப்படுகிறார்.

அவரைப் பற்றி அகில உலக அமெச்சூர் அதெலடிக் கழகத்திற்கும், அவர் சார்ந்துள்ள நாட்டின் தேசிய தலைமைக் கழகத்திற்கும் அறிவிக்கப்பட்டு, எடுத்த முடிவு பற்றி கூறப்படும். போதை மருந்து பற்றி சோதனை செய்கிற மருத்துவக் குழுவின் தலைவர் இவ்வாறு அனைவருக்கும் அறிவிப்பார்.

6. இவ்வாறு கூறப்பட்டவர்கள் விளக்கமாகக் கூறிட, போட்டி நடைபெறுவதற்கு இரண்டு நாட்களுக்கு முன்னதாக, போதைப் பொருள் சோதனைக்கான மனுத்தாள் மூலம், அந்த சோதனைக் கமிட்டிக்கு மனு செய்து கொள்ள வாய்ப்பு உண்டு.

7. ஒரு போட்டியாளர் உடலில் போதைப் பொருள் இருக்கிறது அல்லது அவர் சிறுநீரில் போதைப்பொருள் கலந்திருப்பதற்கான அறிகுறிகள் உள்ளன என்பது நிருபிக்கப்பட்டால், அவர் உடனே அந்தப் போட்டியில் பங்கு பெறாமல் நீக்கப்பட்டு விடுவார். இந்த விவரத்தை அந்த நாட்டு தேசிய தலைமைக் கழகத்திற்கும், அகில உலக அமெச்சூர் அதெலடிக் கழகத்திற்கும் உரியவர்கள் தெரிவித்து விடவேண்டும்.

வேறு யாராவது, போட்டியாளர்களுக்குப் போதைப் பொருட்கள் தந்து உதவினாலும் அல்லது போதைப் பொருளை உட்கொள்ளத் தூண்டினாலும் அவர்கள் குற்றம் இழைத்தவர்களாகக் கருதப்படுவார்கள். அகில உலக அமெச்சூர் அதெலடிக் கழக விதிமுறைக்கு இது போன்ற செயல் புறம்பானது என்பதால், அவர்கள் மேல் ஒழுங்கு நடவடிக்கை போன்ற செயல்கள் மேற்கொள்ளப்படும்.

மேலே கூறியன போன்ற போதைப் பொருள் விவகாரங்கள், தேசிய அளவில் அல்லது அகில உலக அளவில் நடைபெறுகிற போட்டிகளின் போது நடைபெற்றால்,

இது போன்ற குற்றத்தை, அகில உலக அமெச்சூர் அதெலடிக் கழகத்திற்குப் பொறுப்பானவர்கள் கட்டாயம் அறிவித்து விட வேண்டும்.

8. எவ்வாறு போதை மருந்து உட்கொண்டதை அறிவது பற்றி சோதனைகளை மேற்கொள்வது; சிறுநீர் சேகரித்து அதனை சான்றாகக் கொள்வது; எவ்வாறு அதனை ஆராய்ச்சி செய்வது; எத்தகைய பரிசோதனை சாலைகளில் சோதனை மேற்கொள்வது; போன்ற அனைத்தும், அகில உலக அமெச்சூர் அதெலடிக் கழகம் நிறுவுகிற மருத்துவக்குழு முடிவு செய்யும்.

போட்டி நடத்துகின்ற நாடுகளின் தலைமைக் கழகத்திற்கும், மற்றும் பொறுப்பான நிர்வாகிகளுக்கும், மேலே கூறிய குறிப்புகளும், விவரங்களும், விதிமுறைகளும், அதிகாரிகள், போட்டியாளர்கள், நிர்வாகிகள் அனைவரும் அறிந்து கொள்ளும் வகையில் அந்த விவரங்கள் அடங்கிய விதிமுறைகளின் பிரதிகள் அனுப்பி வைக்கப்படும்.

குறிப்பு: போதை மருந்துகளின் பட்டியலை கடைசிப் பக்கத்தில் காண்க.

6. அளவுகளும் எடைகளும்

(MEASUREMENTS AND WEIGHT)

(விதி - 145)

1. எல்லா அளக்கின்ற அளவைகளும் (Measurements), அதாவது சரியானதென்று அனுமதிக்கப்பட்ட அளக்கும் நாடாக்களும் இரும்புத்தகடால் அல்லது கண்ணடி நாரிழையால் (Fibre Glass) ஆக்கப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும்.

எல்லா எறியும் சாதனங்களும், அரசினால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட எடைக் கருவியால் எடை பார்க்கப்பட்டு, சரியான எடையுள்ளனவாக இருத்தல் வேண்டும்.

2. ஓடும் பாதைகளை, வளைவுகளை (Track) அளக்கும்போது, தனிப்பட்டவாறு இரண்டு முறை தனித்தனியே அளக்க வேண்டும். அவ்வாறு அளந்து பார்க்கிறபொழுது, இரண்டு அளவுகளும் 0.0003 x +0.01 என்று வித்தியாசமுள்ளதாக இருந்தால் அவற்றை அனுமதிக்கலாம். L என்பது ஓடும் பாதையின் நீளம் மீட்டரில் அளக்கப்பட்டிருப்பதைக் குறிப்பதாகும்.

குறிப்பு: இரண்டுமுறை தனித்தனியே அளந்த பிறகு ஏற்படுகிற நீள வித்தியாசம் இப்படி இருக்கலாம் என்று அனுமதிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

100 மீட்டர் தூரம் : 0.04 மீ

400 மீட்டர் தூரம் : 0.13 மீ

3. எறிகளை (Throws) இரும்புக் குண்டு எறிதல் மற்றும் தாண்டும் நிகழ்ச்சிகளை (Jumps) அளக்கும்பொழுது, தாண்டும் நிகழ்ச்சி என்றால், தாண்டிக் குதிக்கின்ற எல்லையில் (Take off-Point) வட்டத்தின் பகுதியில் அல்லது எல்லையைக் குறிக்கும் கோட்டுப்பகுதியில் (Search Line) நாடாவைப் (Tape) பிடித்து அளக்கின்றவர் சரியாக வைத்திட, எறிந்த, அல்லது தாண்டிய தூரத்தை அளந்திடவேண்டும்.

தூரத்தைக் கடந்திருப்பதைவிட, அளக்கும் பொழுது 0.01 மீட்டர் தூரம் சற்று குறைவாகவே எப்பொழுதும் அளந்து கணக்கிடப்படவேண்டும்.

அதாவது, 0.01 மீட்டர் தூரம் என்றால், அது பின்னமாக (Fractions) வருவதால், அதை கணக்கிடாது தவிர்த்துவிடலாம்.

தட்டெறிதல், வேலெறிதல், சங்கிலிக் குண்டு எறிதல் போன்ற எறியும் நிகழ்ச்சிகளை அளக்கும் பொழுது, 0.002 மீட்டர் தூரம் என்றால் கூட, அதை அப்படியே அளந்து குறித்திட வேண்டும். உதாரணம் 62.44மீ, 62.46மீ என்றால் அதை அப்படியே குறித்துவிடவேண்டும்.

உயரம் தாண்டும் நிகழ்ச்சிகளில், தரையிலிருந்து மேற்புறமாக, குறுக்குக் கம்பத்தின் கீழ்புறம் வரை, செங்குத்தாக இருக்குமாறு பார்த்து நேராக அளந்திட வேண்டும்.

4. விஞ்ஞானக் கருவிகள் மூலம் அளந்திடும் நிலைமை ஏற்படுகிறபோது, போட்டிகள் நடைபெறுகின்ற நாட்டின், அரசு அங்கீகரித்துள்ள எடைகள், அளவுகள்

கண்காணிக்கும் துறையினர், கருவிகளை சரிபார்த்து பூரணமாக, அங்கீகரிக்கப்பட்ட பிறகே, பயன்படுத்திடவேண்டும்.

5. சாலைகளின் ஓடும் ஓட்ட நிகழ்ச்சிகளுக்கான தூரங்களை அளக்கிற பொழுது, சாலைகளின் குறைந்த தூரம் காட்டும் பகுதியை அளந்தே குறித்திடவேண்டும். (அதிக தூரம் காட்டும் பகுதியில் ஓட்டக்காரர்கள் ஓடினாலும், குறைந்ததூரம் காட்டுகிற சாலைப் பகுதியை அளந்துதான் தூரத்தை நிர்ணயிக்க வேண்டும்.

ஓடுகிற தூரத்தின் அளவை எக்காரணம் கொண்டும் குறிக்கப்பட்டுள்ள அங்கீகாரமான தூரத்தைவிட குறைத்து அளந்திடக்கூடாது.

மாரதான் ஓட்டத்திற்கான தூரம் 42195 மீட்டர் ஆகும். இதற்கான தூரத்தை அளக்கும் பொழுது, ஏற்படுகிற தூர வித்தியாசம் 50 மீட்டர் தூரத்தைக் கடந்துவிடக் கூடாது. உதாரணமாக, மாரதான் ஓட்டத்தின் தூரமானது 42195 மீட்டருக்கும் 42245 மீட்டருக்கும் இடைப்பட்ட தூரமாகவே இருக்கவேண்டும்.

குறிப்பு: தூரங்களை எவ்வாறு அளந்து குறிக்க வேண்டும் என்கிற குறிப்புக்கள் அடங்கிய விதிமுறைகள் யாவும், அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தினரிடம் விண்ணப்பித்துக் கேட்டுப் பெறலாம்.

7. போட்டிகளில சமநிலை ஏற்படும்பொழுது (TIES)

(விதி : 146)

கீழ்க்காணும் முறைகளில், போட்டிகளில் சமநிலை ஏற்பட்டால், தீர்வு காணலாம்.

ஓடும் போட்டிகள் :

1. தேர்வோட்டப்போட்டிகள் (Heat) எதுவாக இருந்தாலும் சரி, ஓட்டக்காரர்கள் சமநிலையில் ஓடி முடித்திருந்தால், அந்த முடிவானது, அடுத்தத் தேர்வோட்டப் போட்டிக்கு (Next Round) அல்லது இறுதி ஓட்டத்திற்கு அவர்கள் கலந்து கொள்ளத் தடையாக இருக்குமானால், சமநிலையாக ஓடியவர்களை அடுத்தப்போட்டிக்கு சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

அவ்வாறு இல்லையென்றால், மீண்டும் அவர்களை ஓடிப் போட்டியிடச்செய்து, தேர்ந்தெடுக்கவேண்டும்.

எந்த இறுதி ஓட்டப் போட்டியிலாவது (Any final) முதல் இடத்திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டால், தலைமை நடுவருக்கு கீழ்காணும் முறையில் முடிவு செய்ய முழு அதிகாரம் உண்டு. அதாவது, சமநிலை வாய்ப்பினைப் பெற்றவர்களை மீண்டும் ஓடச் செய்து, முடிவினைத் தேர்வு செய்ய, நடைமுறையில் சாத்தியமாக இருந்தால், அவர்களை மீண்டும் ஓடிப்போட்டியிடச் செய்யலாம்.

அவ்வாறு போட்டியிடச் செய்ய நடை செய்முறை சாத்தியம் இல்லையென்று நடுவர் தீர்மானித்து முடிவு செய்துவிட்டால், இறுதி ஓட்டப்போட்டியின் முடிவு அப்படியேதான் இருக்கும்.

மற்ற இரண்டாம் மூன்றாம் நான்காம் இடங்களுக்கான முடிவுகள் அப்படியே தான் இருக்கும்.

உயரமாகத் தாண்டும் களப்போட்டிகள்

2. காலூன்றி அல்லது கோலூன்றி உயரமாகத் தாண்டும் போட்டிகளில் சமநிலை ஏற்படுகிறபொழுது.

(அ) எந்த உயரத்தில் சமநிலை ஏற்பட்டதோ, அந்த உயரம் வரை, யார் குறைந்த எண்ணிக்கையில் தாண்டும் வாய்ப்பினைப் பயன்படுத்தியிருக்கிறார் என்பதை எண்ணி, குறைந்த எண்ணிக்கையில் தாண்டும் வாய்ப்பு பெற்றிருந்த போட்டியாளரை (Lowest Number of Jumps) முதலாவது இடத்திற்குத் தெரிவு செய்ய வேண்டும்.

ஆ) மீண்டும் முடிவு செய்ய முடியாத வண்ணம் சமநிலை தொடர்ந்தால், அந்தப் போட்டித் தொடங்கியதிலிருந்து அதாவது கடைசி உயரம் தாண்டியது வரை, எத்தனை தவறுகள் இழைத்திருக்கிறார்கள் என்று கணக்கெடுத்து அதில் மொத்தத்தில் முயற்சியில் குறைந்த எண்ணிக்கைகளில் (Lowest Total Number of Failures) தோற்றவரை, முதலாவதாகத் தெரிவு செய்திடவேண்டும்.

இதற்கான விளக்கம் (மறுபக்கம் உதாரணம் காண்க)

ABCD ஆகிய நால்வரும் 1.92 மீட்டர் உயரத்தைத் தாண்டி முடித்து, 1.94 மீட்டர் உயரத்தில் தாண்ட இயலாமற் போனார்கள்.

இப்பொழுது தான் மேலே குறிப்பிட்டு உள்ள விதிமுறைகளைக் கையாண்டு சமநிலையைத் தீர்க்க முயல்வோம்.

D என்பவர் 1.92 மீட்டர் உயரத்தைத் தனது இரண்டாவது முயற்சியில் தாண்டி முடித்தார். மற்ற மூவரும், தங்களது 3வது முயற்சியில் தான் வெற்றி பெற்றார்கள்.

ஆகவே, ABC மூவரும், இப்பொழுது சமநிலை வாய்ப்பில் உள்ளனர், நடுவர்கள், இப்பொழுது, அவர்கள் மேற்கொண்ட தோல்விகளில், குறைந்த எண்ணிக்கையில் யார் இருக்கிறார் என்பதைக் கண்டறியும் பொழுது, அவர்கள் 1.92 மீட்டர் உயரத்தில் தாண்டிய வாய்ப்பைக் கணக்கிடுகின்றார்கள்.

C என்பவர் A,B இருவரைவிட அதிக எண்ணிக்கையில் தோல்வியடைந்திருப்பதால், அவருக்கு 4வது இடம் அளிக்கப்பட்டது.

A B என்பவர்கள், மீண்டும் சமநிலையில் இருக்கிறார்கள். இது முதலாவது இடத்திற்கான சமநிலை. இல்லையென்பதால், இருவருக்குமே 2வது இடம் அளிக்கப்பட்டிருக்கிறது.

உதாரணம் :

	1.78	1.82	1.85	1.88	1.90	1.92	1.94	மொத்த தோல்விகள்	வெற்றி நிலை
A	--	X0	0	X0	---	XX0	XXX	4	2
B	0	0	0	X	X0	XX0	XXX	4	2
C	0	0	X	0	XX0	XX0	XXX	5	4
D	0	--	-	XX0	XX0	X0	XXX	5	1

0 என்றால் தாண்டி முடிந்தது

X என்றால் தோற்றது

-- தாண்டாமல் இருந்தது

இ) மீண்டும் அதாவது இன்னும் சமநிலை தொடர்ந்தால் :

1) இது முதலாவது இடத்திற்கான சமநிலை என்றால், சமநிலையில் உள்ள போட்டியாளர்களை, தோற்ற உயரத்திலிருந்து குறைந்த அளவு உயரமாகக் குறுக்குக் கம்பத்தை இறக்கி வைத்து, அதைத் தாண்டுமாறு கூறவேண்டும்.

இதிலும் எல்லாரும் தோற்று அல்லது தாண்டி சமநிலை தொடர்ந்தால், மீண்டும், உயரத்தைக் குறைத்தோ அல்லது அதிகமாக்கியோ சமநிலையில் உள்ளவர்களைத் தாண்டச் செய்ய வேண்டும்.

அவ்வாறு உயரத்தை ஏற்றுவது அல்லது இறக்குவது எவ்வளவு உயரம் என்பதைத் தலைமை நடுவர் அறிவித்திட வேண்டும்.

ஒவ்வொரு முறை வைக்கின்ற உயரத்தைத் தாண்ட, ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் ஒரு வாய்ப்பு தான் உண்டு. இறுதி முடிவு தெரியும் வரை, இப்படியே செய்தாக வேண்டும்.

சமநிலையைத் தீர்க்க இவ்வாறு மேற்கொள்ளும் முயற்சியில், போட்டியிடுகின்றவர்கள், ஒவ்வொரு முறையும் கட்டாயம் தாண்டியே ஆக வேண்டும்.

2) முதலாவது இடத்தைத் தவிர, மற்ற 2,3,4 ம் இடங்கள் என்றால், அவர்கள் போட்டியில் எந்த வெற்றி இடத்தில் **(Place)** இருந்தார்களோ, அந்த இடமே வழங்கப்படவேண்டும்.

(உதாரணம் 2 மறுபக்கம் காண்க.)

3. நீளத்தாண்டல், மும்முறை தாண்டல், மற்றும் எறி நிகழ்ச்சிகளாக இரும்புக்குண்டு எறிதல், தட்டெறிதல், வேலெறிதல், சங்கிலிக் குண்டு ஏறிதல் போன்ற நிகழ்ச்சிகளில் சமநிலை ஏற்படுகிறபொழுது:

தாண்டும் அல்லது எறியும் போது, செல்கிற தூரத்தை அளந்து முடிவெடுக்கிறபொழுது, சமநிலையில் இருக்கிற போட்டியாளர்களின் இரண்டாவது அதிக தூரத்தை Second Best) எதுவென்று கண்டுபிடித்து, அதன்படி முதலாம் இடத்தை நிர்ணயிக்க வேண்டும்.

இப்பொழுதும், முடிவெடுக்க முடியாத சிக்கல் நிலை வந்தால், அவர்கள் எறிந்த மூன்றாவது (சிறந்த) அதிக தூரத்தை (Third Best) பார்த்து தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும். இப்படியே தொடர்ந்து கண்டுபிடித்து முடிவு செய்ய வேண்டும்.

குறிப்பு : அகில உலகப் போட்டிகளில், இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட போட்டியாளர்கள் சமநிலை வாய்ப்பைப் பெறுகிற பொழுது, சமநிலை தீர்க்கும் விதிகள் பின்பற்றப்படுவதில்லை. எந்த இடத்திற்கு (Place) சமநிலை எழுந்ததோ அதற்குரிய, வெற்றி எண்களை, அவர்களுக்குப் பிரித்து பகிர்ந்தளிக்கப்படும்.

இரண்டாவது உதாரணம் :

	1.78	1.82	1.85	1.88	1.90	1.92	1.94	மொத்த தோல்விகள்	மீ. 1 92	வெற்றி நிலை
A	--	X0	X0	0	XX0	--	XXX	4	0	1
B	X0	--	XX0	--	XX0	XXX		5		3
c	0	X0	--	XX0	XX0	--	XXX	5		3
d	X0	--	X0	--	XX0	XXX		4	x	2

0 என்றால் தாண்டி முடிந்தது

X என்றால் தோற்றது

-- தாண்டாமல் பாஸ் சொன்னது

8. எதிர்ப்பு மனுக்கள்

(Protests)

(விதி : 146)

1. ஒரு போட்டியாளர் தமது எதிர்ப்பு மனுவை, அந்தப் போட்டிகள் (Meeting) முடிவதற்கு முன்னதாக, நீதிக்குழுவிடம் கொடுத்துவிடவேண்டும். இவ்வாறு நீதிக்குழு அமைக்காவிட்டால், குறிப்பிட்ட தலைமை நடுவரிடம் கொடுத்து விட வேண்டும்.

அந்தப் போட்டிகள் முடிவதற்கு முன்னர், அந்தக் குறிப்பிட்டப் பிரச்சினை திருப்திகரமாக தீர்க்கப்படாமற் போனால், எதிர்ப்புடன் அந்தப் போட்டியில் பங்கு பெறுகிறார் என்று குறிப்பு எழுதி வைத்து அவரைப் பங்கு பெறச் செய்துவிட்டு, பிரச்சனைக்குரிய அந்த விஷயத்தை அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்திற்குத் தெரிவித்து விட வேண்டும்.

2. போட்டிகள் தொடர்ந்து நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் போது ஏற்படுகிற பிரச்சினையை உடனே எதிர்ப்பு மனு மூலம் தெரிவித்து விட வேண்டும். அதுவும் அதிகாரப்பூர்வமாக, குறிப்பிட்ட அந்தப் போட்டியின் முடிவை அறிவித்த 30 நிமிடங்களுக்குள்ளாக எதிர்ப்பு மனுவைக் கொடுத்துவிட வேண்டும்.

போட்டிகளை நடத்துகின்றவர்கள், எப்பொழுது ஒவ்வொரு போட்டியின் முடிவும் அதிகார பூர்வமாக

அறிவிக்கப்படுகிறது என்பதற்குரிய சரியான, நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

3. ஏதாவது பிரச்சினை இருந்தால், அதற்கு சம்பந்தப்பட்ட போட்டியாளரே, வாய்மொழி மூலமாக, தனது எதிர்ப்பினை தலைமை நடுவரிடம் தெரிவிக்க வேண்டும். அல்லது அவர் சார்பாக வேறு ஒருவர் இது பற்றி நடுவரிடம் தெரிவிக்கலாம்.

பிரச்சினையைத் தெளிவாகத் தீர்த்து, சரியான ஒரு முடிவுக்கு வருவதற்காக, தலைமை நடுவர் என்னென்ன சான்றுகள் தேவையென்று கருதுகிறாரோ, அவற்றையெல்லாம் போட்டி நடத்துபவர்களிடமிருந்து பெற்று, தனது எதிர்ப்பை அளிக்கலாம். சான்றுகள் என்பது புகைப்படம், அல்லது வீடியோவில் பதிவு செய்த படம் அல்லது சினிமாவாக எடுத்த படம் என்று எது தெளிவாக இருந்தாலும், பார்த்துப் பொருத்தமான முடிவினைக் கூறலாம்.

தலைமை நடுவர் **(Referee)** அந்த எதிர்ப்புக்குரிய பதிலாக, தானே முடிவெடுக்கலாம், அல்லது நீதிக் குழுவிற்கு அனுப்பி வைக்கலாம்.

தலைமை நடுவர் முடிவொன்றை எடுத்திருந்தாலும் கூட, மீண்டும் நீதிக்குழுவிற்கு மனு செய்து கொள்ள எதிர்ப்பு மனு அளித்தவருக்கு வாய்ப்புண்டு.

4. நீதிக்குழுவிற்கு எதிர்ப்பு மனுவை சமர்ப்பிக்கும் போட்டியாளர், எழுத்து மூலம் தரவேண்டும். அந்த மனுவில்

அந்தப் போட்டியாளரைப் பொறுப்பேற்கும் பொறுப்புள்ள அதிகாரி ஒருவர், கையொப்பமிட்டிருக்க வேண்டும்.

எழுதிய எதிர்ப்பு மனுவுடன் 1000 ஷில்லிங் அல்லது அதற்கு இணையான அவரது நாட்டின் பணத்தையும் நீதிக்குழு விசாரணைக்கு அந்தப் பிரச்சினையை எடுத்துக் கொள்வதற்கு முன்னதாகக் கட்டி விட வேண்டும்.

எதிர்ப்பு மனு தோல்வியடைந்து போனால், அவர் கட்டிய பணத்தையும் இழந்து போக வேண்டும்.

சரியான முடிவினை எடுக்க, நீதிக்குழுவானது, அங்கே கிடைக்கக்கூடிய அத்தனை சான்றுகளையும் பரிசீலிப்பதுடன், அந்தப் பிரச்சனைக்குச் சம்பந்தப்பட்ட அனைவரையும், தேவையானால் விசாரித்திட வேண்டும்.

9. உலக சாதனைகள்
(World Records)
(விதி - 148)

1. ஒரு போட்டியாளர் (உடலாளர்) அல்லது ஒரு குழு உலக சாதனை நிகழ்த்தி விட்டால், அந்த நாட்டில் உள்ள அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் உறுப்பினர், உலக சாதனை பற்றிய அத்தனை விவரங்களையும், சான்றுக் குறிப்புகளையும் தாமதமின்றித் திரட்டி, உலக சாதனை என்று அதிகார பூர்வமாக அறிவிக்கப்படும் வகைக்காக, அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்திற்கு உடனே, அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

அகில உலக அமெச்சூர் கழக உறுப்பினர், இந்த சாதனையை உடனே தலைமைக் கழகத்திற்குத் தான் அனுப்ப இருக்கிற சாதனையின் குறிப்பை அறிவித்து விட வேண்டும்.

2. அங்கீகரிக்கப்பட்ட விண்ணப்பப் படிவத்தை (Application) தலைமைக் கழகத்திடமிருந்து (I.A.A.F) பெற்று, அதை சரியாகப் பூர்த்தி செய்து, மூன்று மாத காலத்திற்குள்ளாக தலைமைக் கழகக் குழுவிற்கு அனுப்பிவிட வேண்டும்.

அப்படி நிரப்பப்படுகிற விண்ணப்பத்திற்குரிய உடலாளர் அல்லது குழு அயல் நாட்டினராக இருந்தால்,

அந்தப் போட்டியாளர், அல்லது குழுவின் சொந்த நாட்டின் தேசியக் கழகத்திற்கும் (மூன்று மாத காலத்திற்குள்ளாக) ஒரு பிரதியை (Duplicate) அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

தலைமைக் கழகத்தின் உறுப்பினரின் பார்வையில் பங்கேற்கிற போட்டியாளர் அல்லது போட்டியாளர்களுக்காக, அந்த உறுப்பினர் தான் மனுவை அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

3. எந்த நாட்டில் அந்த சாதனை ஏற்படுத்தப்பட்டதோ, அந்த நாட்டுத் தேசியக் கழகமும், அங்கீகரிக்கப்பட்ட அதிகார பூர்வமான அப்ளிகேஷனில் பதிவு செய்து, தலைமைக் கழகத்திற்கு அனுப்பிவிட வேண்டும்.

நிரப்பி அனுப்பும் முறைகளாவன:

(அ) போட்டி நிகழ்ச்சிகளைக் குறித்துக் காட்டும் அச்சிட்ட அட்டவணை.

(ஆ) சாதனை நிகழ்ந்த அந்தப் போட்டி நிகழ்ச்சியின் முழு முடிவுகளையும் அனுப்புதல், அது கள நிகழ்ச்சியாக (Field) இருந்தால், அந்தப் போட்டியின் முடிவு தெரிவிக்கும் குறிப்பேட்டையும் கூடவே அனுப்ப வேண்டும்.

(இ) ஓட்டப் போட்டியாக இருந்தால், ஓட்ட முடிவினை எடுத்துப் புகைப்படப் பிரதி ஒன்றையும் (அதாவது அந்தப் புகைப்படம் எடுப்பதானது, முழுவதுமாக எலக்ட்ரானிக் மூலம் எடுக்கப்பட்டிருந்தால் மட்டும்) இணைத்து அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

4. ஒரு போட்டியானது, அகில உலகத் தலைமைக் கழகத்தின் அங்கீகாரத்தோடு நடைபெறுகிற பொழுது, மேற்காணும் நடைமுறைகளைப் பின்பற்ற வேண்டியது அவசியமில்லை.

5. உலக சாதனைகளை ஏற்படுத்துகிற நேரத்தில், கீழ்க்காணும் விதிமுறைகள் கட்டாயம் பின்பற்றப்பட வேண்டும்.

(அ) போட்டிகளானது திறந்த வெளி மைதானத்தில் நடைபெறுவதாக (Out of doors) இருக்க வேண்டும். ஓடுகளப் பாதைகள் மரப்பலகைகள் பதித்தனவாக அமைந்திருக்கக் கூடாது.

(ஆ) அதிகாரப பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்டப் போட்டியாக அந்தப் போட்டி அமைந்திருக்க வேண்டும். அதாவது அந்த நாட்டின் தலைமைக் கழக உறுப்பினரால் ஒப்புக்கொள்ளப்பட்டு, அவரது மேற்பார்வையில், தேதி, இடம் முதலியன அறிவிக்கப்பட்டு, சரியான முறையில் விவரங்கள் வெளியிடப்பட்டு, விளம்பரப் படுத்தப்பட்டு, சரியான முறையில் நடைபெறுகிற போட்டியாக அது அமைந்திருக்க வேண்டும்.

போட்டிகளில் பங்குபெறுகிற போட்டியாளர்களின் பெயர்கள், அச்சிடப்பட்ட நிகழ்ச்சி நிரலில் இருந்ததாக வேண்டும்.

(இ) ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியில் (Event) ஏற்படுத்தப் படுகிற சாதனையானது, அந்தப் போட்டி நிகழ்ச்சியில் ஏற்கனவே ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கும் சாதனைக்கு இணையாகவாவது (equal) அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட அளவிலாவது இருந்தாக வேண்டும். அண்மையில் ஏற்படுத்தப்பட்ட சாதனையை (Latest Record) அவர்கள் தெரிந்து கொண்டிருக்க வேண்டும் என்பது மிகவும் முக்கியம்.

(ஈ) தேர்வோட்டப் போட்டிகளில் (Heats) அல்லது பங்கு பெறத் தகுதி பெற நடத்தும் போட்டிகளில்; அல்லது சமநிலை தீர்க்க மேற்கொள்ளும் போட்டிகளில் (Ties) அல்லது ஹெப்டாதலேன் மற்றும் டெக்காதலான் போட்டிகளில் ஏதாவது ஒன்றில் ஏற்படுத்துகிற சாதனையை, தலைமைக் கழகம் சரிபார்த்து முடிவு கூறுவதற்காக (Ratification) அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

6. பெண்கள் ஏற்படுத்தும் சாதனைகள் என்றால், அந்த வீராங்கனையின் பெயர் அகில உலக அமெச்சூர் கழகம் வைத்திருக்கின்ற வீராங்கனைகளின் பெயர்ப்பட்டியலில் இடம் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

அப்படி இல்லையென்றால், அந்தப் பெண்ணின் பெயர்,அவள் நிகழ்த்திய சாதனைக் குறிப்புடன், அந்தப் பெண் சார்ந்திருக்கின்ற நாட்டின் தேசியக் கழகம் அமைந்திருக்கின்ற மருத்துவக் குழு பரிசோதித்து, அவள் பெண் தான் என்று அளித்திருக்கும் சான்றிதழையும் (Certificate) இணைத்து அனுப்பிட வேண்டும்.

ஆண் பெண் கலந்து கொண்டு போட்டியிடுகிற ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சியில் (Mixed Competition) ஏற்படுத்துகிற சாதனையானது எக்காரணம் கொண்டும் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.

7. (அ) ஓட்டப் போட்டிகளில் அல்லது நடைப் போட்டிகளில், ஏற்படுத்துகிற சாதனைகள் யாவும், கரை அமைக்கப்பட்ட பாதைகளில் (Banked Track)

நடத்தப்பட்டால் தான், அங்கீகரிக்கப்படும். கரையமைக்கப்படாத சாலைகளில் நடத்தப் பெறும் போட்டிகளின் சாதனைகள் எதுவும் அங்கீகாரம் பெற முடியாமற் போய்விடும்.

அந்தப்பாதைகள் (Tack) பசும்புல் தரையாக இருந்தால், அவற்றில் எல்லைகள் குறிக்கப்பட்டு, கொடிகள் நடப்பட்டு, 161வது விதியின்படி இருந்தால் தான், சாதனைகள் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

(ஆ) ஒரு ஓட்டப் போட்டி என்பது ஒரு குறிப்பிட்ட தூரத்தை ஓடி முடிப்பது என்பதாகும். அந்தக் குறிப்பிட்ட தூரத்தை ஓடி முடிக்க பங்கு பெறும் போட்டியாளர்கள் அனைவரும், அந்தப் ஓட்டப் போட்டியை ஓடி முடித்திருக்க வேண்டும்.

அந்தக் குறிப்பிட்டப் போட்டியில் பங்கு பெறுகிற ஓர் ஓட்டக்காரர், தான் முழு ஓட்டத் தூரத்தையும் ஓடி முடிக்க விருப்பம் இல்லாமல்; ஆனால் அதே சமயத்தில் இன்னொரு ஓட்டக்காரருக்கு உதவுகின்ற வகையில் ஓடிக்கொண்டிருக்கிறார் என்பதை சந்தேகத்திற்கிடமின்றி தலைமை நடுவர் கருதினால், அந்த ஓட்டம் சரியான போட்டி அல்ல என்பதை அறிவித்து விட்டு, அந்த ஓட்டப் போட்டியில் ஏற்படுத்துகிற சாதனையையும் முறையற்றது என்று தள்ளி விட்டு ஓட்டப் போட்டியே தகுதியற்றது என்றும் ஒதுக்கிவிடலாம்.

அதாவது, ஒரு ஓட்டமானது, அதன் தூரத்தையும், அதை ஓடி முடிக்கின்ற நேரத்தையும் இணைத்தே கணிக்கப்படுகிறது. அதை எப்படிக் கண்காணிக்கின்றார்கள் என்பதை 162 வது விதியில் 13 வது பகுதியைக் காணவும்.

ஒரு ஓட்டக்காரர், ஒரே ஓட்டப்போட்டியில் எத்தனை முறையேனும் சாதனைகளை ஏற்படுத்தலாம். அது போலவே, பல ஓட்டக்காரர்கள் ஒரே ஓட்டப் போட்டியில் பல சாதனைகளை ஏற்படுத்த அனுமதி உண்டு.

ஒரு ஓட்டக்காரர் தான் மேற்கொண்டு பங்கு பெறுகிற ஒரு ஓட்டப் போட்டியில், ஏற்படுத்தப் பட்டிருக்கிற முழு தூரத்தையும் ஓடி முடிக்காமல், செய்கிற சாதனையானது ஏற்றுக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.

(இ) ஓட்டப் போட்டிகள், நடைப் போட்டிகள் அனைத்திலும் 119 வது விதியில் கூறப்பட்டுள்ளபடிதான் நேரம் குறிக்கப்படல் வேண்டும். அதிகார பூர்வமுள்ள நேரக் குறிப்பாளர்கள் என்றால், அவர்களை போட்டி நடைபெறுகின்ற நாட்டின் தேசியக் கழகம் அனுமதித்திருக்க வேண்டும். அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட முழுதுமாக தானாக இயங்குகிற (Automatic) எலக்ட்ரானிக் கடிகாரங்களாக இருக்க வேண்டும். (விதி 120)

400 மீட்டர் தூரம் உட்பட, இதற்கு உட்பட்ட ஓட்டப் போட்டிகள் அனைத்தும், தானியங்கி எலகட்ரானிக் கடிகாரங்களால் நேரம் அளக்கப்படுவது தான் தலைமைக் கழகத்தால் அங்கீகரிக்கப்படும்.

(ஈ) 200 மீட்டர் தூரமுள்ள ஓட்டங்கள் அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட தூரமுள்ள ஓட்டங்கள், இவைகளில் ஏற்படுத்துகிற சாதனைகள் அங்கீகரிக்கப்பட வேண்டுமானால், அவைகள் 440 கெஜத்திற்கும் மேற்படாமல் அமைந்த ஓட்டப் பாதையில் (Track) ஓடி முடியப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

இந்த தூரத்தைக் குறித்துக் காட்டும் விதியானது, பெருந்தடை ஓட்டமான (Steeple Chase) ஓட்டத்திற்குப் பொருந்தாது. ஏனெனில், இந்த ஓட்டத்தில் இடம்பெறும் தண்ணீர் தாண்டும் தடையானது (Water Jump) 400 மீட்டர் ஓட்டப் பாதைக்கு வெளிப்புறமாகவே அமைக்கப்பட்டிருப்பதால் தான்.

(உ) ஓட்டப் பாதையின் அமைப்பானது, வெளிப்புறத்தில் அமைந்த ஓடும் பாதையானது 60 மீட்டருக்கும் மேற்போகாத ஆரமுள்ள (Radius) தாக வளைவுப் பகுதி உள்ளதாக அமைக்கப்பட்டிருப்பதில் ஏற்படுத்துகிற சாதனைதான் ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

குறிப்பு : ஒரு ஓட்டப் பாதையின் பரப்பானது, 2 வளைவுகளால் அமைக்கப்பட்டிருப்பதாகும். மேற்கூறப்பட்ட எல்லைக் குறிப்பானது இந்த வளைவை ஏற்படுத்தும் அதிகப்படியான ஆரமாக இருந்தால், கட்டுப்படுத்தாது.

அதாவது இந்த வளைவின் (Bend) அமைப்பானது 180 டிகிரி திருப்பத்தில் (turn) 60 டிகிரிக்கும் மேற்பட்டதாக இல்லாமல் இருந்தால், ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

(ஊ) 200 மீட்டரும், அதற்கு உட்பட்ட தூரமும் உள்ள ஓட்டப் போட்டிகளில், ஏற்படுத்தப்படுகிற சாதனையானது, அந்தப் போட்டியின் போது அடிக்கிற காற்று வேகத்தையும் கணித்த பிறகே உறுதி செய்யப்படுகிறது. (விதி 149 ஐக் காண்க)

ஓட்டக்காரர்கள் முடிவெல்லையை நோக்கி ஓடும் திசைப் பக்கமாக; ஒரு நொடிக்கு 2 மீட்டர் தூரம் உதவுவதாகக் காற்று அடிக்குமானால், அந்த சூழ்நிலையில் ஏற்படுகிற சாதனையானது ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது.

(எ) ஓடும் பாதைகளில் **(Lanes)** ஓடப்படுகிற ஓட்டப் போட்டியில், அந்தப் பாதையின் உட்புறமாய் அமைந்த வளைவுப் பகுதியின் உட்புற எல்லைக்குள்ளே **(Cuved Border)** ஓடியவர்கள் உண்டாக்கும் சாதனை ஏற்றுக் கொள்ளப்படமாட்டாது.

(ஏ) தொடரோட்டப் போட்டியில் சாதனை நிகழ்கிறது என்றால், அந்தப் போட்டியில் பங்கு கொண்ட குழுவினர் அனைவரும் ஓரே நாட்டினராக இருத்தல் வேண்டும். வேறு நாட்டினர் ஒருவர், இன்னொரு நாட்டின் உடலாளராகப் பங்கு கொள்கிற போது, அவர் விதி முறைப்படி அந்த உரிமையைப் பெற்றிருக்க வேண்டும்.

தலைமைக் கழகத்தின் தனிப்பட்ட உறுப்பினர் அந்தஸ்து இல்லாத காலனியைச் **(colony)** சேர்ந்தவர்களுக்கு இந்த விதி பொருந்தாது. அந்தக்

காலனி அமைப்பைச் சேர்ந்தவர்கள், அவர்களது தாய் நாட்டின் அங்கமாகவே திகழ்கிறார்கள்.

(ஐ) தொடரோட்டத்தில் பங்கு பெறும் நான்கு ஓட்டக்காரர்களில், முதலாவது ஓட்டக்காரர் ஓடி முடிக்கும் நேரத்தை, சாதனை நேரம் என்று சமர்ப்பிக்கக்கூடாது.

8. நடைப் போட்டிகளுக்குரிய ஓட்டப்பாதையின் அமைப்பானது கீழ்க்கண்ட முறையில் அமைந்திருந்தால் தான், அதில் ஏற்படுத்தப்படுகிற சாதனை ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

அந்த ஓடுகளம் **(Track)** ஓவல் வடிவத்தில் அமைந்திருக்க வேண்டும். அதாவது குறைந்த பட்சம் 350 மீட்டரிலிருந்து 500 மீட்டர் அதிக பட்சம் அளவு கொண்ட 2 வளைவுகளும், குறைந்த அளவு 60 மீட்டரிலிருந்து அதிக அளவு 120 மீட்டர் உள்ள 2 நீளங்கள் **(Straights)** உடைய ஓவல் ஓடுகளமாக அது அமைந்திருக்க வேண்டும்.

9. (அ) கள நிகழ்ச்சிகள் என்றால் அங்கீகரிக்கப்பட்ட சென்டிமீட்டர் அளவு குறித்துள்ள ஸ்டீல் டேப்புடன் (தகட்டளவை) 3 கள நடுவர்கள் அளந்து, தூரத்தை அல்லது உயரத்தைக் குறித்திருக்க வேண்டும். அல்லது போட்டிகளை நடத்தும் நாட்டின் அரசு எடைகள் மற்றும் அளவுகள் கண்காணிக்கும் துறையினர் அங்கீகரித்துள்ள அறிவியல் கருவிகளின் துணை கொண்டு அளந்திருக்க வேண்டும்.

களப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளில் உலக சாதனை ஏற்படுகிற பொழுது மீட்டர் அளவில் அதாவது குறைந்த பட்சம் 0.01 மீட்டர் குறைந்த அளவில் சாதனையைக் குறிப்பிடல் வேண்டும்.

களப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளான தட்டெறிதல், வேலெறிதல், சங்கிலிக்குண்டு எறிதல் போன்றவற்றில் ஏற்படும் சாதனையைக் குறிக்க, 0.02 மீட்டர் அளவு (பின்னமில்லாமல் இருக்க) குறைந்த அளவில் குறித்திடல் வேண்டும். உதாரணமாக 62.44 மீட்டர், 62.46 மீட்டர் என்பதாக, பின்னமில்லாமல் முழு எண்ணில் குறிக்க வேண்டும்.

(ஆ) களப்போட்டி நிகழ்ச்சிகளில், ஒரு போட்டி நடைபெறும் போது, இயலாமை கருதி (Handicap) சேர்க்கப்பட்ட வாய்ப்பு அளித்து போட்டியிடும்போது, ஏற்படுகிற சாதனையை சரிபார்த்து முடிவெடுப்பதற்கேற்ற வகையில் (Ratification) தலைமைக் கழகத்திற்கு அனுப்பி வைக்கலாம்.

(இ) நீளத் தாண்டல், மும்முறைத் தாண்டல் நிகழ்ச்சிகளுக்கான சாதனைக் குறிப்புடன், காற்று வேகத்தின் அளவையும் இணைத்து அனுப்புதல் வேண்டும் (விதி 149 காண்க)

தாண்டுபவருக்குப் பின்புறமிருந்து அடிக்கின்ற காற்றின் வேகம் சராசரியாக ஒரு நொடிக்கு 2மீட்டர் தூரம் உதவுகிறது என்றால், அந்த நேரத்தில் ஏற்படுத்துகிற சாதனை அங்கீகாரம் பெறாமல் போய்விடும்.

10. ஹெப்டாதலென், டெக்காதலான் போன்ற போட்டிகளில் சாதனை ஏற்படுகிறபொழுது, தனிப்பட்டவர்கள் பங்கு கொள்ளும் போட்டிகளுக்கு விதித்திருக்கிற விதிமுறைகள், இவற்றிற்கும் பொருந்தும்.

ஆனால், காற்றடிக்கும் வேகத்தின் அளவு ஒரு நொடிக்கு 4 மீட்டர் தூரத்திற்கும் அதிகமாகாமல் இருந்தால், (காற்றின் அளவு பார்த்து அந்த சாதனை ஏற்றுக்கொள்ளப்படும்.

11. அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் தலைவரும், பொதுச்செயலரும் சேர்ந்து, உலக சாதனையை அங்கீகரித்திட அதிகாரம் பெற்றவர்களாக விளங்குகின்றார்கள்.

உலக சாதனையை ஏற்றுக்கொள்வதா வேண்டாமா என்பதில் அவர்களுக்குள் ஐயம் ஏற்படுகிற பொழுது. அதை குழுவின் (Council) தீர்ப்புக்கு விட்டு, முடிவெடுக்கப்படும்.

அதன் பிறகு, அகில உலக அமெச்சூர் கழகம், விண்ணப்பித்திருந்த உறுப்பினருக்கும் நாட்டின் தேசிய கழகத்திற்கும், சாதனை ஏற்றுக்கொண்டது பற்றிய விவரம் தெரிவிக்கும். அவ்வாறு அந்த சாதனையை ஏற்றுக் கொள்ளவில்லை என்று அறிவித்தால், ஏன் ஏற்றுக்கொள்ளவில்லை. என்ற காரணத்தையும் கழகம் தெரிவிக்கும்.

12. அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் செய்தி ஸ்தாபனம் (Bureau) உலக சாதனைகளின் பட்டியலையும், ஒலிம்பிக் சாதனைகளின் பட்டியலையும் சேகரித்துக் காத்து

வைத்திருக்கும். ஆண்டுக்கு ஒரு முறை, இந்தப் பட்டியல் திருத்தி அமைக்கப்பட்டு, அந்தப் புதிய பட்டியலடங்கிய பிரதிகள், அகில உலக அமெச்சூர் கழக உறுப்பினர்களுக்கெல்லாம் அளிக்கப்படும்.

13. அ..உ..அ. கழக உறுப்பினர்கள் தங்கள் நாட்டின் தேசிய சாதனைகள் அடங்கிய பட்டியலை சேகரித்து வைத்து, அதில் ஒரு பிரதியை அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் செய்தி ஸ்தாபனத்திற்கு, ஒவ்வொரு ஆண்டும் ஜனவரி மாதத்தில் அனுப்பி வைக்க வேண்டும்.

குறிப்புகள்

1. உலக சாதனை புரிந்த உடலாளருக்குக் கௌரவமாக வழங்கும் பதக்கம், அ.உ.அ. கழகத்தால் தயாரிக்கப்பட்டிருக்கிறது. அந்த உடலாளரது நாட்டின் தேசியக் கழகம் அதற்கான விலையைக் கொடுத்தால், விருதுகள் சப்ளை செய்யப்படும்.

2. உலக சாதனைகள் எந்தெந்தப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்கு உண்டு என்பதை. அதற்கானப் பட்டியலைப் பார்த்து (விதி 381) தெரிந்து கொள்ளலாம்.

3. அந்தந்த நாட்டின் தேசியக் கழகமானது, தங்களது தேசிய சாதனைகளை எப்படி அங்கீகரிப்பது என்கிற தருணத்தில், மேலே கூறியிருக்கும் அ.உ.அ. கழகத்தினர் வகுத்துள்ள விதிமுறைகளைப் பின்பற்றிக் கொள்ளலாம்.

10. காற்று வேகத்தினை அளத்தல்

(Wind measurements)

(விதி - 149)

ஓட்டப் பந்தயத்தைத் தொடங்கச் செய்யும் துப்பாக்கி ஒலி அல்லது அங்கீகரிக்கப்பட்ட மற்ற சாதனங்களிலிருந்து ஒலி வெளிப்பட்ட பிறகு, குறிப்பிட்ட காலத்திற்குள் காற்றடிக்கும் வேகத்திறனை அளந்து முடிவுகளைத் தீர்மானிக்க பின்வரும் முறை பின்பற்றப்படுகிறது.

100 மீட்டர் தூர ஓட்டம்	10 நொடிகள்
100 மீ.தடைதாண்டி ஓட்டம்	13 நொடிகள்
110 மீ.தடைதாண்டி ஓட்டம்	13 நொடிகள்

200 மீட்டர்தூர ஓட்டம் என்றால், வளைவுப் பாதையில் ஓடும்பொழுது விட்டு விட்டு, நேர்பாதையில் (Straight) ஓடுகிறபொழுது 10 நொடிகள் காற்று வேகத்தைக் கணக்கிடவேண்டும்.

நீளத்தாண்டல், மும்முறைதாண்டல் நிகழ்ச்சிகளில் தாண்ட ஓடிவருகிற பாதையில், அவர் ஓடத் தொடங்குகிற சமயத்திலிருந்து 5 நொடிகள் காற்று வேகத்தைக் கணக்கிட வேண்டும்.

தாண்டுபவரின் கால்கள் உதைத்தெழும் பலகையைத் தொடுவதிலிருந்து தொடங்கி, நீளத்தாண்டல் என்றால் 40 மீட்டர் தூரத்திற்கும், மும்முறைத்தாண்டல் என்றால் 35 மீட்டர் தூரத்திற்கும் காற்று வேகம் கணக்கிடப்படவேண்டும்.

சில போட்டியாளர்கள் 40 மீட்டர் அல்லது 35 மீட்டர் தூரத்திற்கும் குறைவான இடத்திலிருந்து தாண்டுவதற்காக ஓடத்தொடங்குவார்கள், அப்படியென்றால், அவர்கள் ஓடத் தொடங்கும் இடத்தில் இந்த ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்கும் பொழுது, காற்று வேகத்தை கணக்கிட வேண்டும்.

காற்றறியும் கருவியை எங்கே வைப்பது?

நீளவாக்கில் ஓட்டப் போட்டியில் ஓடும்பொழுது, அந்த தூரத்தின் மையப் பகுதியிலும், தாண்டும் போட்டிகள் என்றால் உதைத்தெழும் பலகையிலிருந்து **(Take off Board)** 20 மீட்டர் தூரத்தில் (ஓடத்தொடங்கும் இடத்திற்கும் பலகைக்கும் இடையில்) காற்றறியும் கருவியை வைக்கவேண்டும்.

அந்தக் கருவியை ஓட்டப் பாதைக்கு வெளியே 2 மீட்டர் தூரத்திற்கு அப்பால் போகாமலும், தாண்டும் போட்டிகளில் தாண்டவரும் பாதைக்கு 1.22 மீட்டருக்குள்ளாகவும் பொருத்துதல் வேண்டும்.

II. அதிகாரபூர்வமான உதவி சாதனங்கள்

(Official Implements)

(விதி - 150)

1. எல்லா அகில உலகப் போட்டிகளுக்கும் பயன்படுகிற உதவி சாதனங்கள் யாவும் விதிகள் 161 முதல் 186 வரையில் குறித்துள்ள அளவுகளுக்கு ஏற்பவே, அமைந்திருக்க வேண்டும்.

2. எல்லா உதவி சாதனங்களும் அந்தப் போட்டியை நடத்துகின்ற பொறுப்புள்ளவர்களால் தான் வழங்கப்படல் வேண்டும்.

எந்தப் போட்டியானாலும் எந்தவிதமான சொந்த சாதனங்களையும் பயன்படுத்திக்கொள்ள யாருக்கும் அனுமதி இல்லை.

ஆனால், கோலூன்றித் தாண்டும் போட்டியில் பயன்படும் கோல்கள், ஓட உதவும் உந்து சாதனங்கள் (Starting Blocks) இவைகளைத் தனியார் கொண்டுவந்து பயன்படுத்திக்கொள்ள அனுமதி உண்டு. ஆனால் அவைகளும், விதிகள் விதித்திருக்கும் விதிமுறைகளுக்கேற்ப அமையப் பெற்றவைகளாக இருக்க வேண்டும்.

(விதி 162 ஐயும் 172 ஐயும் காண்க)

12. ஓட்டப்போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

(Running Events)

(விதி - 161)

1. ஓடுகளத்தின் **(Track)** மொத்த நீளம் 400 மீட்டர் தூரத்திற்குக் குறையாமல் இருக்க வேண்டும்.

ஓடுகளத்தின் அகலம் 7.32 மீட்டர் இருக்க வேண்டும். முடிந்தால், ஓடுகளப் பாதையின் உட்புறமானது கான்கிரீட் அல்லது அதற்கு இணையான தரமுள்ள பொருட்களால் 50 மில்லி மீட்டர் உயரமும், 50 மி.மீட்டர் அகலமும் கொண்ட கட்டையாகச் சுற்றிக் கட்டப் பட்டிருக்கவேண்டும்.

குறிப்பு: ஓடுகளப் பாதையின் உட்புறத்தில் தண்ணீர் தேங்கி நின்று போகாமல், விரைந்து வெளியேறுவதற்கு வகை செய்யும் வகையில், அதன் பரப்புப் பகுதிகள் 65 மி.மீ உயரம் சற்று மேடான பகுதியாக அமைக்கப்படலாம்.

ஓடுகளப் பாதையின் உட்புறத்தில் உயர்ந்த கட்டைச்சுவர் **(Border)** கட்ட இயலாதபோது, அந்த உட்புறமாக 50 மி.மீ. அகலத்தில் கோடிட்டுக் குறித்து வைக்க வேண்டும்.

அது பசும்புல் தரையிலான ஓடுகளைப் பரப்பாக இருந்தால், 5 மீட்டர் தூரம் இடைவெளி விட்டு விட்டுக் கொடிகள் நட்டுக் குறித்துக் காட்டிட வேண்டும்.

கொடிகள் உட்புறத்தில் உள்ள கோட்டின் மீதே நடப்பட்டிருக்க வேண்டும். அப்படி நடுவதானது, கோட்டின் மேலே ஓட்டக்காரர்கள் ஓடிச் செல்லாமல் தடை செய்வதாக விளங்கும். கொடிகளை 60 டிகிரி அளவில் உட்புற ஓடுகளப் பகுதி பக்கமாக சாய்ந்திருக்குமாறு நடுதல் வேண்டும்.

கொடிகளின் நீளம் 0.25 மீட்டர் அகலம் 0.20 மீட்டர். அதைத் தாங்கும் குச்சியின் உயரம் 0.45 மீட்டர் ஆகும்.

2. ஓடுகளப் பாதையின் உட்புற எல்லைக் கட்டையிலிருந்து (Border) 0.20 மீ. தூரம் வெளிப்புறமாகக் கட்டை இல்லையென்றால் கோடாக இருந்தால், 0.30 மீட்டர் தூரத்தில் வைத்து, அளவுகள் எடுக்கப்படவேண்டும். (Measurements)

3. 400 மீட்டர் தூர ஓட்டத்திலும் அதற்குக் குறைவான தூர ஓட்டத்திலும் பங்கு பெறுகின்ற ஓட்டக்காரர்கள் ஒவ்வொருவருக்கும், ஓடுகிற பாதையென (Lane) தனித்தனியே இருக்க வேண்டும். அவ்வாறு அமைக்கப்படும் ஒரு 'ஓடும் பாதை' யின் குறைந்த அளவு அகலம் 1.22 மீட்டர் இருப்பதுபோல் அமைக்க வேண்டும். அப்படி அமைகின்ற கோடுகள் 50 மி.மீ அகலம் இருப்பது போல போடவேண்டும்.

உட்புறத்தில் அமைந்த ஓடும் பாதையை மேலே 2வது பாராவில் குறித்தது போல் அமைக்க வேண்டும். மற்ற ஓடும் பாதைகளை ஓட்டி, கோட்டின் வெளிப்புற விளிம்பிலிருந்து 0.20 மீட்டர் தூரத்தில் வைத்தே அளக்கப்படவேண்டும்.

குறிப்பு : ஒவ்வொரு ஓடும் பாதையின் வலப்புறக் கோட்டிலிருந்து தான், அடுத்த ஓடும் பாதை அளக்கப்படவேண்டும். அதாவது ஒரு ஓடும் பாதையின் வலப்புற அகலக்கோட்டை, ஒவ்வொரு ஓடும் பாதையின் அகலத்தின் அளவுடன் சேர்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

4. ஓடுகிற திசையானது, இடது பக்கத்தின் உட்புறமாக வளைந்து ஓடுவது போலவே அமைந்திருக்க வேண்டும்.

5. அகில உலகப்போட்டிகளில், குறைந்தது 6 ஓடும் பாதைகளாவது இருக்க வேண்டும். இன்னும், மிகப்பெரிய அளவில் நடத்தப் படுகின்ற உலக அளவுப் போட்டிகளில் முடிந்தால், 8 பேர்கள் ஓடுகின்றவாறு 8 ஓடும் பாதைகள் அமைக்கலாம்.

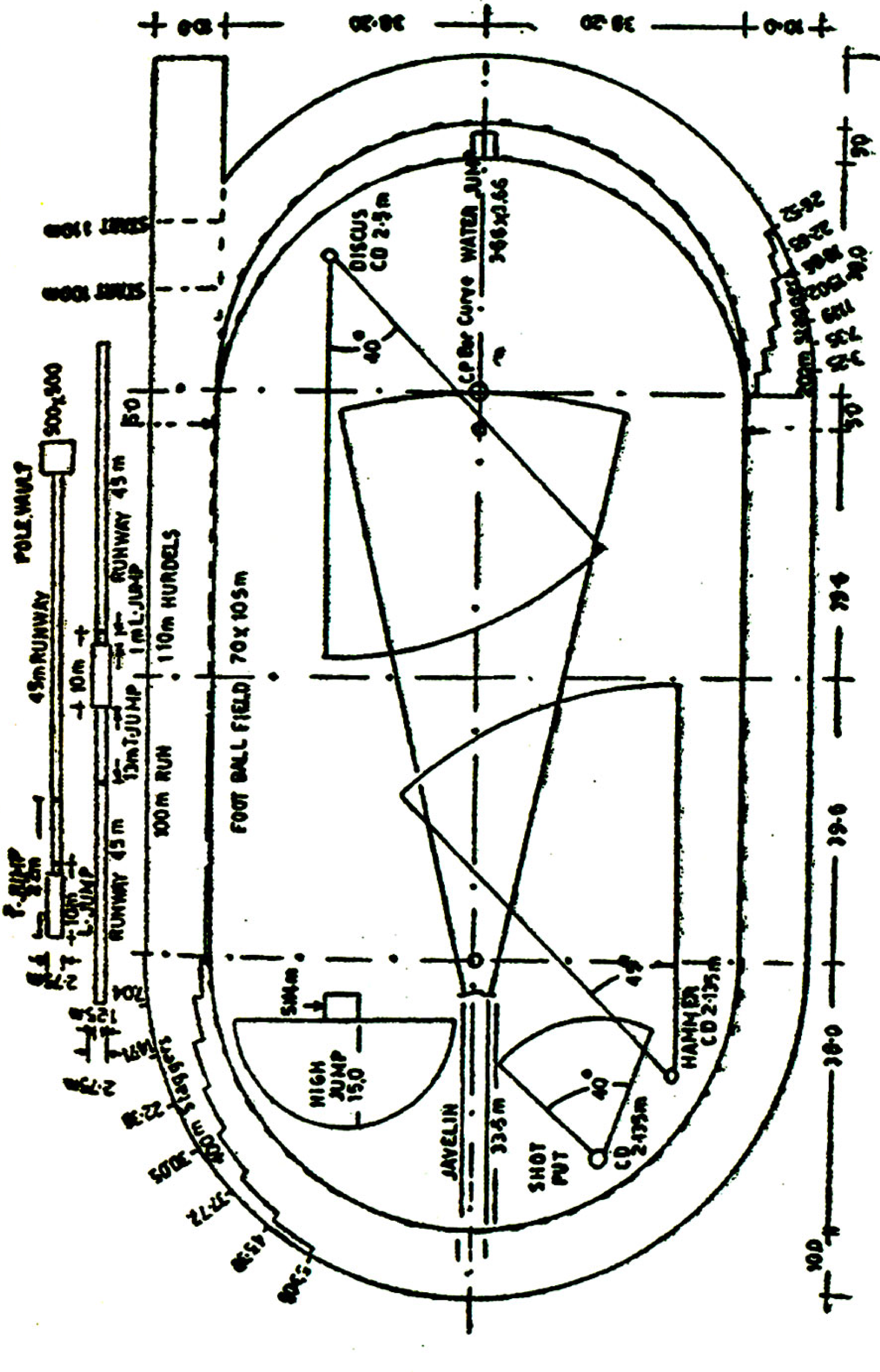
ஓடுகளப் பாதையின் ஒரு பக்கத்திலிருந்து முன்புறமாக நோக்கிச் செல்லுகிற வழியின் (சரிவு) இறக்கமானது **(Inclination)** 1:100 என்ற அளவுக்கு மிகாமல் இருக்க வேண்டும். ஓடுகிற திசைப் பக்கமாக உள்ள பாதையின் தரைப்பகுதியின் இறக்கமானது 1:1000 என்ற அளவுக்கு தாழ்வது மிகாமல் (தாழ்ந்து போகாதவாறு) இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: புதிய ஓடுகளப் பாதைகள் அமையும் போது, உட்புறக் கோட்டை நோக்கித் தரை சரிவு போகுமாறு அமைக்க வேண்டும் என்பதை தலைமைக் கழகம் பரிந்துரை செய்கிறது.

7. 800 மீட்டர் ஓட்டத்தில், முடிந்தவரை, எல்லாரையும் ஓடுகளப் பாதையில் ஓடவிட வேண்டும். ஓடும் பாதையில் முதல் வளைவு **(Bend)** முடீயும் வரை அவர்கள் ஓடிடவும், இருக்கின்ற எல்லா ஓட்டப் பாதைகளையும் **(Lanes)** ஓட்டக் காரர்கள் ஓடுமாறு பயன்படுத்திக் கொள்ளவும் வேண்டும்.

ஒவ்வொரு ஓட்டக்காரரும் சமவாய்ப்பு தருகின்ற முன் எல்லை வாய்ப்பினை**(Stagger)** பகிர்ந்தளித்து, முழு தூரத்தை ஓடும்பொழுது, அனைவரும் சமமான தூரத்தை ஓடி முடிக்கும் வகையில் அமைத்துத் தந்திட வேண்டும்.

குறிப்பு: அகில உலகப் போட்டிகளில் இவ்வாறு முன்னெல்லை வாய்ப்பளித்து ஓட விடுகின்ற முறையைத் தவிர்த்து விடலாம் என்று பல நாடுகள் இணங்கி ஒத்துக் கொண்டால், அவ்வாறே ஓட விடலாம்.



ஓடுகளத்திடல் அமைப்பு

13. தொடக்கமும் முடிவும்

(The start and the Finish)

(விதி - 162)

1. ஓட்டத்தை ஆரம்பிக்க இருக்கிற தொடக்கக் கோடும், முடிக்க இருக்கிற முடிவுக் கோடும், 0.05 மீட்டர் அகலத்தில் குறிக்கப்பட வேண்டும். அந்தக் கோடு ஓடுகளப் பாதையின் உட்புற ஓரத்தில் குறிக்கப்பட வேண்டும்.

ஒரு ஓட்டத்தின் மொத்த ஆரம்ப, முடிவு தூரத்தை அளக்கும் பொழுது, தொடக்கக் கோட்டின் (Starting Line) வெளிப்புற ஓரத்தில் அளந்து, முடியும் கோட்டின் இடத்தில் உட்புற ஓரத்தில் வைத்து அளந்து கணக்கிட வேண்டும்.

ஓடுகளப் பாதைகளில் (Lane) ஓடுகிற ஓட்டங்களைத் தவிர, மற்ற எல்லா ஓட்டங்களையும் வளைவுக் கோடாக (Curve) அமைத்து, அதில் நிறுத்தித் தான் ஓட விட வேண்டும். இப்படி ஓடுகளத்தில் அமைக்கிற பொழுது, எல்லா ஓட்டக்காரர்களும் ஓடத்தொடங்கி முடிக்கும் வரை சமமான தூரத்தை ஓடி முடிக்கின்ற சம வாய்ப்பினைப் பெறுவது போல், அமைத்து ஓடவிட வேண்டும்.

2. எல்லா ஓட்டங்களும் துப்பாக்கி ஒலி மூலம் அல்லது அதே போன்ற வேறு ஏதாவது ஒலியின் மூலம் எழுப்புகிற சத்தத்தின் பின்பே, ஓடப்படுமாறு விட வேண்டும். அதாவது, துப்பாக்கி ஒலியை மேலே முடிந்தவாறு உயர்த்தி

ஒலிக்கும் முன்னர்,எல்லா ஓட்டக்காரர்களும் அரவரர்க்கு உரிய இடத்தில் **(Marks)** அசையாமல் இருந்திட வேண்டும்.

3. எல்லா அகில உலக ஓடுகளப் போட்டிகளிலும், 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் ஓட்டங்கள்; மற்றும் **4x100** மீ; **4x400** மீ. தொடரோட்டங்களில் கீழ்க்கண்டவாறு உச்சரிக்கப்பட்ட பிறகே, துப்பாக்கி ஒலி எழுப்பி ஓட விட வேண்டும்.

உங்களிடத்தில் நில்லுங்கள் **(On your Marks)**

அசையாமல் இருங்கள் **(Set)**

இவ்வாறு ஓட விடுபவர் **(Starter)** ஆணையிட்ட, எல்லா ஓட்டக்காரர்களும் அவரவர் இடங்களில் அசையாமல் நிற்க, துப்பாக்கி ஒலி ஒலிக்கப்பட வேண்டும்.

400 மீட்டர் தூரத்திற்கு மேல் அமைந்த எல்லா ஓட்டங்களுக்கும், உங்களிடத்தில் நில்லுங்கள் என்று ஆணையிட்ட பிறகு, எல்லா ஓட்டக் காரர்களும் ஓடத் தயாராக நின்றவுடன் துப்பாக்கியை ஒலிக்க வேண்டும்.

4. ஓடத் தொடங்கும் கோட்டில் நிற்கிற ஓட்டக் காரர்கள் சரியாக நிற்கவில்லை, என்று ஓடவிடுபவர் ஏதாவது ஒரு காரணத்தால் நினைத்தாரானால், அவர் எல்லா ஓட்டக்காரர்களையும் எழுந்து நிற்குமாறு, ஆணையிடுவார். உடனே அவரது உதவியாளர், மீண்டும் அவர்களை பழைய இடத்திற்குப் போய் நிற்குமாறு ஏற்பாடுகளைச் செய்வார்.

100 மீ, 200 மீ, 400 மீ போன்ற தூரமுள்ள ஓட்டங்களில், குனிந்து நின்று புறப்படுகிற **(Crouch start)** ஓட்டமுறை தான் பின்பற்றப்படவேண்டும்.

ஓட்டக்காரர்கள் அசையாமல் இருக்கும் நிலை (Set) என்பது, இரண்டு கைகளையும் தரையில் ஊன்றித் தொடர்பு கொண்டிருப்பதாகும்.

ஓட்டக்காரர்கள் அனைவரும் 'தங்கள் இடத்தில் இருக்கும் பொழுது' (on your marks) தொடக்கக் கோட்டையோ அல்லது தொடக்கக் கோட்டின் முன்புறத்தில் உள்ள தரையையோ தமது கைகளாலோ அல்லது கால்களாலோ தொடக் கூடாது.

5. 'உங்களிடத்தில் நில்லுங்கள்' என்று சொல்கிறபொழுது, அல்லது அசையாமல் இருங்கள் (set) என்று ஓடவிடுபவர் ஆணையிடுகிற பொழுது, ஓட்டக்காரர்கள் அனைவரும், எக்காரணம் கொண்டும் தாமதப்படுத்தாமல், உடனே அவரவர் இடத்தில், தாங்கள் ஓடத் தயாராகும் நிலைக்கு வந்து விட வேண்டும்.

இவ்வாறு ஆணையிட்ட பிறகு, ஆணைக்குட்படாமல் காரியம் ஆற்றினால், குறிப்பிட்ட ஒரு நேரத்திற்குப் பிறகு, 'தவறான தொடக்கம்' (False Start) என்று அறிவிக்கப்படும்.

ஒரு ஆட்டக்காரர் 'உங்களிடத்தில் நில்லுங்கள்' என்று ஆணை கிடைத்த பிறகும் தானும் ஒழுங்காக நிற்காமல், மற்ற ஓட்டக்காரர்களையும் சத்தமிட்டு அல்லது வேறு செயல்கள் மூலமாக தொந்தரவுபடுத்தி நிற்கவிடாமல் செய்தால், அதுவும் அவரது, 'தவறான தொடக்கம்' என்று அறிவிக்கப்படும்.

6. உங்களிடத்தில் நில்லுங்கள் அல்லது அசையாமல் இருங்கள் என்ற நடுவர் ஆணையிட்ட பிறகு, (ஏதாவது ஒரு ஆணைக்குப் பிறகு இருந்தாலும்) தான் நிற்கின்ற இடத்தை விட்டு கையால் அல்லது காலால் அகன்றாலும், அதுவும் துப்பாக்கி ஒலிக்கு முன்னர் அப்படி நடந்து கொண்டாலும், அதுவும் 'தவறான தொடக்கம்' என்றே அறிவிக்கப்படும்.

7. எந்த ஓட்டக்காரர் தவறான தொடக்கத்தைச் செய்தாலும், அவர் முதலில் எச்சரிக்கப்படுவார். ஒரு ஆட்டக்காரர் 2 முறை தவறான தொடக்கம் செய்தால், அவர் அந்த ஓட்டப்போட்டியிலிருந்தே விலக்கப்படுவார்.

ஹெப்டாதலான் (7 போட்டிகள்), டெக்காதலான் (10 நிகழ்ச்சிகள்) போன்ற போட்டியில் உள்ள ஓட்டங்களில் ஒருவர் 3 முறை தவறான தொடக்கம் செய்தால், அவர்அந்தப் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவார்.

8. ஓட விடுபவர் **(Starter)** அல்லது திருப்பி அழைப்பவர் **(Recall Starter)** அந்த ஓட்டத்தின் தொடக்கம் சரியான தன்மையில் அமையவில்லை என்று கருதினால், மீண்டும் ஒரு முறை துப்பாக்கியை ஒலித்து, ஓடிய ஓட்டக்காரர்களை மீண்டும் ஓடத் தொடங்கிய இடத்திற்கு அழைக்கலாம்.

குறிப்பு: ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட ஓட்டக்காரர்கள் 'தவறான தொடக்கம்' எடுத்து ஓடுகிறபொழுது, மற்ற ஓட்டக்காரர்களும் அவர்களைத்

தொடர்ந்து ஓடத் தொடங்குவது இயற்கையானது. அது பொதுவாக நடக்கிற நடை முறை தான்.

அந்தத் தவறான தொடக்கத்தை ஆரம்பித்து வைக்கின்ற ஒன்று அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட ஓட்டக்காரர்கள் தாம் எச்சரிக்கப்பட வேண்டும். பின் தொடர்ந்தவர்கள் அல்ல.

ஓட விடுபவர், தவறான தொடக்கத்தை யார் முதலில் ஆரம்பித்து வைத்தது என்பதை அறிந்து, அவரை அல்லது அவர்களைத் தான் எச்சரிக்கவேண்டும்.

உந்தி ஓட உதவும் சாதனம்
(Starting Black)

9. விதிகளுக்கு உட்பட்டவாறு அமையப் பெற்ற உந்தி ஓட உதவும் சாதனங்களை, 100மீ. 200மீ, 400மீ, ஓட்டங்களிலும், ஓடும் ஓட்டக்காரர்கள் **4x200**, மீட்டர் **4x400** மீட்டர் தொடரோட்டங்களில் ஓடும் முதலாவது தொடக்க ஓட்டக்காரர்கள் **(First Leg)** மட்டுமே பயன்படுத்தலாம்.

மற்ற ஓட்டப் போட்டிகளில் கலந்துகொள்கின்ற ஓட்டக்காரர்கள் உந்தி ஓட உதவும் சாதனங்களைப் பயன் படுத்தக்கூடாது.

9 - (1) உந்தி ஓட உதவும் சாதனங்கள் கடினமான அமைப்புடனும், ஓடுகிறவர்களுக்கு வேறு எந்த வகையிலும் உதவி செய்யாதவாறும் அமையப்பெற்றிருக்க வேண்டும்.

9. - (2) ஓட உதவும் சாதனங்களை தேவையான ஆணிகள் கொண்டு ஓட்டப் பாதையின் தரை பழுது பட்டுப் போகாதவாறு, பதித்துக்கொள்ளலாம். அதாவது, பதிக்கப் பெற்ற உதவி சாதனத்தை எளிதாகவும் விரைவாகவும் வெளியே எடுக்கும் வண்ணம் பதித்திட வேண்டும்.

சாதனத்தைப் பதிக்க உதவும் ஆணிகளின் எண்ணிக்கை கனம், நீளம், இவையெல்லாம் ஓட்டப்பாதை அமைக்கப்பட்டிருக்கும் அமைப்பைப் பொறுத்து வைத்துக்கொள்ளலாம்.

9. --(3) ஒரு ஓட்டக்காரர் தனக்கு சொந்தமான ஓட உதவும் சாதனத்தைப் பயன்படுத்த விரும்பினால், அது விதி முறைகளுக்குட்பட்டு செய்யப்பட்டதாக அமைந்திருத்தல் வேண்டும்.

(மேலே உள்ள 1, 2ம் விதிகளைக் காண்க)

ஓட உதவும் சாதனங்கள் எந்த விதமான அமைப்பிலும் வடிவத்திலும் அமைக்கப்படலாம். ஆனால், அவை மற்ற ஓட்டக்காரர்களுக்கு இடையூறு விளைவிக்கும் வகையில் அமைந்திருக்கக் கூடாது.

9. --(4) போட்டியை நடத்துபவர்கள் ஓட உதவும் சாதனங்களை ஓட்டக்காரர்களுக்கு வழங்கினாலும், அவையும் மேலே குறிப்பிட்டடுள்ள விதிமுறைகளுக்கேற்பவே அமைந்திருக்க வேண்டும்.

ஓட உதவும் சாதனம் ஒன்றில், இரண்டு பாதப்பட்டைகள் (Foot plate) அவற்றின் மீது ஓட்டக்காரரின்

இரண்டு கால்களும் இருந்து ஓடத்தொடங்குவதற்கு முன்பாக, நன்றாக அழுத்திப் பின்னோக்கி உதைப்பது போல உருவாக்கப்பட்டிருக்கும்.

பாதப்பட்டைகள் கட்டையின் மீது நன்றாக, உறுதியாக ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அப்படி அமைக்கப்பட்டிருப்பது, ஓட்டக்காரருக்கு ஓடுவதற்காக எழும்பும்போது எந்தவிதமான தடையையும் இடைஞ்சலையும் ஏற்படுத்தாத வண்ணத்தில் இருக்க வேண்டும்.

பாதப் பட்டைகள் உட்புறம் குவிந்ததாகவும், கால்களை அதில் வைக்கும் போது, சரியாக அமர்வதுபோலவும், சரிவு கொண்டதாகவும் அமைக்கப்படல் வேண்டும்.

பாதப் பட்டைகளின் பரப்பளவானது, ஓட்டக் காரர்களின் காலணியில் ஊன்றப்பட்டிருக்கும் ஆணிகளை சிரமமின்றி அழுத்துவதற்கேற்ற இடவசதியுடன், ஆணிகளை ஊன்றி உதைத்து எழும்போது, அதனை ஏற்று எளிதாக வெளிவிடுகின்ற பொருளால் உருவாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

உறுதியான பொருளால் ஆக்கப்பட்டிருக்கும் பாதப்பட்டைகள் முன்னும் பின்னும் நகர்த்தி, தேவைக்கேற்றவாறு சரி செய்து கொள்கின்றவாறு அமையப்பெற்று ஓடுவதற்காக உதைத்தெழும்போது, அசைந்து கொடுத்து ஓட்டத்தை தடைசெய்வதாக இல்லாமல் அமைக்கப்படல் வேண்டும்.

எல்லாப் பாதப் பட்டைகளும், இரண்டு கால்களும் வசதியாக அமர்ந்திருக்குமாறு, முன்னும் பின்னும்

நகர்த்துவது போன்ற அமைப்பில் தான் உருவாக்கப் பட்டிருக்கிறது.

இவ்வாறு சரிசெய்து கொள்கிற போது (Adjustment) உறுதியாகப் பற்றிக்கொள்ளும் எந்திர அமைப்பில் அவைகள் செய்யப்பட்டிருப்பதுடன், ஓட்டக்காரர் விரைவாகவும் எளிதாகவும் அவற்றைக் குறைந்த நேரத்தில் மாற்றி அமைத்துக் கொள்வதற்கேற்றவாறும் அமையப் பெற்றிருக்கவேண்டும்.

9-5. ஓடவிடுபவரது உதவிக்காக, ஓட உதவும் சாதனங்கள், தவறான தொடக்கத்தைக் கண்டு பிடித்துதவும் சாதனத்தின் உதவியுடனே தரையில் பதிக்கப்படவேண்டும்.

10. போட்டியின் போது, போட்டியை நடத்துபவர்கள் வழங்குகின்ற ஓட உதவும் சாதனங்களையே, ஓட்டக்காரர்கள் பயன்படுத்திட வேண்டும்.

கால வெப்ப தட்ப சூழ்நிலை தவிர, நடைபெறும் மற்ற எல்லா போட்டிகளிலும், ஓட்டக்கரார்கள் அவரவரது சொந்த சாதனங்களையே பயன்படுத்திக்கொள்ளலாம்.

ஓடும் பாதையை மாற்றி அமைக்கின்ற ஆற்றல் படைத்த காலங்களில் (All weather Tracks) போட்டு அமைப்பாளர்கள் அளிக்கின்ற ஓட உதவும் சாதனங்களையே பயன்படுத்த வேண்டும்.

முடிவெல்லை
(The Finish)

11. முடிவெல்லைக் கம்பங்கள் (Finish Posts) இரண்டு வெள்ளைக் கம்பங்கள், இறுதி எல்லையைக் குறிக்கும் கோட்டின் இருபுறமும், கோட்டின் எல்லைக்

குறியிலிருந்து (இருபுறமும்) 30 செ.மீ. தூரத்தில் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும்.

முடிவெல்லைக் கம்பங்களின் உயரம் 1.4 மீட்டரும் அகலம் 80 மி, மீட்டரும், கனம் 20 மில்லி மீட்டரும் இருப்பதுடன், நல்ல உறுதியானதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

காற்றடிக்கும் வேகத்தின் திசையையும், திறத்தையும் அறிந்து, சரியாக இராது என்று அபிப்பிராயப் படுகிறபொழுது, கம்பளிநூல் கயிற்றை (Worsted) நிறுத்தியுள்ள இரண்டு கம்பங்களுக்கு இடையே கோட்டிற்கு மேல் தரையிலிருந்து 1.22 மீட்டர் உயரத்தில் கம்பங்களில் கட்டப்படவேண்டும். அப்படிக் கட்டுகின்ற நூலானது. தொடக்க கோட்டிலிருந்து எல்லைக் கோட்டிற்கு அருகாமையில் இருப்பது போல் கோட்டின் உட்புற அளவின் இடத்தில் இருப்பதுபோல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும்.

தானியங்கி மின்சார சானங்கள் மூலம் நேரம் பார்க்கப்படுகிற பொழுது, இவ்வாறு கயிறு கட்ட வேண்டிய அவசியம் இல்லை.

12. முடிவெல்லைக் கோட்டின் உட்புற எல்லையை முதலில் கடந்து முடிக்கின்ற ஓட்டக் காரர்களே, முதலாவது இரண்டாவது என்கிறவாறு இடம் அளிக்கப்படுகின்றனர் அப்படி இடம் (Place) அளிக்கப்பட, (Torso) என்ற சொல் இங்கே பயன்படுகிறது. அதாவது தலை, கழுத்து, முன் கைகள், முன் கால்கள், கால்கள் அல்லது கைகள் இவைகள் தாம் (Torso) ஆகும். இவற்றில் ஏதாவது ஒன்று முடிவெல்லையைக் கடந்துள்ளதா என்பதைப் பொறுத்தே முதல் இரண்டு மூன்றாம் நான்காம் இடங்கள் தீர்மானிக்கப்படுகின்றன.

13. ஒரு குறிப்பிட்ட நேரத்தில், கடந்து முடிக்கப் படுகிற தூரமுள்ள ஓட்டங்களில் 'இடங்கள்' முடிவெடுக்கப் படுகிற போது, அந்த ஓட்டப் போட்டி முடிவடையப் போகிறது என்பதைப் போட்டியாளர்களுக்கும் நடுவர்களுக்கும் அறிவிப்பதற்காக சரியாக 1 நிமிடத்திற்கு முன்னதாக துப்பாக்கி ஒலி மூலம் வெளிப்படுத்திக் காட்டுவார்.

ஓட்டம் முடியப்போகிறது என்று துப்பாக்கி ஒலி மூலம் அறிவித்த பிறகு, அந்த ஒலி எழுப்பிய நேரத்தில் அல்லது பின்னால், ஓட்டக்காரர்கள் எந்தெந்த இடத்தில் ஓடிக்கொண்டிருக்கின்றார்கள் என்பதை அதற்காக நியமிக்கப்பட்டிருக்கும் நடுவர்கள், துணை நடுவர்கள் கண்டுபிடித்துக் குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

முடிவெல்லைக் கோட்டின் உட்புற எல்லையை எப்பொழுது ஓட்டக்காரர்கள் கடைசி தப்படி இட்டுக் கடந்து முடிக்கின்றார்கள் என்பதைத் தீர்மானமாகத் தெரிந்து கொண்டு முடிவெடுக்க வேண்டும். இவ்வாறு ஓடிய தூரத்தையும் நேரத்தையும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்வதற்காக, ஓட்டம் ஆரம்பிக்கும் முன்னரே, ஒவ்வொரு ஓட்டக்காராருக்கும் ஒவ்வொரு துணை நடுவர் என்று நியமித்து விட வேண்டும்.

குறிப்பு: ஓடவிடுபவர், திருப்பி அழைப்பவர்கள், ஓட விடுபவரின் உதவியாளர்கள் ஆகியோரது கடமைகளை 121, 122ம் விதிகளில் கூறியிருப்பதைக் காண்க.

14. தடை தாண்டி ஓட்டங்கள்

(Hurdle Race)

(விதி - 163)

கீழ்க்காணும் குறிப்புக்கள், அதிகாரபூர்வமான தடை தாண்டி ஓட்டங்கள் என்று அங்கீகரிக்கப்பட்டவையாகும்.

ஆண்கள்	பெண்கள்
1. 110 மீட்டர்	1. 100 மீட்டர்
2. 200 மீட்டர்	2. 400 மீட்டர்
3. 400 மீட்டர்	

ஒவ்வொரு ஓடும் பாதையிலும் 10 தடைகள் நிறுத்தப்பட்டிருக்கும். அந்த அளவுகள் கீழே கொடுக்கப்பட்டுள்ளன.

2. தடையின் அமைப்பு: உலோகத்தாலாவது அல்லது அதற்கு இணையான பொருட்களினாலாவது மற்ற பாகங்கள் செய்யப்பட்டு, தடையின் மேற்புற உயரமானது மரத்தால் அல்லது மற்ற பொருத்தமான பொருளால் உருவாக்ககப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆண்கள்

ஓட்டத்தின் தூரம்	தடையின உயரம்	தொடக்கக் கோட்டில் இருந்து முதல் தடைக்கு	தடைகளின் இடை தூரம்	கடைசித் தடைக்கும் முடிவுக் கோட்டுக்கும்
மீட்டர்	மீட்டர்	மீட்டா	மீட்டர்	மீட்டர்
1. 100	1.067	13.72	9.14	14.02
2. 200	0.762	18.29	18.29	17.10
3. 400	0.914	45	35	40

பெண்கள்

மீட்டர்	மீட்டர்	மீட்டர்	மீட்டர்	மீட்டர்
1. 100	0.840	13	85	10.5
2. 400	0.762	45	35	40

ஒவ்வொரு தடையும் 2 தளங்களும் (Base) 2 உயரக் கம்பமும் (uprights) கொண்டு, ஒன்று அல்லது இரண்டுக்கு மேற்பட்ட குறுக்குக் கம்பங்களால் இணைக்கப்பட்ட ஒரு நீண்ட சதுரச் சட்டத்தால் ஆக்கப்பட்டிருக்கிறது.

இத்தகைய நீண்ட சதுரச்சட்டம் ஒவ்வொரு அடித்தளத்தின் இரண்டு பக்க முனைகளிலிருந்தும் மேல் நோக்கிப்பொருத்தப்பட்டுள்ளது.

ஒவ்வொரு தடையும் அதன் உயரப் பகுதியில் தட்டி கீழே வீழ்த்த முயற்சிக்கும்பொழுது, 3.6 கிலோ கிராம் எடையை பிரயோகித்தால் தரையில் வீழ்த்த முடியும் என்ற எடையளவுடன் உருவாக்கப்பட்டிருக்கிறது.

ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சிக்கும் ஏற்ற வகையில் உயரத்தை மேலே ஏற்ற, அல்லது கீழே இறக்கி விடுகின்ற வகையில் அமைக்கப்பட வேண்டும். அந்த உயரத்திற்கு ஏற்றவாறு 'எதிர்ப்பிரயோக எடைகள்' (Counter Weights) கீழே பொருத்தியிருக்குமாறும் வைக்கப்படவேண்டும். அவ்வாறு வைக்கப்படும் எதிர்ப் பிரயோக எடைகள் 3.6 கிலோ கிராமில் இருந்து 4 கிலோ கிராமுக்கு மேற்பட்டுப் போகாதவாறு பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு : இதை அறிந்து கொள்ள, ஸ்பிரிங் பேலன்ஸ் ஒன்றை தடையின் உச்ச உயரத்தில் மாட்டிவிட்டு, இழுக்கச் செய்து பார்த்தால் தெரிந்து கொள்ளலாம்.

இன்னொரு மாற்று வழியும் உண்டு. கொக்கியுடன் அமைக்கப்பட்ட கயிறு ஒன்றை, தடையின் உச்ச உயரத்தில் மாட்டி, அந்தக் கயிற்றில் இழுப்பான் (Pulley) ஒன்றை வைத்து, அதில் எடையை ஏற்றினால், குறிப்பிட்ட அந்த எடை வந்தவுடன், தடை கீழே வீழ்ந்து விடும்.

3. அதிகார பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட தடையின் உயரம்.

	பெண்கள்	உயரம்
1.	100 மீட்டர்	0.84 மீட்டர்
2.	400 மீட்டர்	0.762 மீட்டர்
	ஆண்கள்	
1.	110 மீட்டர்	1.067 மீட்டர்
2.	200 மீட்டர்	0.762 மீட்டர்
3.	400 மீட்டர்	0.914 மீட்டர்

4 ஒரு தடையின் அதிகபட்சமான அகலம் 1.20 மீட்டராகும். ஒரு தளத்தின் (Base) அதிகபட்சமான நீளம் 0.70 மீட்டர். ஒரு தடையின் மொத்த எடையானது 10 கிலோ கிராமுக்குக் குறையாமல் இருக்க வேண்டும்.

சில சமயம், தடைகள் எல்லாம் கொடுக்கப்பட்ட உயரத்திற்கு சரியாக செய்ய இயலாமற்போய் விடுவதால், அதற்காக சில விதி விலக்குகள் அளிக்கப்பட்டிருக்கின்றன. அதாவது ஒரு தடையின் குறிப்பிட்ட உயரத்திற்கு மேலேயோ

அல்லது கீழேயோ 3 மில்லி மீட்டர் அளவு உயர்ந்தோ அல்லது குறைந்தோ இருக்கலாம் என்பது தான் அந்த மாற்றமாகும்.

4. தடையின் உச்ச உயரத்தில் உள்ள பலகை (Bar) யின் அகலம் 0.70 மில்லி மீட்டர் தான் இருக்க வேண்டும். அந்தப் பலகையின் கனம் 10 முதல் 25 மில்லி மீட்டர் இருக்க வேண்டும். அந்தப் உச்சப் பலகை இரண்டு முனைகளிலும் நன்கு இறுக்கமாகவும் உறுதியாகவும் பொருத்தப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

5. முடிவான வடிவம் : தடையின் உச்சத்தில் உள்ள பலகையானது கறுப்பு வெள்ளைப் பூச்சுக்களால் தீட்டியிருக்க வேண்டும். அதாவது வெள்ளை வண்ணம் பலகையின் மேற்புறத்தில் இருக்க வேண்டும். இந்த இரண்டு வண்ணத்தின் மொத்த அகலம் 225 மில்லி மீட்டர் இருக்க வேண்டும்.

தடைகள் ஓடுகளப் பாதைகளில் நிறுத்தப்படுகிற போது, தடையின் கீழ்ப்புற சட்டங்கள் (கால்கள்) ஓட்டக்காரர்கள் ஓடிவருகிற பக்கமாக, இருப்பது போல் நிறுத்தி வைக்கப்படவேண்டும்.

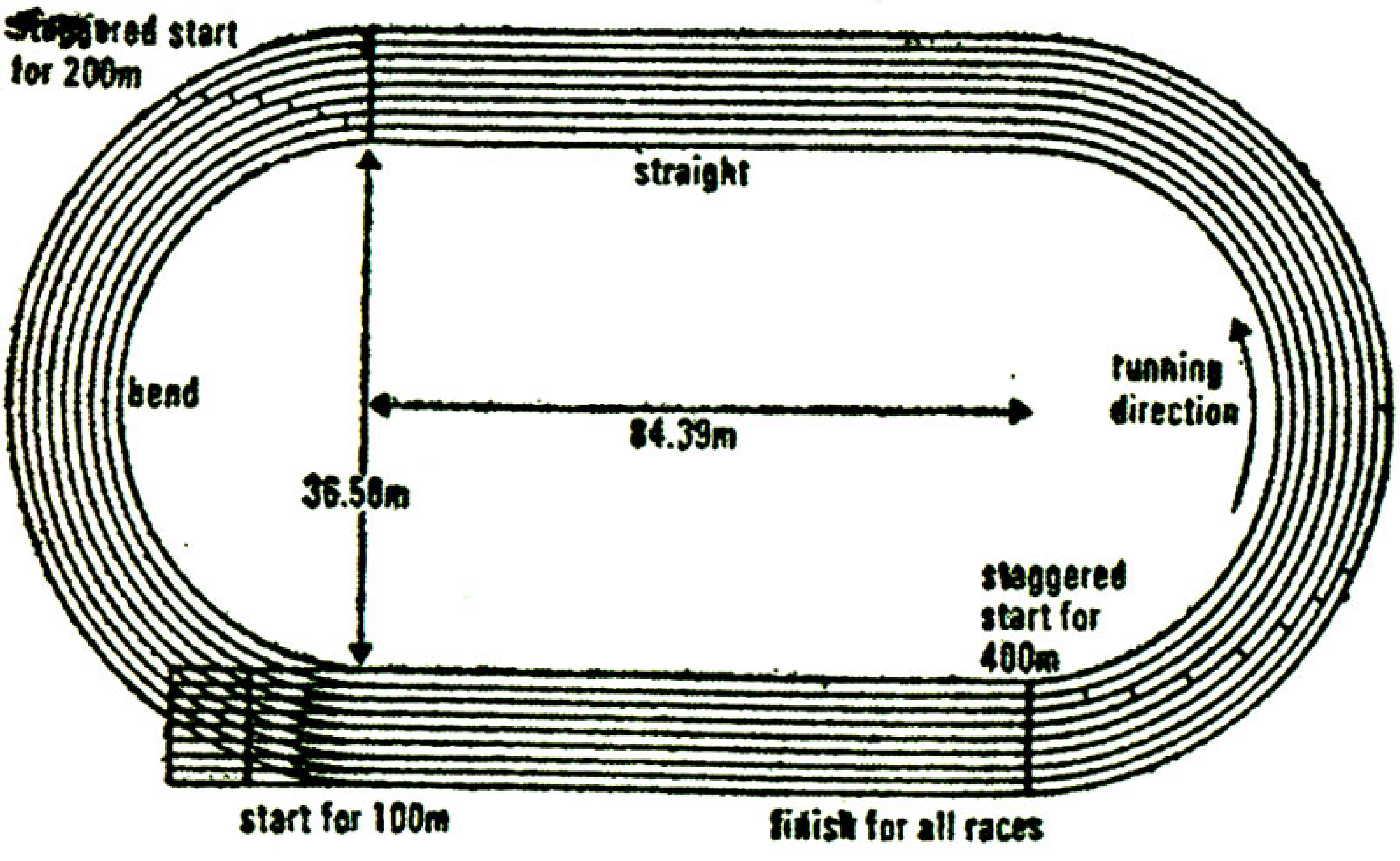
6. எல்லா தடை தாண்டி ஓட்டங்களும் ஓடுகளப் பாதை வழியாகவே ஓடி முடிக்க வேண்டும். அத்துடன் ஒவ்வொரு போட்டியாளரும், அவரவருக்கு அளிக்கப்பட்ட ஓடும் பாதை வழியாகவே தொடர்ந்து ஓடி முடிக்க வேண்டும்.

7. தடையின் உயரத்தை நேரடியாக உச்சியில் தாண்டாமல் தடையின் பக்கவாட்டில் தாண்டி ஓடுகிறவர்; அல்லது தனது சொந்த ஓடுகளப் பாதையில் உள்ள

தடையைத் தாண்டாமல் மற்றவரது தடையைத் தாண்டுபவர்; நடுவரின் அபிப்ராயப்படி எந்தத் தடையையாவது கையால் அல்லது காலால் வேண்டுமென்றே தள்ளி வீழ்த்துகிறவர், அந்தப் போட்டி நிகழ்ச்சியை விட்டு விலக்கப்படுவார். (Disqualify).

8. 7வது விதியைத் தவிர, மற்றபடி தடையைக் கீழே விழுமாறு தள்ளிவிட்டு விடுகிறவர் தவறு என்று கூறி போட்டியை விட்டு விலக்கப்படமாட்டார். அது ஒரு சாதனை நேரம் என்றாலும் எற்றுக் கொள்ளப்படுமேயன்றி, ஏற்றுக் கொள்வதற்கு (அந்தத் தடையை வீழ்த்தியது) தடையாக இராது.

9. உலக சாதனையை உண்டாக்க அகில உலகத் தடைகளின் விதிமுறைகளுக்கு ஏற்ப, அமையப்பெற்ற தடைகளையே பயன்படுத்திடவேண்டும்.



ஓடுகளத்திடல்

15. நெடுந்தூர தடையோட்டம்

(Steeple chase)

(விதி - 164)

1. அதிகாரப் பூர்வமாக அங்கீகரிக்கப்பட்ட நெடுந்தூரத் தடையோட்டங்களின் தூரம் 2000 மீட்டர், 3000 மீட்டர் ஆகும்.

குறிப்பு : 2000 மீட்டர் தூரத் தடையோட்டம் சிறுவர்களுக்கானப் போட்டியாகும்.

2. 3000 மீட்டர் நெடுந்தூரத் தடையோட்டத்தில், 28 தடைகளையும், 7 நீர்த் தடைகளையும் தாண்டி ஓட வேண்டும்.

2000 மீட்டர் நெடுந்தூரத் தடையோட்டத்தில் 18 தடைகளையும் (Hurdles); 5 நீர்த் தடைகளையும் (Water jumps) தாண்டி ஓட வேண்டும்.

3. மேற்கூறிய இரண்டுப் போட்டி நிகழ்ச்சிகளும், நீர்த் தடையானது, ஒரு சுற்றில் (Lap) நான்காவது தடையாக வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். தேவையானால், அந்தப் போட்டியின் முடிவெல்லைக் கோட்டை ஓடுகளப் பாதையின் மற்றொரு பக்கத்தில் இருக்குமாறு குறித்து வைத்துக் கொள்ளலாம்.

2000 மீட்டர் நெடுந்தூரத்தடை ஓட்டத்தில் நீர்த் தடைத் தாண்டலானது முதல் சுற்றில் (First Lap) இரண்டாவது தடையாகவும்; மற்ற ஓட்டச் சுற்றுகளில்

நான்காவது தடையாகவும் வைத்திட பரிந்துரைக்கப் பட்டிருக்கிறது.

குறிப்பு: நீர்த்தடைத் தாண்டலுக்கான பள்ளத்தை, ஓடுகளப் பாதைகளுக்குள்ளேயே அமைப்பதா அல்லது ஓடுகளத்திற்கு வெளியே அமைப்பதா என்பதைத் தீர்மானிக்கும்பொழுது, ஓடிடும் தூரமானது குறையவோ அல்லது கூடவே செய்யும் என்பதால், சரியான தூரம் இவ்வளவு தான் இப்படித்தான் அமையவேண்டும் என்பது பற்றித் தெளிவான விதிமுறைகள் தீட்டப்படவில்லை. நீரத தொட்டியும் எங்கு இருக்க வேண்டும் என்பதும் விதிகளில் குறிப்பிடப்படவில்லை.

ஆகவே, தொடக்க எல்லைக் கோட்டிலிருந்து ஓடி முதல் தடையைத் தாண்டவரும் போட்டியாளர்கள் கூட்டமாக வந்து சிரமப்படத் கூடாது என்பதற்காக, தூரத்தில் வைப்பதுடன் முடிவுக்கோட்டிலிருந்து 68 மீட்டர் தூரத்தில் கடைசித் தடையை வைக்க வேண்டும் என்பதை, நன்றாக, கருத்தில் கொண்டு, அதன்படி செயல்படவேண்டும்.

உதாரணத்திற்காக, கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அளவுகளைக் கண்டு தெளியவும்.

கீழே கொடுக்கப்பட்டிருக்கும் அளவுகளை அறிந்து அதற்குள்ளாக தேவையான அளவுக்குக் குறைந்தோ அல்லது அதிகமான தூரத்திலோ ஆரம்பக் கோட்டை அமைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

400 மீட்டர் தூரமுள்ள ஓடுகளத்தில், நீர்த் தடையை உட்புறமாகவோ அல்லது வெளிப்புறமாகவோ அமைகின்ற

பொழுது 10 மீட்டர் தூரம் அதிகமாக்கலாம் அல்லது 10 மீட்டர் தூரம் குறைக்கலாம்.

4. 3000 மீட்டர் தூரத்தடை ஓட்டத்தில், ஆரம்பக் கோட்டிலிருந்து முதல் சுற்று (Lap) முடியும் வரை, எந்த விதமான தடைகளும் இருக்கக்கூடாது. முதல் சுற்றைப் போட்டியாளர்கள் முடிக்கும் வரை, தடைகளை வைக்காமல் எடுத்து விட வேண்டும்.

5. இந்தப் போட்டியில் பயன்படுத்தப்படும் ஒரு தடையின் உயரம் 0.914 மீட்டர் ஆகும் (3 அடி) அதன் உயரம் 3 மில்லி மீட்டர் உயரமாகவோ அல்லது தாழ்வாகவோ இருக்க அனுமதி உண்டு. ஒரு தடையின் அகலம் 3.96 மீட்டர் ஆகும். (13 அடி). ஒரு தடைக்கும், நீர்த் தடைத்தாண்டலுக்கும் வைக்கும் தடையின் மேல் மட்ட பலகை அளவு 127 மில்லி மீட்டர் ஆகும். அதாவது (5 அங்குலம்) சதுரமானதாகும்.

ஒவ்வொரு தடையின் கனமும் 80 கிலோ கிராமுக்கும் 100 கிலோகிராமுக்கும் இடைப்பட்டதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு தடையின் அடித்தளமானது 1.20 மீட்டருக்கும் 1.40 மீட்டருக்கும் இடைப்பட்ட அளவுள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

ஒரு தடையை ஓடுகளப் பாதையில் வைக்கும்பொழுது, தடையின் உச்சக்கட்ட உயரப் பலகையின் உட்புறமாக இருக்குமாறு வைக்க வேண்டும்.

	390 மீட்டர் ஓடும் பாதை	410 மீட்டா ஓடும் பாதை
ஆரம்பக்கோட்டிலிருந்து தடைகள் எதுவும் இன்றி 1 சுற்று (Lap) சுற்றி, தாணடல்கள் எதுவுமின்றி ஓடிட		
முதல் சுற்று தொடக்கத்தலிருந்து	270 மீட்டர்	130 மீட்டர்
முதல் தடைக்கு (Hurdle)	10 மீ	10மீட்டர்
முதல் தடையிலிருந்து 2வது தடைக்கு	78 மீ	82மீட்டர்
2ம் தடையிலிருந்து 3வது தடைக்கு	78 மீ	82மீட்டா
3ம் தடையிலிருந்து நீர்த்தடைத் தாண்டலுக்கு	78 மீ	82மீ
நீர்த்தாண்டலிலிருந்து 4வது தடைக்கு	78 மீ	82மீ
4ம் தடையிலிருந்து முடிவெல்லைக் கோட்டுக்கு	68 மீ	72மீ
7 சுற்றுகள் X 390 மீ =	2730 மீ	7சுற்றுற்று X 410=2370மீ
	3000 மீ	3000 மீ

குறிப்பு : இந்தத் தடை ஓட்டத்தில் வைக்கப்படுகின்ற முதல் தடையானது 5 மீட்டர் அகலம் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும் என்ற குறிப்பு பரிந்துரைக்கப்பட்டிருக்கிறது,

6. தடை உட்பட நீர்தாண்டலுக்கும் உரிய தடையின் அகலமும் நீளமும் 3.66 மீட்டர் ஆகும்.

தண்ணீர் நிற்கும் அளவு ஓடம் பாதை தரை உயர அளவு இருக்க வேண்டும். தடையின் முடிவில் 0.70 மீட்டர் ஆழமும் 30 செ.மீ. அளவும் இடங்கொண்டதாகவும் இருக்க வேண்டும். இந்த இடத்திலிருந்து, அடிப்பாகமானது ஓடுகளப் பாதைவரைக்கும் மேற்புறமாக அமைப்பு உயர்ந்து கொண்டே வந்து தண்ணீர்த் தடையைத் தாண்டும் இடம் வரை தொடர்ந்து வந்திருக்க வேண்டும்.

தடையானது, தண்ணீர்ப் பகுதிக்கு முன்புள்ள தரைப் பகுதியில் உறுதியாகவும் இறுக்கமாகவும் பதித்திருக்க வேண்டும். இந்தத் தடையும் மற்ற தடைகளைப் போன்ற உயரம் உள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும்.

7. ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் தண்ணீருக்கு மேற்புறமாக அல்லது தண்ணீரில் விழுந்து தாண்டி ஓடலாம். ஆனால், தண்ணீர் உள்ள ஒரு கரைப்பக்கம் அல்லது மற்றொரு கரைப்பக்கமாகக் காலை வைத்து ஓடுவது, அல்லது தடையின் வெளிப்புறமாகக் காலைவைத்து ஏமாற்றி ஓடுவது போன்ற முறைகளில் ஈடுபடும் போட்டியாளர்கள், போட்யினின்றும் விலக்கப்படுவார்கள்.

போட்டியாளர்கள் தடைகளைத் தாண்டி ஓடலாம். அல்லது தடைகளின் மீது ஏறித் தாண்டிக் குதித்து ஓடலாம்.

16. மாரதான் ஓட்டம்
(Marathan Race)
(விதி - 165)

1. மாரதான் ஓட்டம்-அமைக்கப்பட்ட சாலைகளில் ஓடப்பட வேண்டும். ஏதாவது போக்குவரத்து இடையூறுகள் அல்லது ஓட்டம் சுமுகமாக நடைபெறுவதற்கான சூழ்நிலைகள் சாலைகளில் அமையாதபோது, அந்த ஓட்டப் பாதையை சாலைகளின் ஓரத்தில் அமைந்திருக்கும் நடைபாதை அல்லது சைக்கிள்பாதையின் மீது ஓடச்செய்யலாம். ஆனால், அந்த ஓடும் தூரத்தின் அளவானது, சரியாக அளந்து குறிக்கப்படல் வேண்டும்.

மென்தரை மற்றும் பசும்புல் தரை இவற்றை ஓடும்பாதையாக வைக்கக்கூடாது ஓட்டத்தின் தொடக்கமும் முடிவும், பந்தய அரங்கிற்குள் தான் இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: ஓட்டத்தின் முழுப் பாதையும் ஒரு திருப்புமுனையுடன் அல்லது ஒரு சுற்றுபோல அமைவது சிறப்புக்குரியதாகும். மாரதா்ன் ஓட்டத்தின் முழுமையான தூரம் 42.195 மீட்டர்.

அல்லது 26 மைல்கள் 385 கெஜமாகும்.

2. மருத்துவக் குழுவில் உள்ள உறுப்பினர்களில் ஒருவர், போட்டியாளர்களில் ஒருவரை, 'ஓட்டத்தை விட்டு நின்று கொள்ளவும்' என்று கூறி விட்டால், அந்தக் குறிப்பிட்ட போட்டியாளர் உடனே பணிந்து, ஒதுங்கிக் கொள்ள வேண்டும்.

3. ஓடும் (வழியில்) பாதையில் எவ்வளவு தூரம் என்பது மைல் அல்லது கிலோ மீட்டர் என்றுக் குறித்துக் காட்டி, போட்டியாளர்களுக்குத் தெளிவாகத் தெரியுமாறு வைத்திருக்க வேண்டும்.

4. ஓட்டக்காரர்களுக்குத் தேவையான பானம் அல்லது ஆகாரம் (Refreshments) தருவதைப் போட்டியை நடத்துபவர்கள் தான் வழங்க வேண்டும். அந்த இடமானது போட்டி தொடங்கிய இடத்திலிருந்து 5 கிலோ மீட்டர் தூரத்தில் நிறுவப் படவேண்டும். அதன் பிறகு ஒவ்வொரு 5 கிலோ மீட்டர் தூரத்திலும் இது போன்ற பானம் வழங்குமிடம் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

இதல்லாமல், தண்ணீரும் கடற்பஞ்சு மெத்தையும் (Sponge) அளிக்கும் இடங்களை இரண்டு பானம் ஆகாரம் வழங்குமிடங்களுக்கு இடைப்பட்ட இடத்தில் நிறுவியிருக்க வேண்டும்.

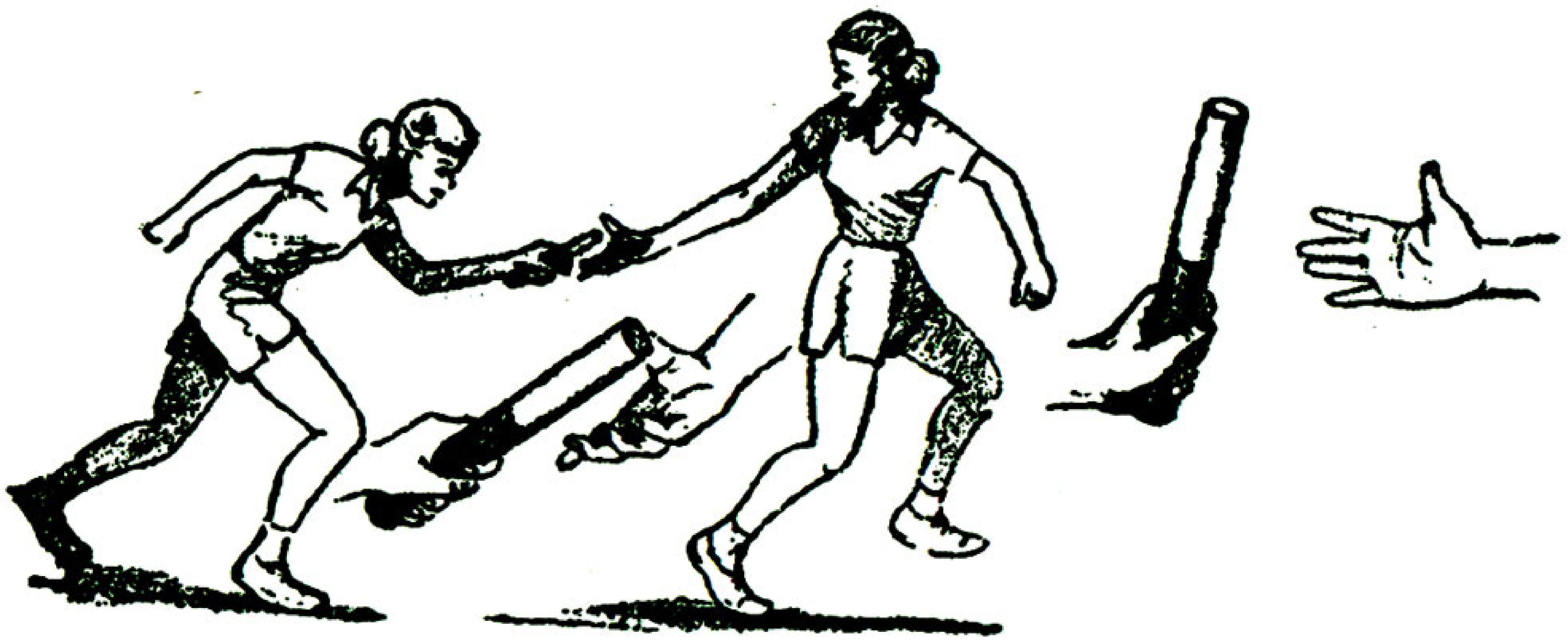
போட்டியாளர்களுக்கு வேண்டிய சிற்றுண்டி, பானம் முதலியவற்றைப் போட்டி அமைப்பாளர்களே வழங்கலாம். அல்லது தமக்குத் தேவையானவற்றைத் தமது ஆள் மூலம் தந்து, அந்தந்த இடங்களில் பெற்றுக்கொள்ள, போட்டியாளர்கள் ஏற்பாடு செய்துகொள்ளலாம்.

ஓடிக்கொண்டிருக்கும் ஓட்டக்காரர்கள் தங்களுக்கு வேண்டிய உணவுப் பொருட்களைத் தாங்களே கைநீட்டி எடுத்துக் கொள்ளுமாறு மேசை மீது வைத்திருக்கலாம். அல்லது ஓடிக் கொண்டிருப்பவர் கையை நீட்டும்பொழுது, அவரது கைகளில் கொடுக்கின்றவாறு தருகிற ஏற்பாடுகளையும் செய்து வைக்கலாம்.

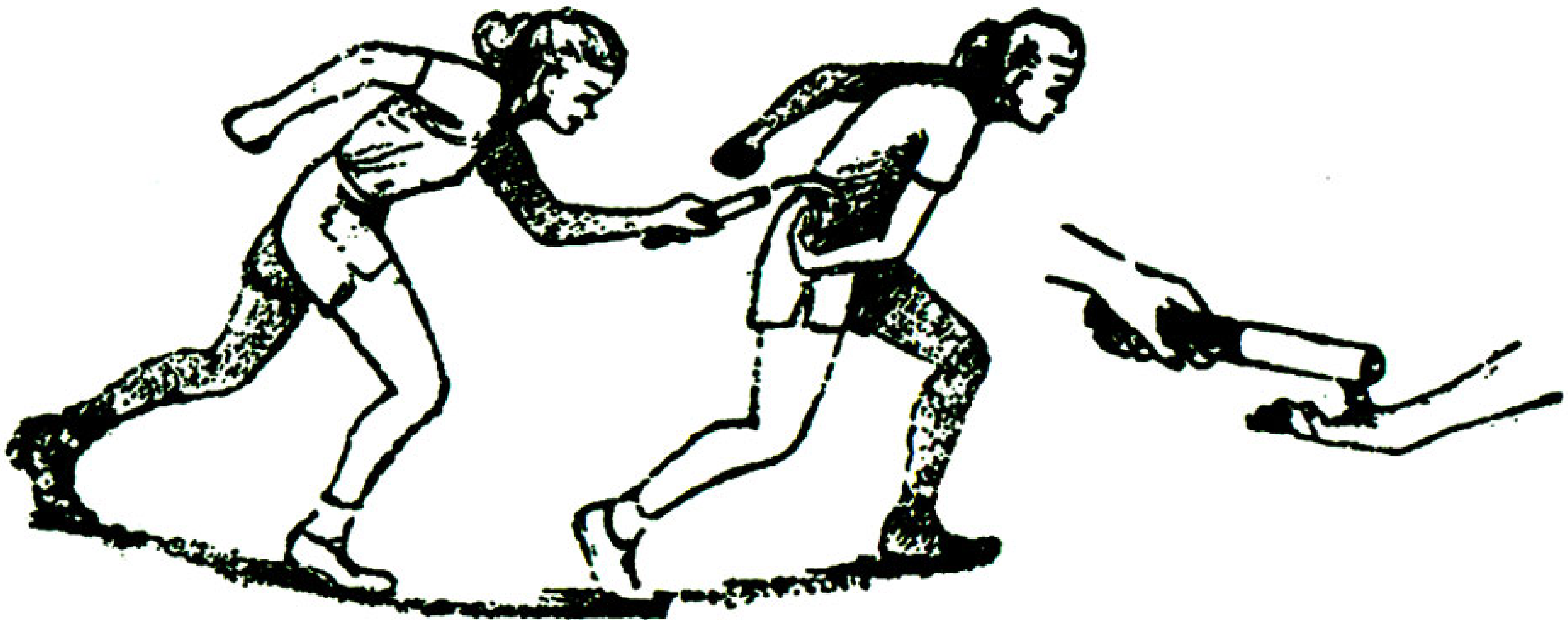
குறிப்பிட்ட இடத்தில் வழங்குகின்ற பொருட்களைத் தவிர, அங்கீகரிக்கப்படாத இடங்களில் உண்ணும் பொருட்களைப் பெறுகிற ஓட்டக்காரர்கள், ஓட்டத்திலிருந்து வெளியேற்றப்படுகின்ற தண்டனையைப் பெறுவார்கள்.

5. மாரதான் ஓட்டப் போட்டியை நடத்துகின்ற பொறுபபேற்றிருக்கும் அமைப்பாளர்கள், ஓட்டக்காரர்களுக்கு எந்தவிதமான வெளி அபாயமும் விளையாது என்பதை முதலில் உறுதி செய்தாக வேண்டும்.

ஓட்டக்காரர்கள் சாலைகளில் ஓடும்போது, மோட்டார் போன்ற வாகனங்கள் வந்து குறுக்கிடாத வண்ணம், ஓட்டம் முடிவு பெறும்வரை, சாலைகளின் இருபுறமும் மூடப்பட்டு காவல் காத்திடும் வண்ணம், சரியான பாதுகாப்பு ஏற்பாடுகளை, போட்டி அமைப்பாளர்கள் செய்திருக்க வேண்டும். செய்தாக வேண்டும்.



பார்த்து வாங்கும் முறை : (Visual method)



பார்க்காமல் வாங்கும் முறை : (Non-Visual method)

17. தொடரோட்டங்கள்

(Relay Races)

(விதி - 166)

1. ஓடும் பாதைகளில் எங்கெங்கு யார் யார் நின்று ஓட வேண்டும் என்பதைக் குறித்துக் காட்டுகின்ற புறப்படும் எல்லைக் கோட்டைக் **(Scratch Lane)** குறித்திருக்க வேண்டும்.

2. ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் ஓடப் புறப்படும் எல்லைக் கோட்டுக்கு முன்புறமாக 10 மீட்டர் தூரத்திலும், பின்புறமாக 10 மீட்டர் தூரத்திலும் எல்லைக் கோடுகள் போட்டு, குறுந்தடியை **(Baton)** மாற்றிக் கொள்கின்ற எல்லைகள் **(Exchange Zone)** என்று குறித்துக் காட்டும் வண்ணம் அளந்து போட்டிருக்க வேண்டும். இந்த எல்லைக் கோடுகள் இரண்டும் அந்தக் குறுந்தடியை மாற்றிக் கொள்ளும் பகுதியைச் சேர்ந்ததாகவே கருதப்படும்.

4 x 200 மீட்டர் தொடரோட்டங்களில் முதலாவது தொடக்க ஓட்டக்காரரைத் தவிர மற்ற மூன்று ஓட்டக்காரர்களும், குறுந்தடியைப் பறிமாற்றம் **(Exchange)** செய்து கொள்கின்ற பகுதிக்கு வெளியே இருந்து உள்ளே 10 மீட்டர் தூரம் ஓடிக்கொள்ளலாம். இந்த குறுந்தடி மாற்றப்பகுதியை, ஒவ்வொரு ஓடும் பாதையிலும் தெளிவாகக் குறித்திருக்க வேண்டும்.

4 x 200 மீட்டர் தூர தொடரோட்டங்களில், முதல் இரண்டு ஓட்டக்காரர்களும், அவரவருக்குரிய ஓடும் பாதையில் தான் கட்டாயமாக ஓடிச் செல்ல வேண்டும். அவர்களைத் தொடர்ந்து ஓடவிருக்கும் மூன்றாவது ஓட்டக்காரர் முதலாவது வளைவு வரும் வரை **(First Bend)** ஓடுகிறபொழுது, அவர் அணியினர் ஓடிய அதே ஓடும் பாதையில் தான் ஓடிச் சென்றாக வேண்டும்.

4 x 400 மீட்டர் தூர தொடரோட்டத்தில் முதலாவது சுற்று முழுவதும் தொடக்க ஓட்டக்காரர் அவருக்கு அளிக்கப்பட்ட ஓட்டப்பாதை முழுவதும் ஓடி வரவேண்டும். இரண்டாவது சுற்றினை ஓடவிருக்கும் ஓட்டக்காரர், முதல் வளைவு முடியும்வரை அவரது ஓட்டப்பாதையிலே ஓடலாம்.

அதற்குப் பிறகு ஓடும் பாதையிலுள்ள நேர்ப் பாதைகளில் **(Straight)** எந்த இடத்தில் வேண்டுமானாலும், விருப்பப்படி ஓடிமுடிக்கலாம். அதற்காக, எந்த இடத்தில் இவ்வாறு ஓடலாம் என்பதை, ஓட்டப்பாதைகளின் இருபுறத்திலும் வெளிப்புறத்தில் 1.50 மீட்டர் உயரத்தில் இரண்டு கம்பங்கள் நிறுத்தி வைக்கப்பட்டிருக்கும். அத்துடன், நேர்க்கோட்டை அடைவதற்கான எல்லையைக் குறிக்கும் அடையாளக்கோடு ஒன்று, ஓடும்பாதைகளின் குறுக்காகப் போடப்பட்டிருக்கும்.

குறிப்பு: **4 x 400** மீட்டர் தொடரோட்டத்தில், 3 அணிகளுக்குள்ளாக பங்கு பெறும்போது, முதல் சுற்றில், முதல் வளைவு வரையிலும், அவரவர் ஓடும் பாதையில் ஓடி, பிறகு மாறிக்கொள்ள வேண்டும்.

3. அடையாள எல்லைகள் : (Check Marks) ஓட்டப்பாதைகளில் ஓடுகிற தொடரோட்டப் போட்டி நடைபெறும்பொழுது, ஒரு போட்டியாளர் தனது ஓடும் பாதையில் (எங்கே எப்படி குறுந்தடியைப் பெறவேண்டும் என்பதற்காக) அடையாளக்கோடு ஒன்றைக் குறித்துக்கொள்ள அனுமதியுண்டு. அதாவது, அவர் தான் அணிந்திருக்கும் காலணியினால் தரையைக் கிழித்து அடையாளம் வைத்துக்கொள்ளலாம். அல்லாமல் ஏதாவது ஒரு பொருளைக் கோட்டின்மீதோ அல்லது ஓடும் பாதையின் மீதோ வைத்துக்கொள்ள அனுமதியில்லை.

ஓடுகிறபாதையானது காலணியினால் கீறி அடையாளம் செய்யக்கூடாத நிலையில் அமைந்திருந்தால், அப்பொழுது, போட்டி அமைப்பாளர்கள் தருகிற ஏதாவது ஒரு பொருளை அடையாளமாக வைத்துக்கொள்ளலாம், அதையும் தலைமை நடுவர் ஒத்துக்கொண்டால்தான் அவ்வாறு செய்துகொள்ள முடியும்.

4. குறுந்தடி : (The Baton) குறுந்தடியை ஓட்டம் முழுவதும் கையில்தான் எடுத்துச்சென்றாக வேண்டும். ஓடுபவர் கையிலிருந்து குறுந்தடி கீழே விழுந்துவிட்டால், தவறவிட்ட ஓட்டக்காரர்தான் எடுத்துக்கொண்டு ஓடவேண்டும். வேறு யாரும் எடுத்துத் தந்து உதவக்கூடாது.

எல்லாவிதமான தொடரோட்டங்களிலும், குறுந்தடியை மாற்றிக்கொள்வதானது, 'மாற்றிக்கொள்ளும் பகுதிகளில்' மட்டுமே நடைபெறவேண்டும்.

குறுந்தடியை மாற்றிக்கொள்வது என்பது தடியைக் கொடுப்பவர் கையிலிருந்து பெறுபவர் கையில் வந்ததும் முடிவு பெறுகிறது. குறுந்தடியை மாற்றிக்கொள்வதானது அந்த மாற்றுப் பகுதிக்கு உள்ளே தான் நடைபெற வேண்டும். அந்த எல்லைக்கோட்டை பெறுபவரது கையோ, கால்களோ, உடம்போ கடந்துவிடுகிறபோது மாற்றம் நிகழ்ந்தால், அது தவறான மாற்றலாகிவிடும்.

குறுந்தடியின் அமைப்பு : குறுந்தடியானது நீண்ட வடிவம் உள்ளது. உள்ளே குழி போன்ற வெற்றிடம் கொண்டு, வட்ட வடிவமான வாயை உடையது. அது மரத்தால் அல்லது உலோகத்தால் ஆனதாகவும், உறுதி வாய்ந்ததாகவும் அமைந்திருக்கவேண்டும். ஓரே துண்டால் ஆன அந்தக் குறுந்தடியின் நீளம் 300 மில்லி மீட்டருக்கு மிகாமலும், 280 மில்லி மீட்டருக்கு குறையாமலும் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

ஒரு குறுந்தடியின் சுற்றளவு 120 மில்லி மீட்டரிலிருந்து 130 மில்லி மீட்டருக்குள்ளாக இருப்பதுடன், எடையானது 50 கிராம்களுக்குக் குறையாமலும் இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: குறுந்தடிகள் வண்ணப் பூச்சுடன் அமையப்பெற்றிருந்தால், ஓட்ட நேரத்தில் தெளிவாகத் தெரியும்.

5. ஒவ்வொரு அணியும் எந்தெந்த ஓட்டப் பாதையிலிருந்து ஓடவேண்டும் என்பது, சீட்டெடுப்பின் மூலம் முடிவு செய்யப்படவேண்டும். தொடக்க ஓட்டக்காரர்களைத் தவிர, மற்ற ஓட்டக்காரர்கள் எந்தெந்த குறுந்தடி மாற்றும்

பகுதிக்குள் நிற்கவேண்டும் என்பதையும், அவ்வாறே தெளிவாக முடிவு செய்து நிறுத்திடவேண்டும்.

தொடரோட்டம் ஆரம்பித்து, எந்த அணியின் ஓட்டக்காரர் முதலில் வருகிறாரோ, அதற்கு ஏற்றாற்போல, குறுந்தடியை வாங்க இருக்கும் ஓட்டக்காரர்கள், உட்புற (முதல்) ஓடும் பாதைக்கு வந்து நின்று வாங்கிக்கொண்டு ஓட வேண்டும்.

இவ்வாறு வாங்க இருப்பவர்கள் வரிசை முறையை தவறின்றி, தெளிவாகப் புரிந்து கொண்டு செயல்படவும் வேண்டும்.

6. சில தொடரோட்டங்களில், முதல் சுற்று ஓட்டம் மட்டும் ஓடும் பாதைகளில் ஓட வேண்டும். மற்ற சுற்றுகளை வேறு முறைப்படி ஓட வேண்டும் என்று அமைந்திருக்கிற பொழுது, மற்ற ஓட்டக்காரர்கள், இருக்கும் எல்லைக்குள்ளே தாங்கள் விரும்பிய இடத்தில் நின்று குறுந்தடியை பெற்றுக்கொண்டு ஓட அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

7. ஓடி வந்து குறுந்தடியைத் தனது பாங்கருக்குக் (Mate) கொடுத்து விடுகிற ஓட்டக்காரர்கள், மற்ற அணி ஓட்டக்காரர்களுக்கு எந்தவிதமான இடையூறும் ஏற்படாமல் இருந்திட, தங்களது ஓடும் பாதையை விட்டு வேறு பாதைக்குள் செல்லாமல் பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அதாவது, அவரது பாதைக்குள்ளே கட்டாயமாக இருந்தாக வேண்டும்.

யாராவது ஒரு ஓட்டக்காரர் வேண்டு மென்றே அடுத்த ஓட்டப்பாதைக்குள் ஓடி, அடுத்தவர்கள் வழியை மறித்தோ, தாராளமாக ஓடவோ முடியாமல், தொந்தரவு தந்தோ நடந்து

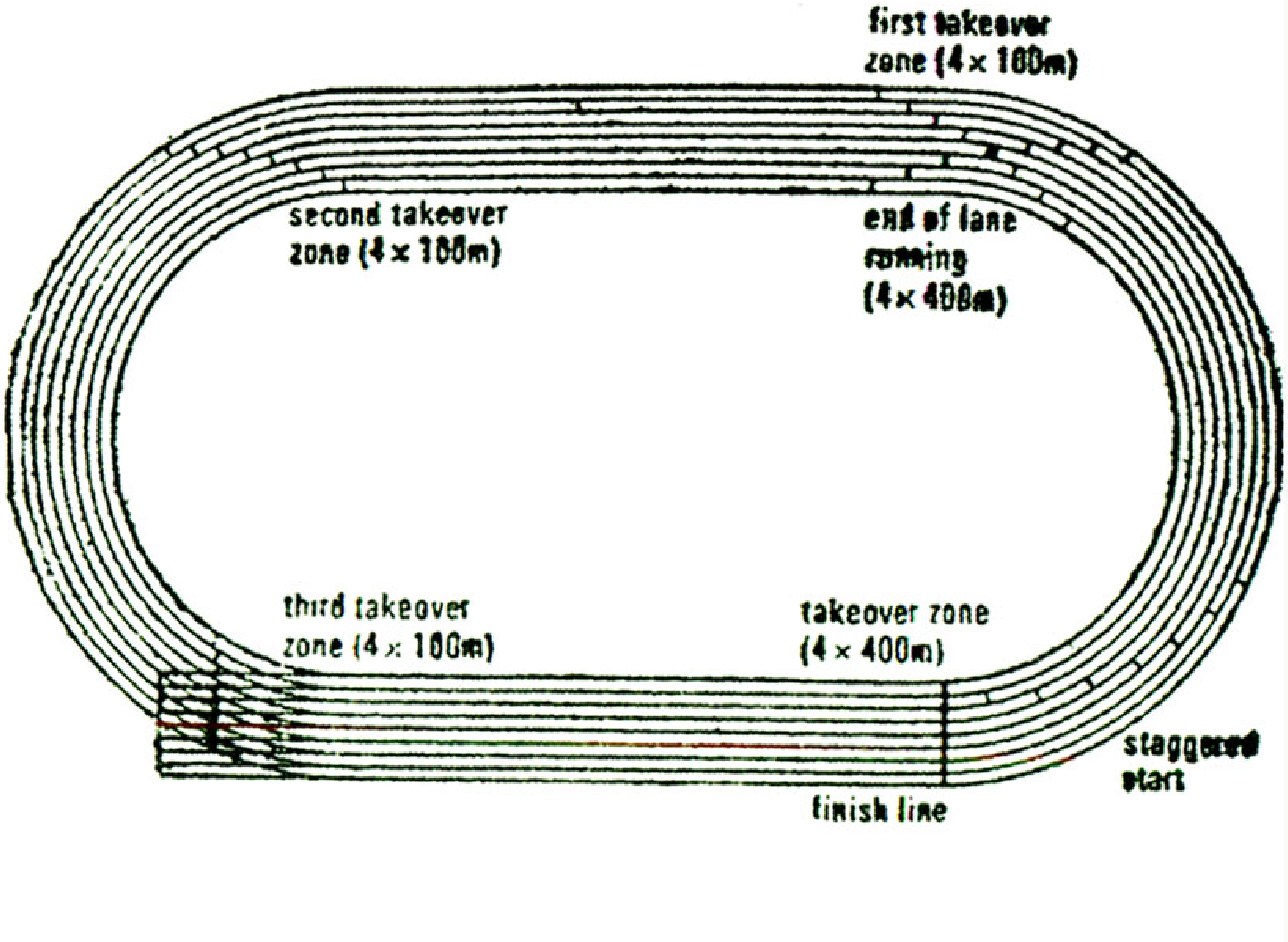
கொண்டால், அவரது அணி அந்தப் போட்டியிலிருந்தே விலக்கப்பட்டு விடும்.

8. தமது குழு ஓட்டக் காரர்களைத் தள்ளிவிடுவது, அல்லது வேறு எந்த முறையிலும் உதவுவது போன்றவற்றில் ஈடுபடுவதும் ஒருவரது அணி அந்தப் போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவதற்கு ஏதுவாக அமையும்.

9. ஒரு அணியானது, தொடரோட்டப் போட்டியில் பங்கு பெற்று விட்டால், அதனைத் தொடர்ந்து வருகிற கால் அரை இறுதிப்போட்டிகளில் ஓடுவதற்காக, மேலும் இரண்டு ஓட்டக்காரர்களை மாற்றோட்டக்காரர்களாக வைத்துக் கொள்ளலாம். அதற்கு அனுமதியுண்டு.

ஏற்கனவே மாற்றோட்டக்காரர்கள் (Substitutes) என்று பெயர் கொடுத்திருந்த பட்டியலில் இருந்து தான், தேவையான பொழுது, மாற்றோட்டக் காரர்களைப் பயன்படுத்திக் கொண்டு ஓடச் செய்யலாம்.

தொடரோட்டத்திடல்



18. குழு ஓட்டங்கள்

(Team Races)

(விதி - 167)

1. குழு ஓட்டப் போட்டிகளில், அதிக எண்ணிக்கையில் அடங்கிய ஓட்டக் காரர்களை உட்படுத்தியது தான் ஒரு குழுவாகக் கருதப்படுகிறது. எத்தனை ஓட்டக்காரர்கள் கொண்டது ஒரு குழு என்று ஏற்கனவே தயாரிக்கும் நிகழ்ச்சி நிரல் பட்டியலில் குறிக்கப்படல் வேண்டும்.

2. எந்தெந்த இடங்கள் (Stations) என்று இடங்களை முன் கூட்டியே குறிக்கப்படல் வேண்டும். ஓட்டத் தொடக்கத்தில், ஒவ்வொரு குழுவையும், ஓடத் தொடங்கும் கோட்டிற்குப் பின் செல்ல ஒருவர் பின் ஒருவராக நிறுத்தி வைக்க வேண்டும்.

3. தேவையானால், முன் கூட்டியே ஆரம்பச் சுற்றுப் போட்டிகள் (Preliminiary Rounds) வைத்துக் தேர்ந்தெடுக்கும் போட்டியையும் நடத்திக் கொள்ளலாம்.

4. முதல் தேர்வோட்டப்போட்டி (Heat) ஓடி முடித்த பிறகு, எக்காரணம் கொண்டும், அந்தக் குழுவின் ஓட்டக்காரர்களை மாற்றிக்கொள்ள முடியஃது.

யாராவது ஓட்டக்காரர் அல்லது ஓட்டக்காரர்களுக்கு காயமோ அல்லது உடல்நலக்குறைவோ நேர்ந்தால்,

அதனை அதிகார பூர்வமாக அமர்த்தப்பட்ட மருத்துவ அதிகாரியும் உறுதிப்படுத்தினால், தலைமை நடுவரின் அனுமதியுடன், மாற்றோட்டக்காரர்களை சேர்த்துக் கொள்ளலாம்.

நிர்ணயிக்கப்பட்ட முழு தூரத்தையும் ஓடி முடித்த ஆட்டக்காரர்களே, இறுதிப் போட்டியில் ஓட அனுமதிக்கப்படுவார்கள்.

5. வெற்றிபெறும் குழுவிற்கு வெற்றி எண் (Point) அளிக்கப்படும் விதம் அந்தந்தப் போட்டி அமைப்பாளர்களது விருப்பம் என்றாலும், கீழ்க்காணும் ஏதாவது ஒரு முறையைப் பின்பற்றிக் கொள்ளலாம்.

(அ) ஒவ்வொரு குழுவும், ஓடி முடிப்பதற்கேற்றவாறு வெற்றி எண்களை வழங்கலாம். ஒவ்வொரு குழுவிலும் வெற்றி எண் பெறுவதற்கான இடங்களை (Position) பெறாத குழுவிற்குக் கம்ப்யூட்டர் முறையில் விகிதாசாரப்படுத்தி வெற்றி எண்களை வழங்கலாம். தேவையான அளவுக்கு வெற்றி எண்கள் பெறாத குழுவானது, போட்டியினின்றே விலக்கப்படலாம்.

அல்லது

(ஆ) ஒவ்வொரு குழுவில் உள்ள ஓட்டக்காரர்களும் ஓடி முடிக்கின்ற இடத்தைப் (Position) பொறுத்து, அவர்களுக்குக் குறிப்பிட்ட வெற்றி எண்கள் வழங்கப்படும். இது போல் இடம் பெறாமல் ஓடி முடிக்கின்ற ஓட்டக்காரர்களை அல்லது ஓடி முடிக்காத ஓட்டக்காரர்களை உடைய குழுவிற்கு, கம்ப்யூட்டர் முறையில் விகிதாசாரப்படுத்தி வெற்றி எண்கள் வழங்கலாம்.

அல்லது

(இ) ஓடி முடித்து இடங்களைப் பெறுகிற குழுவிற்கு குறிப்பிட்ட வெற்றி எண்களை வழங்கலாம்.

வெற்றி எண்களைப் பெற இயலாத வகையில், ஓடி முடிக்கின்ற ஓட்டக்காரர்களைக் கொண்ட குழுவையும்; ஓடி முடிக்கத் தவறுகிற ஓட்டக்காரர்கள் உள்ள குழுவையும் போட்டியிலிருந்தே விலக்கி விடலாம்.

அல்லது

(ஈ) ஓடி முடிக்கின்ற ஓட்டக்காரர்கள் எடுத்துக்கொண்ட நேரத்தைக் கணக்கிட்டு, குறைந்த நேரத்தில் ஓடி முடித்த குழுக்களைத் தேர்ந்தெடுத்தல், இப்படியாகத் திட்டமிட்டுக் கணக்கிட்டுத் தேர்வு செய்யலாம்.

6. ஒரு இடத்திற்கு (Place) இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட ஓட்டக்காரர்கள் சமநிலையாக ஓடிவந்து சிக்கல் ஏற்படுத்தினால்; அந்த இடத்திற்குரிய 'வெற்றி எண்களை' சமநிலையில் முடித்தவர்களுக்கு சரிசமமாகப் பங்கிட்டு வழங்கிடவேண்டும்.

7. இறுதிப் போட்டியின் போது, இரண்டு குழுக்கள் முதல் இடத்திற்கு சமநிலையில் வெற்றி எண்களைப் பெற்றிருக்கும்போது, அந்தந்தக் குழுவின் கடைசி ஓட்டக்காரர் ஓடி வந்து முடித்த ஓட்ட நேரத்தையும் கணக்கிட்டுப் பார்த்து, எது குறைந்த நேரம் என்பதாகக் கணித்து முடிவு செய்திடவேண்டும்.

19. காடுமலை ஓட்டங்கள்

(Cross - Country Race)

(விதி 168)

பொதுக்குறிப்பு : உலகம் முழுவதும் பல்வேறுபட்ட பருவங்கள், தட்பவெப்ப நிலைகள், பல்வேறுவிதமான சூழ்நிலைகள், மண் அமைப்புகள் அமைந்திருப்பதால், காடுமலை ஓட்டம் என்பது எவ்வளவு தூரம் அமையவேண்டும். எப்படிப்பட்ட ஓடும் பாதைகளாக இருக்கவேண்டும் என்பன போன்ற விதிமுறைகளை வற்புறுத்திக் கட்டாயப்படுத்திட இயலாத வண்ணம் ஆகிவிடுவதால், அகில உலகப் போட்டிக்கான தூரம் எவ்வளவு என்பதைத் திட்ட வட்டமாகக் கூறமுடியவில்லை.

என்றாலும், கீழே காணும் குறிப்பும் விதிமுறைகளும், காடு மலை ஓட்டப் போட்டியை விரிவு படுத்தவும் வளர்க்கவும் பல நாடுகளுக்கு உதவும் என்பதால், கொடுக்கப்பட்டிருக்கின்றன.

இந்தக் காடு மலை ஓட்டத்தை ஒரு மகிழ்ச்சியான விளையாட்டாகவும் கொள்ளலாம். ஓடுகளப் போட்டிகளுக்குத் தங்களைத் தயார் செய்து கொள்வதற்கு உதவும் வகையிலும் பயிற்சிகள் செய்யலாம்.

ஆண்களுக்காகத் தரப்பட்டிருக்கும் இந்த விதி முறைகள், பெண்களுக்கும் பொருந்தும்.

1. பந்தயம் நடத்தும் காலம் : ஓடுகளப் போட்டிகள் நடந்து முடிந்த பிறகு, குளிர்காலம் முழுவதும் (Winter) இந்தப் போட்டிகளை நடத்தலாம்.

2. பந்தயப் பாதை : (Course) (அ) காடு மலை ஓட்டத்தின் பாதைகள் திறந்த வெளிகள், வயற்காடுகள், மணற் பாதைகள் (Health land) ; பொதுவெளிகள்; புல்தரைகள் போன்றவைகள் அடங்கும். குறைந்தபட்சம் உழுத நிலங்களைக் கூட ஓடும் பாதைகளாகக் கொள்ளலாம்.

சில சமயங்களில் காட்டுவெளிகளில் ஓடும் பாதையை அமைத்திருந்தால், அவை ஓட்டக்காரர்களுக்குத் தெளிவாகத்தெரியும் வண்ணம் செம்மைப்படுத்தப் பட்டிருக்கவேண்டும். ஓட்டக்காரர்கள் ஓடக் கூடிய அளவுக்கு, குறைந்த அளவு அகலமாவது பாதைகளை செப்பனிட்டிருக்க வேண்டும்.

ஆ) காடு மலை ஓட்டப் போட்டியின் முழு தூரமும், போகின்ற பாதைகள் தெளிவாகத்தெரிவது போல வைக்கப்படுவதுடன் ஓடும் பாதையில் இடப் புறத்தில் சிவப்புக் கொடியும், வலப்புறத்தில் வெள்ளைக்கொடியும் ஊன்றப்பட்டிருக்கவேண்டும். அப்படிப்பட்ட வண்ணக் கொடிகளைத் தாங்கியுள்ள கம்பியானது 125 மீட்டர் தூரத்திலிருந்து பார்த்தால், பார்வைக்குப் புலனாகும்படி தெளிவாக, வைக்கப்பட்டிருக்கவேண்டும்.

மற்ற போட்டி நடைமுறைகள் யாவும், ஓட்டப் போட்டிகளை கட்டுப்படுத்தும் விதிமுறைகளைப் பின்பற்றியே நடத்தப்படவேண்டும்.

இ) காடு மலை ஓட்டப் போட்டிக்கான பாதைகள் அமைக்கும்பொழுது, அதிக உயரமான தடைகளையோ, அதிகப் பள்ளமான பகுதிகளையோ, அல்லது ஆபத்தை விளைவிக்கும் ஏற்றமாக உள்ள உயரங்களையோ, இறக்கமான சரிவுகளையோ, கடினமான பாறைப் பரப்புகளையோ அமைக்கக் கூடாது. அதாவது ஓட்டக்காரர்கள் தங்களது இயற்கையான ஆற்றலுக்கு மேற்பட்ட சக்தியை உபயோகித்தாலும், உபத்திரவத்துடன் முயற்சிகளை மேற்கொள்கின்ற தன்மைகளில் பாதைகளை அமைக்காதபடி பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

செயற்கையான தடைகளை கட்டாயம் அமைக்கக் கூடாது. அப்படி அமைப்பது அவசியம் தான் என்ற தவிர்க்க முடியாத சூழ்நிலைகளில், ஓர் இயற்கையான அமைப்பில் திறந்தவெளிப் பகுதிகளில் அப்படிப்பட்டத் தடைகள் அமைந்திருக்குமாறு செய்வது சிறப்புக்குரிய அம்சமாகக் கருதப்படும்.

சில சமயங்களில், அதிக எண்ணிக்கையில் ஓட்டக்காரர்கள் பங்கு பெற்றிருப்பார்கள். அப்பொழுது அவர்கள் ஓடுவதற்கான பாதைகளில் குறுகலான சந்துகளை அல்லது அகலமற்ற ஒடுக்கான வழிகளை அமைக்க நேர்ந்தால், குறைந்தது 1500 மீட்டர் தூரத்திற்குள்ளாக

அப்படிப்பட்ட சந்துப்பாதைகள் அமையாமல் பார்த்து அமைக்க வேண்டும்.

ஈ) ஓடுகிற பாதைகளின் மொத்த தூரத்தை முதலிலேயே அளந்து, ஓட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக, ஓட்டப் போட்டியை அறிவிக்கும் முன்னதாகவே, அனைவருக்கும் அறிவித்துவிட வேண்டும். அத்துடன் கூட, ஓட்டப் பாதைகள் பற்றிய குறிப்பையும், விவரத்தையும் பங்கு பெறுபவர்களுக்கு சுருக்கமாக அறிவித்திடவும் வேண்டும்.

உ) ஓட்டப் போட்டியின் அமைப்பாளர்கள், சரியான தரமான ஓட்டப்பாதையினைத் தேர்ந்தெடுத்து அமைப்பதும், பாதையின் இருபுறமும் கொடிகளை ஊன்றித் தெளிவுபடுத்துவதும், போன்றவற்றை, நிகழ்ச்சி நிரல் புத்தகத்திலேயே குறிப்பிட்டுக் காட்டுவது கடமையாகும்.

போட்டியை நடத்துகின்ற பொறுப்பேற்றவர்கள் ஓட்டக்காரர்களை வரிசைப் படுத்துதல், ஒழுங்குற நிற்கவைத்தல் போன்ற வற்றிற்கான உதவியாளர்கள், துணை நடுவர்கள், அந்தந்த முக்கிய திருப்பங்களில் நின்று கண்காணிக்கும் உதவியாளர்கள், ஓட்டக்காரர்களை ஒழுங்கான வழியில் ஓடச்செய்யக் குறிப்புக்காட்டும் உதவியாளர்கள் இவர்களையெல்லாம் முன்னேற்பாடாக நிறுத்தி வைத்துப், போட்டியை சிறப்புறவும், செம்மையாகவும் நடத்திடவேண்டும்.

குறிப்பு: அகில உலகப் போட்டிகளைத்தவிர, மற்றபடி நடத்தப்படுகின்ற காடுமலை ஓட்டப் போட்டிகளின் ஓட்டப்பாதையானது, அந்தந்த நாட்டின் வட்டார சூழ்நிலைகளுக்கேற்ப, நிலமைக்கேற்ப நிர்ணயித்துக் கொள்ளப்படவேண்டும்.

3. காடுமலை ஓட்டப் போட்டியில் கலந்து கொள்ளும் ஓட்டக்காரர்கள், முதலில் வயது வாரியாகப் பிரிக்கப்பட்ட பிறகே, போட்டிகளை நடத்திடவேண்டும்.

அதற்காக, அகில உலக அமெச்சூர் தலைமைக் கழகம் பின்வருமாறு வயது வரம்பைப் பிரித்துக் காட்டியிருக்கிறது.

1. முதுநிலை ஓட்டக்காரர்கள் (Seniors)

ஓட்ட நாளன்று 16 வயதாகியிருக்க வேண்டும். அதற்கும் மேலும் இருக்கலாம்.

2. இளநிலை ஓட்டக்காரர்கள் (Juniors)

16 வயதுக்குள்ளான ஆண்கள்-ஓட்டம் நடைபெறுகின்ற ஆண்டின் டிசம்பர் 31ந்தேதி வரை அவர் வயது 20க்குள்ளாக இருக்க வேண்டும்.

3. பெண்கள்: (Women)

18 வயதும் அதற்கு மேற்பட்ட நாளும், அதாவது போட்டி நடைபெறுகின்ற நாளன்று.

4. இளம் பெண்கள் (Junior Women)

15 வயதுக்குட்பட்ட பெண்கள். அதாவது ஓட்டம் நடைபெறுகின்ற ஆண்டின் டிசம்பர் 31ந் தேதியன்று 14 வயதுக்குக்கீழானவர்கள் கலந்து கொள்ள அனுமதிக்கப் படமாட்டார்கள்.

5. ஓடுகின்ற தூரங்கள்: (Distances)

அ) ஆண்களுக்கான ஓடும் தூரம் 7 கிலோ மீட்டருக்குக் குறையாமலும் 14 கிலோ மீட்டருக்கு மிகாமலும் இருக்க வேண்டும். இளைஞர்களுக்கான ஓடும் தூரம் 5 கிலோ மீட்டருக்குக் குறையாமலும் 10 கிலோ மீட்டருக்கு மிகாமலும், பெண்களுக்கான ஓடும் தூரம் 2 கிலோ மீட்டருக்குக் குறையாமலும், 5 கிலோ மீட்டருக்கு மிகாமலும் இருக்க வேண்டும்.

ஆ) அகில உலகப் போட்டிகளில் உள்ள தூரம்:

1. ஆண்களுக்கு - 12 கிலோ மீட்டர்
2. இளைஞர்களுக்கு - 8 கிலோ மீட்டர்(ஏறத்தாழ)
3. பெண்களுக்கு - 4 கிலோ மீட்டர்(ஏறத்தாழ)

குறிப்பு : போட்டிகளை நடத்துகின்ற நிறுவனங்கள் மாதாமாதம் போட்டிகளை நடத்துகிறபோது, ஓடுகின்ற தூரத்தைக் கொஞ்சங்கொஞ்சமாக அதிகப்படுத்திக்கொண்டே செல்லவேண்டும் என்று தலைமைக் கழகம் பரிந்துரை செய்கிறது.

5. ஓடும் குழுவும் மாற்றோட்டக்காரர்களும்

போட்டிகளில் பங்குபெறுகிற ஒரு குழுவின் மொத்த ஓட்டக்காரர்களின் எண்ணிக்கை, அவர்களுக்கான மாற்றோட்டக்காரர்கள் மற்றும் ஒரு குழு அமையும் முறை யாவும், போட்டிகளுக்குப் போட்டி வித்தியாசப்படுகிறது.

அகில உலக அமெச்சூர் கழகம் நடத்துகின்ற காடுமலை ஓட்டப்போட்டிகளுக்கான அமைப்பும் விதிமுறைகளும் ஒரு நிரந்தரமான வழிகாட்டும் குறிப்புகளாக அமைந்திருக்கின்றன. அவைகளைக் கீழே கொடுத்திருக்கிறோம்.

1. ஆண்களுக்கான போட்டியில்-ஒரு குழுவிற்கு 12 ஆட்டக்காரர்களுக்குமேல் இருக்கக் கூடாது. அவர்கள் 12 பேர்களில் 9 பேர்களுக்குக் குறையாமல் தேர்ந்தெடுத்து, ஒரு குழுவிற்காக ஓடவிடவேண்டும். அவர்களில் 6 பேர்கள் தாம் வெற்றி எண்கள் பெறும் வாய்ப்புப் பெறுகின்றார்கள். (Six will Score).

பெண்கள், இளைஞர்களுக்கான ஓட்டப் போட்டிகளில், 4 பேர்களுக்குக் குறையாமல், 8 பேர்களுக்கு மேல் போகாமல், ஒரு குழு அமைக்கப்படவேண்டும்.

6 பேர்களுக்கு மிகாமல் ஓட்டப் போட்டியில் பங்கு பெற்றால், அவர்களில் 4 பேர்கள் தாம் வெற்றி எண்களைப் பெறும் வாய்ப்பினைப் பெறுகின்றார்கள்.

அகில உலக ஓட்டப் போட்டிகளைத் தவிர, மற்றப் போட்டிகளில் தனிப்பட்ட ஒருவர் பங்கு பெற அனுமதியுண்டு.

அது போலவே, ஓடவாய்ப்புப் பெறாத குழுக்களிலிருந்து, (அதாவது ஒரு குழுவாக அமைக்க இயலாத அளவுக்கு ஓட்டக்காரர்கள் இல்லாத குழுக்களிலிருந்து) தனிப்பட்ட முறையில் ஓடிட ஓட்டக்காரர்களுக்கு அனுமதி உண்டு.

அகில உலக ஓட்டப் போட்டிகளைத் தவிர, மற்றப் போட்டிகளில் தனிப்பட்ட ஒருவர் பங்கு பெற அனுமதியுண்டு.

அதுபோலவே, ஓடவாய்ப்புப் பெறாத குழுக்களிலிருந்து, (அதாவது ஒரு குழுவாக அமைக்க இயலாத அளவுக்கு ஓட்டக்காரர்கள் இல்லாத குழுக்களிலிருந்து) தனிப்பட்ட முறையில் ஓடிட ஓட்டக்காரர்களுக்கு அனுமதி உண்டு.

6. ஓட்டத் தொடக்கம் : துப்பாக்கி ஒலி எழுப்பி, ஓட்டக்காரர்களை ஓடத் தொடக்கி விடுவதே ஓட்டத் தொடக்கமாகும். ஓட்டப் போட்டிகளைத் தொடக்கிவிடப் பயன்படுத்தப்படும் ஆணைகளே (Commands) இந்தப் போட்டியின் ஓட்டத் தொடக்கத்திற்கும் பொருந்தும்.

பெரும் எண்ணிக்கையில் போட்டியிடுகின்ற ஒரு ஓட்டப் போட்டியின்போது, ஓட்டம் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக 5 நிமிடம் உடலைப் பதப்படுத்துவதும் பயிற்சிகள் செய்திட வாய்ப்பு வழங்கப்படவேண்டும். மேலும், பதப்படுத்தும் பயிற்சிகளுக்காக நேரம் தேவையென்றால்,

இன்னும் நேரம் ஒதுக்கித் தர வேண்டியது இன்றியமையாததாகும்.

7 ஓட்டப் போட்டியில் ஓடிக் கொண்டிருக்கிற பொழுது, மற்றவர்களிடமிருந்து எந்தவிதமான உதவியோ அல்லது சிற்றுண்டி, பானவகைகள் போன்ற எதையும் பெறக்கூடாது.

8. வெற்றி எண்கள் (Scoring)

ஓட்டப்போட்டியின் முடிவில், ஒவ்வொரு குழுவிலிருந்தும் ஓடிய ஓட்டக்காரர்கள் யார் யார் முதல் இரண்டாம் மூன்றாம் இடங்களைப் (மற்ற இடங்களையும் சேர்த்து) பெறுகின்றார்கள் என்பதை நடுவர்கள் தேர்ந்தெடுத்து முடிவு செய்வார்கள். ஒவ்வொரு குழுவிலும் இடம் பெற்றவர்களின் வரிசை எண்ணிக்கையைக் கூட்டி, எந்தக் குழுவில் குறைவான மொத்த எண்ணிக்கை பெற்றிருக்கிறதோ (Lowest Aggregate) அந்தக் குழுவே வெற்றி பெற்றதாக அறிவிப்பார்கள்.

அ) மொத்தம் கூட்டி சரிபார்ப்பதில், ஓடி முடித்த எல்லா ஓட்டக்காரர்களையும் கணக்கில் எடுத்துக் கொள்ளாமல் குறிப்பிட்ட இடங்களைப் பெறவேண்டும் என்று முன்னரே குறிப்பிட்டிருந்த இடங்களைப் பெறுகிறவரது இடங்களைத் தான் கணக்கிட வேண்டும்.

பரந்த திடலில் நடத்தப்படுகிற போட்டிகளில், இந்த முறை பின்பற்ற முடியாது.

இ) குழுக்களுக்கிடையே வெற்றி எண்களில் சமநிலை ஏற்பட்டு, எந்தக் குழு வெற்றி பெற்ற தென்று அறிவிக்க இயலாத சமயத்தில், ஒரு குழுவின் கடைசியாக ஓடி வந்த ஓட்டக்காரர். முதலாவதாக ஓடி வந்த ஓட்டக்காரருக்கு மிக அண்மையில் ஓடி வந்திருந்தால் (Nearer the first place) அதைக் கணக்கிட்டே, வெற்றியை முடிவு செய்ய வேண்டும்.

9. அதிகாரிகள் (Officials):

தலைமை நடுவர்	நேரக்காப்பாளர்
நடுவர்	நேரக்காப்பாளரின் குறிப்பாளர்
நடுவருக்கு உதவியாளர்கள்	தலைமை ஓட்டப்பாதை நடுவர்
ஓடவிடுபவர்	ஓட்டப்பாதை கட்டுப்பாட்டு அலுவலர்
போட்டியாளர்களை வழிநடத்தும் உதவியாளர்கள்	ஓட்டப்பாதை நடுவரும் குறிப்பாளரும்
நுண்ணியல் மேலாளர்	ஓட்டப்பாதை உதவியாளர்கள்
துணை நடுவர்கள்	அடையாள அட்டை
மற்றும் முனைக் காப்பாளர்கள்	விநியோகிப்பாளர்கள்

பத்திரிக்கை விளம்பர அடையாள அட்டை

மேலாளர் விநியோகப் பொறுப்பாளர்கள்

மேலாளர்

பரிசுப்பொருள் ஏற்பாட்டு முடிவு குறிக்கும்

மேலாளர் குறிப்பாளர்கள்

குறிப்பு : அகில உலக அமெச்சூர் கழக காடுமலை ஓட்டப் போட்டிகள், ஆண்டுக்கொருமுறை நடத்தப்படுகின்றது. அதற்காக, அகில உலக அமெச்சூர் கழக அங்கத்தினர்கள் அழைக்கப்பட்டு, அந்தந்த சூழ்நிலைகளுக்கு ஏற்ப நுண்ணியல் விதிமுறைகள் வகுக்கப்படுகின்றன: அத்தகைய விதிமுறைகளை காடுமலை ஓட்டத்தை நடத்தும் பொறுப்பேற்கும் குழு சரிபார்த்து, ஒப்புதல் அளித்ததும் அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் விதிக்குழு அவற்றை வெளியிடும் பொறுப்பேற்று, பதிப்பித்து, விநியோகம் செய்கிறது.

20. தாண்டும் போட்டிகள்

(Jumping Events)

1. உயரத் தாண்டல்

(High Jump)

(விதி - 171)

1. போட்டியாளர் ஒரு காலால்தான் தரையை உதைத்துத் துள்ளிடவேண்டும். **(Take-off)**
2. ஒரு போட்டியாளர் தாண்ட முடியாமல் தவறுகிற சூழ்நிலைகள், கீழே கொடுக்கப்பட்டு உள்ளன.

அ) உயரக் கம்பங்களின் இடையே வைக்கப்பட்டுள்ள குறுக்குக் கம்பத்தைக் கீழே வீழ்த்திவிடுதல்.

ஆ) குறுக்குக் கம்பத்தைக்கீழே கடந்து மறுபகுதித் தரையைத் தொடுதல் அல்லது கம்பத்திற்குப் பக்கவாட்டில் கடந்து மறுபடியும் தனது, உடம்பால் அல்லது ஏதாவது ஒரு உறுப்பால் கடந்து விடுதல். அதே நேரத்தில் உச்ச உயரத்தைக் காட்டும் குறுக்குக் கம்பத்தையும் கடக்காதபோது, அவர் தாண்ட இயலாமல் தவறிழைக்கிறார் என்று குறிக்கப்படுகிறார்.

குறிப்பு: ஒரு தாண்டும் போட்டியாளர் உயரத்தாண்ட முயற்சிக்குபொழுது. கீழே தரையை உதைத்து எழும்புகிற சமயத்தில் குறுக்குக்கம்பத்தின் மறுபுறத்தரையை மிதித்து விடுகிறபோது, அவர் சரியாகத்தாண்டி விடுகிறார். அவ்வாறு தரையை மிதித்துத் தாண்டியபோது, அவருக்கு எந்தவிதமான சக்தியும் உதவியும் அதனால் கிடைக்கவில்லை என்று நடுவர் கருதினால். அவர் தாண்டியது சரி என்று அங்கீகாரம் அளிக்கலாம். அது தவறில்லை என்றும் கூறிவிடலாம்.

3. ஒருவர்பின் ஒருவராக, வந்து தாண்டுகிற போட்டியாளர்கள் வாய்ப்பு வரிசை முறை (order) சீட்டுக்குலுக்கல் மூலமாகவே தேர்ந்தெடுத்து வரிசைப் படுத்தப்படுகிறது.

4. தாண்டும் போட்டி ஆரம்பமாகும் முன்னர், ஒவ்வொரு தாண்டல் முடிந்தபிறகு குறுக்குக் கம்பம் எந்த உயரத்தில் வைக்கப்பட்டிருக்கிறது. அதைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு சுற்று முடிந்த பிறகும் எவ்வளவு உயரம் உயர்த்தப்படும் என்கிற விவரத்தினை எல்லாதாண்டும் போட்டியாளர்கள் அறிந்து கொள்ளும் வண்ணம் அறிவிக்க வேண்டும்.

எல்லாரும் தவறிழைத்து போட்டியிலிருந்து விலகிக்கொண்ட பிறகு, இறுதியில் ஒருவர் மட்டும் இருக்கிற பொழுது அல்லது இறுதியில் சமநிலை (Tie) ஏற்பட்டு சிக்கல் நேர்ந்திருக்கிற பொழுது, இவ்வாறு அறிவிக்க வேண்டிய அவசியமில்லை. தெரிவித்தால் போதும்.

(விதி 146 ஐ காண்க)

போட்டி நிகழ்ச்சி தொடங்கப் பட்ட பிறகு, எந்தப் போட்டியாளரும் ஓடி வரும் பாதையை அல்லது தாண்டிக் குதிக்கும் இடத்தை, பயிற்சி செய்து, பழகிப் பார்ப்பதற்காகப் பயன்படுத்தக் கூடாது.

5. ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் அவர் தாண்டிய உச்ச உயரத்தைக் கணக்கிட்டே வெற்றி இடத்திற்காகத் **(Place)** தேர்ந்தெடுக்கப்படுகிறார். அதிலும், இறுதியில் முதலாவது இடத்திற்காக சமநிலை ஏற்படுகிறபோது, அதை நிவர்த்தி செய்யத்தாண்டும் வாய்ப்புக் கூட கணக்கிடப்படுகிறது.

6. ஒரு போட்டியாளர், எந்த உயரத்தில் இருந்து தாண்ட விரும்புகிறாரோ, அந்த உயரத்திலிருந்தே தாண்டத் தொடங்கலாம். தான் தாண்ட விரும்பும் உயரம்வரை, அவர் இருந்து, பிறகு தாண்டலாம். ஆனால், ஒரு உயரத்தைத் தாண்ட முயற்சிக்கும்பொழுது, 3 முறை தொடர்ந்தாற் போல் தாண்டத் தவறினால், அவர் அந்தப் போட்டியில் தொடர்ந்து பங்கு பெறும் வாய்ப்பை இழந்து விலக்கப்படுகிறார்.

குறிப்பு : இந்த விதியில் உள்ள முக்கியத்துவம் என்னவென்றால், ஒரு போட்டியாளர், ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தைத் **(Height)** தாண்டும் போது முதல் தடவையோ அல்லது இரண்டாம் தடவையோ கூட தாண்ட முடியாமல் முயற்சியில் தோற்றுப்போகலாம். பிறகு, 3வது வாய்ப்பு,

வரும்போது, நான் அடுத்த உயரம் ஏற்றும் போது தாண்டுகிறேன் என்றும் கூறிவிடலாம்.

ஆனால், அந்த உயரத்தில் 3 வது முறை தாண்டுகிற வாய்ப்பிலும் தவறிப்போனால், அவர் போட்டியிலிருந்தே விலக்கப்படுவார்.

இன்னொரு குறிப்பையும் நன்றாகக் கவனிக்க வேண்டும்.

ஒரு போட்டியாளர் ஒரு உயரத்தைத் தாண்டும் பொழுது, அந்த வாய்ப்பு தேவையில்லை **(Forgoes)** என்று கூறிவிட்ட பிறகு, மீண்டும் வந்து அதே உயரத்தைத் தாண்ட விரும்பி அனுமதி கேட்டால், அவருக்கு அனுமதி இல்லை. சமநிலை ஏற்படும் பொழுது மட்டுமே, இதுபோல் மீண்டும் அனுமதி அளிக்க விதி இடம் பொடுக்கிறது. (விதி 146ஐக் காண்க)

7. ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்திற்கு, குறுக்குக் கம்பத்தை உயர்த்தி வைத்தபிறகு, அதன் உயரத்தை அளந்து கொண்ட பிறகே, போட்டியாளர்களைத் தாண்ட விட வேண்டும்.

இனி, போட்டியாளர் தாண்டி முடித்த உயரம சாதனை படைத்திருக்கிறது என்றால், நடுவர்கள், தாண்டுவதற்குமுன் அளந்தது போலவே, தாண்டி முடித்த பிறகும் ஒரு முறை அளந்து குறித்திட வேண்டும்.

குறிப்பு: போட்டி ஆரம்பமாவதற்கு முன்னதாக, குறுக்குக் கம்பம் உயரக் கம்பங்களுக்கு இடையே

வைக்கப்படுகிறபொழுது, குறுக்குக் கம்பத்தின் (Cross Bar) அடிப்பாகம், முன்பாகம் எப்படி வைக்கப்படுகிறது என்பதைக் குறித்து வைத்துக் கொண்டு, பிறகு ஒவ்வொரு முறை குறுக்குக் கம்பம் உயரத்திற்கு உயர்த்தப்படும் பொழுதும், அடிபாகமும், முன்பாகமும் அதே முறையில் வைக்கப்படுகிறதா என்பதை நடுவர்கள் கண்டறிந்து உறுதிப்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

8. எல்லா போட்டியாளர்களும் தாண்ட இயலாது தோற்றுப்போய், ஒரே ஒரு போட்டியாளர் இறுதியாக இருந்து, அவர் தானும் தாண்டும் முயற்சிகளை முடித்துக் கொண்டேன் என்று அறிவிக்கும் வரை, போட்டி தொடர்கிறது.

ஒரு போட்டியாளர் இறுதி வரையில் இருந்து தாண்டி, அந்தப் போட்டியில் அதிக உயரம் தாண்டி வெற்றி பெற்ற பிறகு, அந்தப் போட்டியாளர் தான் தாண்ட விரும்புகிற உயரம் எவ்வளவு என்பதை, நடுவர்களும் தலைமை நடுவரும் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு அவர் விருப்பப்படியே முடிவெடுத்து உயர்த்திட வேண்டும்.

குறிப்பு : கூட்டாகத் தாண்டும் போட்டிகளுக்கு (Combined Events) இந்த விதி பொருந்தாது.

9. உயரக் கம்பங்கள் (Posts) இரண்டையும் போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பொழுது, வேறிடத்திற்கு மாற்றி வைக்கக்கூடாது. தாண்ட உதவுகிற தரைப்பகுதி பழுதாகி, தாண்டிட வசதியற்ற நிலையில் உள்ளது

என்பதாக நடுவர் கருதினால், கம்பங்களை மாற்றிட அனுமதி உண்டு.

அப்படி கம்பங்களை மாற்றிவைக்கிற சூழ்நிலை எழுகிறபோது, போட்டியாளர்கள் அனைவரும் ஒரு சுற்றுத் தாண்டலை **(A Round)** முடித்திருக்க வேண்டும்.

10. இடம் காட்டும் அடையாளப் பொருட்கள் : (Marks) ஒரு தாண்டும் போட்டியாளர், தான் தாண்ட உதவியாக இருக்கும் வகையில் ஏதாவது ஒரு அடையாளப் பொருளை ஓடிவருகிற இடத்திலோ அல்லது உதைத்தெழும்பும் தரையிலோ வைத்துக் கொள்ளலாம். அப்படிப்பட்ட அடையாளப் பொருளானது போட்டி நடத்தும் பொறுப்பாளர்களால் மட்டுமே தரப்பட்டிருக்கவேண்டும். அத்துடன், குறுக்குக்கம்பம் பார்வைக்கு நன்றாகத் தெரிவதற்காக அதன்மேல் சிறு கைக்குட்டையோ அல்லது அது போன்ற வகைப் பொருள் எதுவானாலும் வைத்துக் கொள்ளவும் அனுமதி உண்டு.

ஓடிவரும் பாதையும், தாண்ட எழும்பும் பரப்பும் (The Runway and Take-off Area)

11. ஓடிவரும் பாதையின் நீளம் எல்லையற்றது.

குறிப்பு: 1. இடத்தின் பரப்பளவு அதிகமாக இருந்தால், ஓடி வரும் பாதை 25 மீட்டர் தூரத்திற்குக் குறையாமல் இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: 2. சில சமயங்களில் குறிப்பிடுகிற விதிகளின் படி, ஓடிவரும் பாதை குறைந்தது 20 மீட்டர் தூரமாவது இருக்க வேண்டும்.

12. தாண்ட உதைத்து எழும்பும் பரப்பளவானது சமதரையாக இருக்க வேண்டும். தூக்கிச் சென்று பயன்படுத்துகிற பாய் விரிப்பு (Portable mat) விரிக்கப்பட்டால், விதிகளில் கூறுவது போல ஓடி வரும் பகுதி சமதளமாக இருப்பதுடன், பாயின் உயரத்தின் மேற்புறம் முழுவதும் ஒரே அளவு சமமுள்ளதாக இருக்குமாறு அமைக்க வேண்டும்.

13. ஓடி வரும் பாதையும், உதைத்தெழும்பும் தரைப்பகுதியும், ஓடிவரும் திசையிலிருந்து குறுக்குக் கம்பம் திசை நோக்கி அதிகபட்சம் 1:250 அளவு சரிந்து செல்லுமாறு அமைந்திருக்கலாம்.

2. சாதனங்கள் (Apparatus) :

14. **உயரக்கம்பங்கள்: (Uprights)** எந்த அமைப்புள்ளதாக, எந்தப் பொருளால் ஆனதாக அந்த உயரக்கம்பங்கள் இருந்தாலும், அவைகள் வளையும் தன்மையில்லாத, உறுதியானதாக நிற்கும் படியாக அமைந்திருக்கவேண்டும்.

அந்த இரண்டுக் கம்பங்களுக்கு இடையிலும் வைக்கப்படவிருக்கும் குறுக்குக் கம்பத்தை சரியாகத் தாங்கிக் கொண்டிருக்கும் 'தாங்கிகள்' (Supports) உள்ளவையாக அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

உயரமாகத் தாண்டுவோர் வசதிக்காக, மேலே மேலே உயர்த்துகின்ற வகையில், குறைந்தது 100 மில்லி மீட்டர் உயரம் உயர்த்துகின்ற அளவில், உயரக்கம்பங்கள் உருவாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

நிறுத்தி வைக்கப்படுகிற இரண்டு உயரக்கம்பங்களுக்கு இடைப்பட்ட தூரமாக குறைந்தது 4 மீட்டரிலிருந்து 4.40 மீட்டர் தூரம் வரை இருக்கலாம்.

15. குறுக்குக் கம்பம் (Cross Bar): மரத்தால் அல்லது உலோகத்தால் மற்றும் இவைகளுக்கிணையான பொருட்களால், குறுக்குக் கம்பம் செய்யப்படலாம். அதன் வடிவம் உருண்டையானதாகவும் அல்லது முக்கோண வடிவமாகவும் செய்யப்படலாம். ஒரு குறுக்குத் கம்பத்தின் நீளம் 3.98 மீட்டரிலிருந்து 4.02 மீட்டர் வரை இருக்கலாம். குறுக்குக் கம்பத்தின் அதிகபட்சமான எடை 2.0 கிலோ கிராம் இருக்க வேண்டும்.

ஒரு குறுக்குக்கம்பம் முக்கோண வடிவத்தில் அமைக்கப்பெற்றிருந்தால், அதன் ஒரு கோணத்தின் (Traingular) அளவானது 28 முதல் 30 மில்லி மீட்டர் இருக்க வேண்டும். முக்கோண வடிவத்தில் குறுக்குக்கம்பம் அமைகிறபோது, அதன் ஓரப்பகுதியானது கூரானதாக இருந்தால், தாண்டுவோருக்குக் காயமும் துன்பமும் அளிப்பதாக அமையும் என்பதால், முக்கோண வடிவத்தின் ஓரத்தினை முறை மழுங்கியதாக சுற்று வளைவுடன் முடிவதாக அமைப்பது சிறந்த குறுக்குக் கம்பமாக அமையப்பெறும்.

குறுக்குக் கம்பம் உருண்டையான வடிவம் கொண்டிருந்தால், அதன் குறுக்குவட்டம் (Diameter) குறைந்தது 25 மில்லி மீட்டரிலிருந்து அதிகபட்சம் 30 மில்லி மீட்டர் வரை அமைந்திருக்கலாம்.

உருண்டை வடிவக் குறுக்குக் கம்பத்தின் கடைசி இருபுறங்களும், உயரக்கம்பங்களில் உள்ள 'தாங்கிகளில்' உட்காருவது போல அமைந்திருக்க வேண்டும் என்பதால் அதன் இருபுற முனைப்பகுதியும் 25 அல்லது 30 மீட்டர் X 1.50 மி. மீட்டர் முதல் 200 மி. மீட்டர் வரை செதுக்கப்பட்டு, சீராக வைக்கும் நிலையில் செம்மையாக அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

தாங்கிகளில் வைக்கப்படுகிற குறுக்குக் கம்பத்தின் கடைசி முனைப்பகுதிகள் வழவழப்பானதாக அமைக்கப்படல் வேண்டும். அந்த கடைசி முனைப் பகுதியானது ரப்பர் அல்லது அதுபோன்ற மற்ற பிற பொருட்களால் சுற்றி இணைக்கப்படாமல் இருக்கவேண்டும்; ஏனெனில், அப்படி ஏற்படுகிற அமைப்பானது குறுக்குக் கம்பத்திற்கும் தாங்கிகளுக்கும் இடையே வேறுபாட்டைக் காட்டுகின்ற வித்தியாசமான தோற்றத்தை உண்டு பண்ணிவிடும்.

16. குறுக்குக் கம்பத்தைத்தாங்கும் தாங்கிகளாக இருப்பவை தட்டையானதாகவும், நீண்ட சதுரம் உள்ளவையாகவும் இருக்க வேண்டும். ஒரு 'தாங்கியின்' அகலம் 40 மில்லி மீட்டர் நீளம் 60 மில்லி மீட்டர்.

இரண்டு தாங்கிகளும் ஒவ்வொரு உயரக் கம்பத்திற்கு ஒன்றாக இருக்கும். அவை உயரக் கம்பத்தில்

எதிரெதிராக இருப்பதுபோல், உறுதியாக உள்ளே ஊன்றப்பட்டிருக்கும். அதன்மேல் குறுக்குக்கம்பம் வைக்கப்பட்டிருக்கும். அதாவது தாண்டுகிற உடலாளர் குறுக்குக் கம்பத்தைத் தொட நேர்கிறபொழுது, முன்புறமாகவோ, அல்லது பின்புறமாகவோ கீழே கம்பம் எளிதாக விழுந்து விடுவது போன்ற அமைப்பில் வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

குறுக்குக்கம்பத்தைத் தாங்குகின்ற தாங்கிகள், ரப்பர் போன்ற பொருட்களால் சுற்றி மூடப்பட்டிருக்கக் கூடாது. அல்லது துள்ளிக் குதிக்கும் இயல்புள்ள (Spring) பொருளாகவும் அமைந்திருக்கக் கூடாது.

17. உயரக்கம்பத்திற்கும், தாங்கியில் வைக்கப்பட்டிருக்கும் குறுக்குக் கம்பத்தின் கடைசி முனைக்கும் இடையில் 10 மில்லி மீட்டர் தூரமாவகு இடைவெளி இருக்க வேண்டும்

18. தாண்டிக்குதிக்கின்ற பரப்பளவானது 5 மீ X 3 மீட்டர் என்ற அளவில் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு : உயரக்கம்பங்களுக்கும் தாண்டி விழும் பரப்பளவுக்கும் இடையில் குறைந்தது 10 செ.மீ. தூரம் இடைவெளியாவது இருப்பதுபோல் அமைத்திடவேண்டும். அப்படி அமைப்பதானது குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டி மறுபுறம் தாண்டி பரப்பளவில் விழுகிறபோது, குறுக்குக் கம்பத்தைத் தட்டி விடாமல் இருக்கின்ற வசதியான நிலை ஏற்படும் என்பதால் தான்.

21. கோல் ஊன்றித் தாண்டுதல்

(Pole Vault)

(விதி 172)

போட்டிக்கான விதிமுறைகள் :

1. ஒருவர் பின் ஒருவராக வந்து போட்டி யாளர்கள் தாண்டுகிற வாய்ப்பு வரிசை முறை யானது **(order)**, சீட்டுக் குலுக்கல் மூலமாகவே தேர்ந்தெடுத்து, வரிசைப்படுத்தப்படுகிறது. (விதி 143 ஐயும் காண்க).

2. தாண்டும் போட்டியைத் தொடங்குவதற்கு முன்னதாக, குறுக்குக் கம்பம் எந்த உயரத்தில் முதன் முதலாக வைக்கப்பட்டிருக்கிறது; அதைத் தொடர்ந்து ஒவ்வொரு சுற்றும் முடிந்த பிறகு, எவ்வளவு உயரம் உயர்த்தப்படும் என்கிற விவரத்தினை, தாண்ட இருக்கிற எல்லாப் போட்டியாளர்களும் தெரிந்து கொள்ளும் வண்ணம் விவரமாக அறிவிக்கவேண்டியது, (தலைமை) நடுவரின் கடமையாகும்.

எல்லோரும் தாண்ட முடியாமல் தவறிழைத்து போட்டியினின்றும் விலகிக்கொண்ட பிறகு, இறுதியாக ஒருவர் மட்டும் இருக்கிறபொழுது அல்லது முதல் இடத்திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டு விடுகிறபொழுது, மேற்கூறியவாறு

அறிவிக்கவேண்டிய அவசியமில்லை. தாண்டப் போகிற உயரத்தை மட்டும் தெரிவித்தால் போதும் (146ம் விதியைக் காண்க).

3. ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் கோல் ஊன்றித் தாண்டுகிற எல்லா வாய்ப்புகளையும் சேர்த்தே வெற்றி இடங்கள் (Places) கணிக்கப்படும். அப்படிப்பட்ட சூழ்நிலையில், முதல் இடத்திற்கான சமநிலை ஏற்பட்டு, அப்பொழுது பெறுகிற தாண்டும் வாய்ப்புகளும் (Vaults) கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளப்படும்.

4. போட்டியை ஆரம்பிக்கும் பொழுது, குறைந்தபட்ச உயரம் என்ன வென்பதை முதலில் தீர்மானித்து, குறுக்குக் கம்பத்தை வைக்கின்ற உயரத்திற்கு மேலாக, தான் விரும்புகிற உயரத்திலிருந்து ஒரு போட்டியாளர் தாண்டத் தொடங்கலாம்.

அவ்வாறு தான் விரும்பிய உயரத்தில் அல்லது ஏதாவது ஒரு உயரத்தில், ஒரு போட்டியாளர் 3 முறைகள் தொடர்ந்து தாண்ட முடியாது தவறிழைத்து விட்டால் (Failures), அவர்அந்த போட்டியிலிருந்து விலக்கப்படுவார்.

குறிப்பு : இந்த விதியின் முக்கியத்துவம் என்னவென்றால், ஒரு போட்டியாளர், ஒரு குறிப்பிட்ட உயரத்தில் முதல் அல்லது இரண்டு வாயப்புகளில் தாண்ட முடியாமல் தவறிழைத்த பிறகும், மூன்றாவது வாய்ப்பைத் தாண்டாது, மேலும் ஒரு உயரத்திற்குக் குறுக்குக் கம்பத்தை உயர்த்திய பிறகு "தாண்டுகிறேன்" என்றும் கூறலாம்.

ஆனால், மேலே உயர்த்திய உயரத்தினை, அவர் ஒரே ஒரு வாய்ப்பில் தாண்டி விட வேண்டும்.

அப்படி தாண்ட முடியாது தவறிழைத்தால், தொடர்ந்து 3 முறை தவறிழைத்தார் என்ற விதிக்காளாகி, அவர் போட்டியிலிருந்தே விலக்கப்படுவார்.

எந்த உயரத்திலும் ஒருவர் இப்படி ஒரு வாய்ப்பை அடுத்த உயரத்தில் தாண்டுகிறேன் என்று கூறி உரிமை பெறலாம். ஆனால், முதல் இடத்திற்கான சமநிலை ஏற்பட்டு, அதில் தாண்டும் வாய்ப்பு வருகிறபொழுது, இவ்வாறு தாண்டும் வாய்ப்பைத் தள்ளிப் போட முடியாது. கட்டாயம் தாண்டியே ஆக வேண்டும்.

5. ஒரு புதிய உயரத்திற்குக் குறுக்குக் கம்பத்தை உயர்த்திய உடன், போட்டியாளர்கள் யாரும் தாண்டுவதற்கு முன்னதாக, அந்த உயரத்தை அதிகாரிகள் அளந்து குறித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

சாதனைகள் என்று அறிவிக்கப் படுகிற உயரத்தை ஒருவர் தாண்டுவதற்கு முன்னதாகவும், தாண்டி முடித்த பிறகும் அளந்து பார்த்துக்குறித்திட வேண்டியது அவசியமாகும்.

குறிப்பு: போட்டி தொடங்குவதற்கு முன்னர் இரண்டு உயரங்களுக்கு இடையே வைக்கப்படுகின்ற குறுக்குக் கம்பத்தின் கீழ்ப் பகுதி (Under side) எது? மேற்பகுதி எது? என்பதைத் தெளிவாகத் தெரிந்து வைத்திருப்பதுடன், குறித்துக் கொள்ளவும் வேண்டும். பிறகு ஒவ்வொரு

முறையும் குறுக்குக் கம்பம் கீழே விழும் பொழுதோ, அல்லது மேலே உயர்த்தும் பொழுதோ, முதலில் வைத்திருந்த குறுக்குக் கம்பத்தின் கீழ்ப் பகுதியும் மேல் பகுதியும் அதே முறையில் வைக்கப்படுகிறதா என்பதையும் சரிபார்த்து வைத்திட வேண்டும்.

6. போட்டியிடுகின்ற எல்லா போட்டியாளர்களும் வாய்ப்பினையிழந்து, ஒருவர் மட்டும் தனித்திருக்கிற பொழுது, அவர், தான் தாண்டி முடித்தது போதும் என்கிற வரையிலும், அல்லது தாண்டி வாய்ப்புகளை இழக்கிற வரையிலும் அந்தப் போட்டி தொடர்ந்து நடை பெற வேண்டும்.

போட்டியில் இறுதியாக ஒருவர் தாண்டி, முதல் இடத்தைப் பெற்ற பிறகு, அதாவது போட்டியில் வென்ற பிறகு, அவர் தொடர்ந்து தாண்ட விரும்பினால், எந்த உயரத்திற்குக் குறுக்குக் கம்பத்தை உயர்த்த வேண்டும். என்பதை நடுவர்களும் அதிகாரிகளும் கேட்டுத் தெரிந்து கொண்டு, எடுக்கிற முடிவின் படி அந்த அளவு உயர்த்தி, போட்டியைத் தொடரலாம்.

குறிப்பு : இந்த விதிமுறைகள், கூட்டாகத் தாண்டும் போட்டிகளுக்குப் பொருந்தாது.

7. ஒரு போட்டியாளர் விரும்புகிற பொழுது, அவர் விரும்புகிற ஒரு திசைப் பக்கமாக உயரக்கம்பங்களை நகர்த்தி வைக்கலாம். அப்படி நகர்த்தக் கூடிய சந்தர்ப்பத்தில், தாண்ட உதவும் பெட்டியின் (Box) உட்புறத்தின் மேல் அளவிலிருந்து 0.60 மீட்டர் தூரம் தான் நகர்த்தி வைத்திட விதிகள் அனுமதிக்கின்றன.

குறிப்பு : தாண்ட உதவும் பெட்டியின் உட்புற அளவின் மேற்புறத்தில், இரண்டு உயரக் கம்பங்களையும் இணைக்கும் கோடாக, ஓடிவரும் நேர்க்கோண அளவில் 1 செ.மீ. அகலத்தில், ஒரு வெள்ளைக்கோடு போடப்பட்டிருக்க வேண்டும். இந்தக் கோட்டை, இரண்டு உயரக்கம்பங்களின் வெளிப்புற எல்லை வரை நீட்டி விட வேண்டும்.

8. பிடிப்பு (Grip) நன்றாக உறுதியாக இருப்பதற்காக, கைகளிலோ அல்லது கோலிலோ பிடிப்பு தரும் பொருள் ஒன்றைப் (Substance) போட்டி நேரத்தில் தடவிக் கொள்ள, போட்டியாளர்கள் அனுமதிக்கப்படுகின்றார்கள்.

முன் கைகளில் (Forearm) எதாவது காயங்கள் ஏற்படாமல் தடுத்துக் கொள்வதற்காக முன் கை சுற்றிலும் இழுத்துப் பிடிக்கும் கவர்கள் (cover) போட்டுக் கொள்ளவும் அனுமதி உண்டு.

கைகளிலோ அல்லது விரல்களிலோ டேப் (Tape) சுற்றிக்கொள்ள அனுமதி இல்லை. ஆனால் கைகளில் (திறந்த) வெளிக்காயங்கள் இருந்து அதற்காகக் கட்டுப் போட்டுக் கொள்ளவும், கட்டுப்போட்டுக்கொண்டு தாண்டவும் அனுமதி உண்டு.

9. ஒரு போட்டியாளர், கீழ்க்காணும் முறைகளில், தாண்ட இயலாமல் தவறிழைத்து விடுகிறார் என்று அறிவிக்கப்படுகிறார்.

அ) உயரக் கம்பங்களை அல்லது குறுக்குக் கம்பத்தை இடித்து வீழ்த்திவிடுகிற பொழுது;

ஆ) கோலூன்றும் பெட்டியில் கோலினை ஊன்றி, மேலே எழும்பித் தூண்டுகிற முயற்சியில் தரையை விட்டு, கால்களை மேலே உயர்த்தி விடுகிறபொழுது;

இ) ஆ பிரிவில் கூறியபடி, கால்களை தரையை விட்டு மேலே உயர்த்திய பிறகு, கோலைப் பிடித்திருக்கும் கீழ்க்கைப் பிடியை (Lowerhand) மேல்கைக்கு மேற்புறமாக உயர்த்துகிற பொழுது அல்லது மேலே பிடித்திருக்கும் மேல் கையை (upper hand) இன்னும் கோலுக்கு மேலே உயர்த்திப் பிடிக்கிறபொழுது;

ஈ) குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்ட எடுக்கும் முயற்சியில், கோலினைக் குறிப்பிட்ட பெட்டிக்குள் ஊன்றாமல், பெட்டிக்கு மேற்புறமாகக் கோலை நீட்டி விடுகிறபொழுது; அல்லது தனது உடல் உறுப்புக்கள் ஏதாவது ஒன்றால், அல்லது தான் பிடித்திருக்கும் கோலால், தாண்டி விழும் பரப்பளவுக்குள் (Landing Area) தொட்டுவிடுகிற போது அவர் தவறிழைக்கிறார் அல்லது ஒரு வாய்ப்பினை இழந்து போகிறார்.

10. கோலூன்றும் பெட்டிக்குள் கோலினை ஊன்றி மேலெழும்பித் தாண்டுகிற முயற்சியின் போது, தாண்ட உதவும் கோல் முறிந்துவிட்டால், அந்த வாய்ப்புத் தவறில்லை என்று கூறி, மீண்டும் ஒரு வாய்ப்பு அவருக்கு அளிக்கப்படும்.

11. போட்டியாளர் குறுக்குக் கம்பத்தைத் தாண்டிய பிறகு தள்ளி விடுகிற கோலினை யாரும் தொடுவதற்கோ பிடிப்பதற்கோ அனுமதி கிடையாது. தாண்டி விழும் பகுதிக்கு எதிர்ப்புறமாகக் கோலானது விழுந்தால் அது தவறில்லை என்றாலும், நடுவரின் அபிப்ராயப்படி, அப்படி அந்தக் கோலைப் பிடிக்காமல் இருந்தால், அது குறுக்குக் கம்பத்தைத் தட்டி வீழ்த்தியிருக்கும் என்று கருதினால், அந்தப் போட்டியாளர் முயற்சி வெற்றி பெறவில்லை. அவர் தவறிழைத்தார் என்றே அறிவித்து விடுவார்.

தாண்ட உதவும் கோல்கள் : (Vaulting Poles):

12. போட்டியாளர்கள் தங்களுக்குரிய சொந்தமான தாண்டும் கோல்களையே பயன்படுத்திட வேண்டும். எந்தப் போட்டியாளரும், மற்றவர்களுக்குச் சொந்தமான கோல்களை, உரிமையாளரின் முன் அனுமதி பெறாமல் பயன்படுத்திடக் கூடாது.

தாண்ட உதவும் ஒரு கோலானது ஏதாவது ஒரு பொருளினால் (material) செய்யப்பட்டிருக்கலாம். அல்லது பல பொருட்களின் கூட்டுக்கலவையாலும் உருவாக்கப் பட்டிருக்கலாம். கோலின் உயரமும், விட்டமும் எந்த அளவிலேனும் அமைந்திருக்கலாம். ஆனால், கோலின் அடிப்பாகம் வழ வழப்பானதாக இருக்க வேண்டும்.

கோலானது நாடாவினால் ஒரு சீராக, சம அளவாக இரண்டு அடுக்குகள் (Layers) கொண்டதாக சுற்றப்பட்டிருக்கலாம். அது ஓரிடத்தில் தான் இருக்க வேண்டும்.

இந்த விதிக் கட்டுப்பாடானது, கோலின் அடிபாகத்தில் நாடாவினால் சுற்றுவதற்குத் தடை செய்யவில்லை. கோலின் அடிப்பாகத்திலிருந்து குறைந்தது 0.30 மீட்டர் உயரத்திற்கு நாடாவினால் சுற்றிக் கட்டியிருக்கலாம். அப்படி செய்வதானது, கோலூன்றும் போட்டியில் வேகமாகக் கோலினை ஊன்றும்போது, கோலின் அடிப்பாகம் பழுதுபட்டுப் போகாமல் பாதுகாக்கவே, இந்த விதிமுறை பரிந்துரை செய்கிறது.

ஓடிவரும் பாதை; உதைத்தெழும்பும் இடம், தாண்டி விழும் பரப்பளவு

(The Runway;Take-off and Landing Area)

13. ஓடி வருகின்ற பாதையின் நீளம் எல்லையற்றது. ஓடிவருகிற பாதையின் குறைந்தபட்ச நீளம் 40 மீட்டர். அதன் குறைந்தபட்ட அகலம் 1.22 மீட்டர் ஆகும்.

குறிப்பு : வேண்டிய அளவு இடவசதி அமைந்திருந்தால், ஓடிவரும் பாதையை 45 மீட்டர் தூரத்திற்குக் குறையாமல் அமைத்திருக்க வேண்டும்.

14. ஓடிவரும் பாதையின் ஏற்ற இறக்க சரிவுத் தன்மையின் அளவு 1:100க்கும் அதிகமாகாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும். ஓடிவரும் பாதையின் மொத்த சரிவளவானது ஓடிவரும் திசையிலிருந்து கோலூன்றும் திசை நோக்கி வருகிறபோது 1:1000 என்கிற அளவு இருப்பது போல் அமைத்திட வேண்டும்.

15. ஓடி வரும் பாதையின் பக்கவாட்டில் போட்டியாளர்கள் எந்த வித அடையாளப் பொருளையும் (Marks) வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. போட்டி அமைப்பாளர்கள் அப்படிப் பொருள் தந்தால், அதனை வாங்கி வைத்துக் கொள்ள அனுமதி உண்டு.

போட்டி நிகழ்ச்சி ஆரம்பிக்கப்பட்டதற்குப் பின்னர், போட்டியாளர்கள் ஓடிவரும் பாதையினைப் பயிற்சிக்காகப் பழகிப் பார்க்கப் பயன்படுத்திடக் கூடாது.

16. உயரத் தாண்டுவதற்காக கோலை ஊன்றி எழும்புவதற்காக, நல்ல உறுதியான பொருளால் அமைந்த போட்டி ஒன்று, தரையின் சமஅளவாகப் புதைக்கப்பட்டிருக்கும்.

17. தாண்டி விழும் பரப்பளவானது 5 மீட்டர் X 5 மீட்டர் அளவுக்குக் குறையாமல் அமைந்திட வேண்டும்.

சாதனங்கள் (Apparatus):

18. **உயரக்கம்பங்கள்:** எந்த விதமான பொருட்களினாலும் உயரக் கம்பங்கள் உருவாக்கப் பட்டிருக்கலாம். ஆனால் அவை உறுதியானவைகளாக இருக்க வேண்டும்.

நிறுத்தி வைககப்பட்டிருக்கும் இரண்டு கம்பங்களுக்கு இடையேயுள்ள தூரம் அல்லது இரண்டு கம்பங்களையும் இணைத்து நிறுத்துகின்ற விரிவுக் கம்பத்தின் (Extension Arms) இடையேயுள்ள தூரமானது 4.30 மீட்டர் குறையாத அகலம் அல்லது 4.37 மீட்டர் அகலத்திற்கு அதிகமாகாமல் இருந்திட வேண்டும்.

19. **குறுக்குக்கம்பம்:** குறுக்குக் கம்பமானது மரத்தால் உலோகத்தால் அல்லது அதற்கு இணையான பொருளால், வட்ட வடிவத்திலோ அல்லது முக்கோண வடிவிலோ செய்யப்பட்டிருக்கலாம்.

ஒரு குறுக்குக் கம்பத்தின் நீளம் 4.48 மீட்டருக்கும், 4.52 மீட்டருக்கும் இடைப்பட்ட நீளம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும். ஒரு குறுக்குக் கம்பத்தின் அதிகபட்சமான எடை 2.25 கிலோ கிராம் ஆகும்.

ஒரு முக்கோண அமைப்புள்ள குறுக்குக் கம்பத்தின் ஒரு பக்கம் (Side) 28 லிருந்து 30 மில்லி மீட்டர் அகலம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும். முக்கோண வடிவம் என்பதால் அதில் மூன்று கூர்மையான வரம்புள்ள பகுதிகள் இருந்தால், அதனால் தாண்டுபவருக்குக் காயம் எதுவும் நேர்ந்து விடாதபடி முனைமழுங்கிய அமைப்புடன் இருப்பதாக, குறுக்குக் கம்பம் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

ஓர் உருண்டை வடிவமான (circular) குறுக்குக் கம்பத்தின் விட்டம் குறைந்த பட்சம் 25 மில்லி மீட்டரும், அதிக பட்சமாக 30 மில்லி மீட்டர் அளவுள்ளதாக இருக்கலாம்.

உருண்டைவடிவான குறுக்குக் கம்பத்தின் இருபக்க முனைகளும் உயரக்கம்பத்தில் உள்ள தாங்கிகளில் நன்றாக அமர்ந்திடும் வகையில் அதன் முனைகளிரண்டிலும் தட்டையாக செலுக்கி வைத்திருக்க வேண்டும். அவ்வாறு செதுக்கப்படுகிற அளவு 25 முதல் 30 மில்லி மீட்டர் X 15 மில்லி மீட்டர் வரை இருக்க வேண்டும்.

இவ்வாறு செதுக்கப்பட்டு, உயரக்கம்பங்களில் உள்ள தாங்கியில் அமரும் குறுக்குக் கம்பத்தின்

முனையான தட்டைப் பகுதிகள் கரடு முரடாக இல்லாமல், வழவழப்புடன் இருக்க வேண்டும். அந்த முனைப் பகுதிகள் ரப்பர் அல்லது அது போன்ற பிற பொருளால் ஒட்டி மூடப்படாமல், இருக்க வேண்டும். அல்லாமல் அந்தப் பகுதி கரடு முரடாக இருக்கக்கூடாது. அது குறுக்குக் கம்பம் விழுவதைத் தடைசெய்வது போல அமைந்து விடும்.

20. குறுக்குக்கம்பத் தாங்கிகள் : **(Supports)** குறுக்குக் கம்பத்தைக் தாங்குகின்ற வகையில் ஆணிகளை **(Pegs)** பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆணியில் முடிச்சு எதுவும் இல்லாமல் சீரான ஒரே மாதிரியாக அமைந்திருப்பது போல் இருக்க வேண்டும். அந்த ஆணி அல்லது முனையின் (Peg. விட்டம் 13 மில்லி மீட்டருக்கு மேல்இருக்காதபடி பார்த்துக்கொள்ள வேண்டும். அந்த ஆணியானது, உயரக் கம்பத்திலிருந்து உட்புறமாக 75 மில்லி மீட்டர் தூரம் வரை நீண்டிருப்பதுபோல, பொருத்தப்படலாம்.

அதன் மேல் குறுக்குக் கம்பம் வைக்கப்பட்டிருக்கிற பொழுது தாண்டுகிற போட்டியாளரின் உடலோ அல்லது அவர் உபயோகப்படுத்தும் கோலோ, குறுக்குக் கம்பத்தில் பட்டவுடன் எளிதாகக் கீழே விழுந்து விடுகின்ற தன்மையில் வைக்கப்படுதல் வேண்டும்.

அந்த ஆணி அல்லது முனைகள்மீது ரப்பர் அல்லது அது போன்ற வேறு பொருட்களை வைத்து ஒட்டியிருக்காதபடியம், முரடான சுர சுரப்புத் தன்மையுள்ளதாக இல்லாதபடியும் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

கோலூன்றும் பெட்டி: (Box)

கடினமான, உறுதியானதாக அமைவது போன்ற பொருளால் இந்தப் பெட்டி செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். பெட்டியின் நீளம் 1 மீட்டர். வாய்ப்புறம் 600 மில்லி மீட்டர் அகலம். கோல் கடைசியாக ஊன்றப்படும் உட்புறப் பெட்டியின் அகலம் 150 மில்லி மீட்டர், இந்தப் பெட்டியை தரையின் மேற்புறத்தில் சம அளவுடன் இருப்பது போல புதைத்திட வேண்டும்.

தரையின் மேற்புறத்திற்கு சமமாக பெட்டியின், நீளப் பகுதியைப் புதைக்கும் போது, பெட்டியின் வாய்ப்புறத்திலிருந்து அடிப்புறம் வரை போகின்ற கோணத்தின் அளவு 105 டிகிரி அளவு இருக்க வேண்டும்.

தரை சமத்திலிருந்து கோலூன்றிடும் கடைசிப் பகுதியான பெட்டி வரை அதாவது பெட்டி தொடக்கத்திலிருந்து கோலூன்றிடும் கடைசிப் பகுதியான பெட்டி வரை அதாவது பெட்டி தொடக்த்திலிருந்து இறுதி வரையில், 200 மில்லி மீட்டர் தூரம் இருக்க வேண்டும்.

பெட்டியின் அமைப்பானது, கீழிலிருந்து மேலே வெளிப்புறமாக விரிந்து வரும் பக்கப்பலகைகளும், இறுதியாகக் கோலினைத் தடுக்கும் பலகை (Stop Board) அமைப்பும் அடித் தளத்திலிருந்து 120 டிகிரி அளவில் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும..

பெட்டியானது மரப்பலகையால் செய்யப்பட்டிருந்தால், அதன் அடிப்பகுதியிலிருந்து மேற்புறம் நோக்கி 2.5 மில்லி மீட்டர் அகலம் வரை தகரத்தைப் பதித்து (Sheet Metal) பிறகு 800 மில்லி மீட்டர் தூரம் வரை முன்னோக்கி வருவது போல அமைந்திருக்க வேண்டும்.

உஉ. நீளத்தாண்டல்

(Long Jump)

(விதி : 173)

1. ஒருவர் பின் ஒருவராக வந்து தாண்டுகிற வாய்ப்பினை, சீட்டுக் குலுக்கல் மூலமாகவே தேர்ந்தெடுத்திட வேண்டும்.

2. ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் தனக்குரிய வாய்ப்புகளில், அதிக தூரம் தாண்டியதையே கணக்கில் கொண்டு முடிவெடுக்கப்படும்.

3. எட்டுப் போட்டியாளர்களுக்கு மேலாக தாண்டும் போட்டியாளர்களின் எண்ணிக்கை இருந்தால் அவர்களுக்கு முதலில் 3 வாய்ப்புகள் (Trials) தரவேண்டும்.

அவர்களில் அதிக தூரம் தாண்டிய முதல் எட்டு பேர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, அந்த எட்டு பேர்களுக்கும் மீண்டும் 3 வாய்ப்புகள் தரவேண்டும்.

எட்டாவது போட்டியாளரைத் தேர்ந்தெடுக்கும் முதல் பூர்வாங்க வாய்ப்பில், (Trials) சமநிலை (Tie) வந்தால், அவர்களுக்கு மீண்டும் 3 வாய்ப்புகள் தந்து, அவற்றில் சிறந்த தாண்டுதலுக்குரியவரைத் தேர்ந்தெடுத்திட வேண்டும்.

ஒரு போட்டிக்கு 8 போட்டியாளர்கள் அல்லது எட்டுக்கும் குறைவான போட்டியாளர்கள் வந்திருந்தால், அவர்கள் அனைவருக்கும் 6 தாண்டும் வாய்ப்புக்களை அளிக்க வேண்டும்.

தவறுகள் **(Failures)** :

4. ஒரு போட்டியாளர் கீழ்க்காணும் தவறுகளில் ஏதாவது ஒன்றைச் செய்தாலும், அவர் தாண்டாது தவறிழைத்தார் என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

அ) தாண்டுவதற்காக ஓடி வருகிற பொழுது, அல்லது தாண்ட முயற்சிக்கிற பொழுது, உதைத்தெழும்பும் பலகையில் பின்புறம் உள்ள (மணற்பரப்புக்கு அருகாமையில் உள்ள இடம்) தரைப் பகுதியை தனது உடம்பின் ஏதாவது ஒரு பகுதியில் தொட்டுவிட்டாலும்;

இவ்வாறு பின்புறத்தரையைத் தொட்டுவிடுகிறாரா என்பதை எளிதாகக் கண்டுபிடித்துக்கொள்ள, உதைத்தெழும்பும் பலகையினை ஒட்டி, பிளாஸ்டிசின் எனும் பலகை ஒன்றைப் புதைத்து வைத்தால், சிறப்பாகத் தவறினை அறிய உதவும்.

(இது பற்றிய விளக்கத்தை 14ம் பகுதியில் காண்க.)

ஆ) உதைத்தெழும்பும் பலகைக்கு இருபுறம் உள்ள பகுதிக்கு **(Outside)** அப்பால் இருந்து தாண்டுதல் அல்லது உதைத்தெழும்பும் பலகைக்கு சரியாகக் கோடிட்டுப் பார்த்தாலும், அதற்குப்பின்புறம் உள்ள தரையில் கால் பதித்திருந்தால்;

இ) தாண்டி விழுகிற மணற்பரப்பில் காலூன்றுவதற்கு முன்னர், உதைத்தெழும்பும் பலகைக்கும் தாண்டி விழும் மணற்பரப்புக்கும் இடையிலுள்ள தரைப்பகுதியில் கால்பட்டாலும்;

ஈ) தாண்டிக் குதித்த பிறகு தாண்டிய வழியிலேயே பின்புறமாக நடந்து வந்தாலும்;

உ) குட்டிக்கரணம் அடிப்பது போன்ற பலவிதமான தாண்டும் செயல்களில் ஈடுபட்டாலும்;

ஊ) தாண்டுவதற்காகக் கைகளில் கனமான எடைகள் அல்லது பிடிப்புகள் **(Grips)** ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்தினாலும்.

தாண்டுபவர் தவறிழைத்தார் என்று அறிவிக்கப்படுகிறார்.

5. உதைத்தெழும்பும் பலகையில் கால் ஊன்றாமல், அதற்கு முன்பாக உள்ள தரையில் காலூன்றித் தாண்டினால், அது தவறல்ல. சரியானதென்றே அறிவிக்கப்படவேண்டும்.

ஓடிவரும் பாதை **(The Runway)**

6. ஓடிவரும் பாதையின் குறைந்த பட்ச அகலம் 1.22 மீட்டர் இருக்க வேண்டும். ஓடிவரும் பாதையின் தூரம் எல்லையற்றது. அதன் நீண்ட தூரம் குறைந்த பட்சம் 40 மீட்டராவது இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு : இடவசதியிருந்தால், ஓடிவரும் பாதையானது குறைந்த பட்சம் 45 மீட்டராவது இருப்பது நல்லதாகும்.

7. ஓடிவரும் பாதையின் சரிவானது அதிக பட்சம்: 1:100 என்ற விகிதத்திற்கு மேற்படாமலும் ஓடிவரும் திசை

நோக்கியுள்ள பாதையின் சரிவு ஒட்டு மொத்தமாக 1 : 1000 என்ற விகிதத்திற்கு மேற்படாமல் இருப்பது போல், பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

8. ஓடிவரும் பாதையில் எந்தவிதமான அடையாளக் குறிப்பும் **(Marks)** வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. போட்டி நடத்துபவர்கள் கொடுக்கின்ற அடையாளக் குறிப்பு எதுவும் இருந்தால், அதையும் ஓடிவரும் பாதையின் பக்கவாட்டில் தான் வைத்துக் கொள்ள வேண்டும்.

தாண்டி விழும் மணற்பரப்பின் மீது எந்தவிதமான அடையாளக் குறிப்பும் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது.

உதைத்தெழ உதவும் பலகை : (Take off Board)

10. உதைத்தெழ உதவும் பலகையை ஓடி வரும் பாதையின் தரைக்கு சமமாகவும், தாண்டி விழும் பரப்பின் உயரத்திற்கு சமமாகவும் இருப்பது போல, மண்ணில் புதைக்க வேண்டும்.

தாண்டி விழும் பரப்பிற்கு மிக அருகாமையில் இருக்கிற உதைத்தெழ உதவும் பலகையின் முன்புற முனையானது உதைத்தெழும் கோடு (Take off Line) என்று அழைக்கப்படுகிறது.

அந்த உதைத்தெழும் கோட்டினை ஒட்டிப் பின்புறமாக பிளாஸ்டிசின் என்ற பலகை (Plasticine) ஒன்றும் வைக்கப்படுகிறது. இல்லையென்றால், பிளாஸ்டிசின் என்ற பொருளுக்கு இணையான பொருளால் தயாரிக்கப்பட்ட பலகை ஒன்று பதிக்கப்படவேண்டும். அதன் மேல்

தாண்டுபவரது கால் பட்டால், அங்கே கால் பதிந்த அடையாளாங்களைக் காட்டுவதற்காக, அந்தப் பலகை பயன்படுகிறது.

மேற்கூறிய பிளாஸ்டிசின் பலகை சாதனம் கிடைக்கவில்லை யென்றால், கீழ்க்காணும் முறையினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

உதைத்தெழும் கோட்டிற்கு முன்புறமாக, 10C மில்லி மீட்டர் அகலத்திற்கு மென்மண்ணையாவது அல்லது மணலையாவது கரைகட்டுவது போல, உதைத்தெழ உதவும் பலகையின் இருபுற எல்லை வரையிலும் வைத்துக்கொண்டு, காரிய மாற்றலாம். எளிதாகத் தவறைக் கண்டுபிடிக்கலாம்.

11. உதைத்தெழ உதவும் பலகையிலிருந்து, தாண்டிவிழும் பரப்பின் கடைசி எல்லைவரையிலும் உள்ள தூரமானது, குறைந்தது 10 மீட்டராவது இருக்க வேண்டும்.

12. தாண்டி விழும் பரப்பின் முன்னெல்லையிலிருந்து குறைந்தது 1 மீட்டர் தூரத்திலாவது உதைத்தெழ உதவும் பலகை பதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

13. அமைப்பு : உதைத்தெழ உதவும் பலகையானது மரத்தால் அல்லது அதற்கிணையான உறுதியான பொருள் ஏதாவது ஒன்றால் உருவாக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதன் நீளம் 1.20 மீட்டர் முதல் 1.22 மீட்டர் நீளம் இருக்கலாம். அதன் அகலம் 1.98 மி.மீட்டர் முதல் 202 மில்லி மீட்டர் வரையும், அதன் உயரம் 100 மில்லி மீட்டரும் இருப்பதுடன், அது வெள்ளை வண்ணப் பூச்சுடனும் விளங்க வேண்டும்.

14. பிளாஸ்டிசின் அடையாளப் பலகை: நல்ல உறுதியாய் அமைந்த இந்தப் பலகை, 98 மில்லி மீட்டர் முதல் 102 மில்லி மீட்டர் அகலமும், 1.21 மீட்டர் முதல் 1.22 மீட்டர் வரை நீளமுள்ளதாகவும் இருக்க வேண்டும். அந்தப் பலகை மீது பிளாஸ்டிசின் அல்லது அதற்கு இணையான பொருளால் பதித்திருக்க வேண்டும்.

அந்தப் பலகையின் பரப்பளவு, உதைத்தெழ உதவும் பலகை அளவு சமத்திற்கு, 30 டிகிரி அளவில் பதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஓடிவரும் திசை நோக்கி உதைத்தெழ உதவும் பலகைக்கு சற்று உயரமாக அதாவது 7 மில்லி மீட்டர் உயரத்தில் பதித்திருக்க வேண்டும்.

ஓடிவரும் பாதையில், உதைத்தெழ உதவும் பலகையில் முன்புறமாக அதாவது தாண்டிவிழும் பரப்புக்கு அருகாமை தூரத்தில் இருப்பது போல, இந்தப் பலகை வைக்கப்படவேண்டும்., அதன் அமைப்பானது, ஓடிவந்து தாண்டுபவரின் உடல் எடை, வேகம் இவற்றைத் தாங்குகின்ற தன்மையில் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

பிளாஸ்டிசின் பதிக்கப்பட்ட அந்த சிறு பலகையானது, தாண்டுபவரின் காலணி பட்டதும் வழுக்காத தன்மையில், உறுதியுடன் காலுக்கு பிடிப்புத் தருகின்ற தன்மையில் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

அந்தப் பிளாஸ்டிசின் பலகைமீது காலணியின் ஆணிகள் பதிந்திருந்தால், அந்தச் சுவட்டினை அழித்துவிட,

அதன்மீது கனமான உருளையை உருட்டினால், அது அழிந்துபோகும். மீண்டும் பலகை பயன்படுத்துவதற்கேற்ற முறையில் தயாராகிவிடும்.

குறிப்பு: பதித்திருக்கும் ஒரு பிளாஸ்டிசின் பலகைபோல, மேலும் ஒரு பலகையைக் கைவசம் வைத்திருந்தால் காலணி சுவடுபட்டதும் அதை அழிப்பதற்காக எடுத்துவிட்டு, அடுத்த பலகையைப் பதித்து, விரைவாகப் போட்டியை நடத்திச்செல்ல உதவுகிறது என்பதை அனுபவங்கள் மூலம் அறிந்து வைத்திருப்பதால், மாற்றுப் பலகை ஒன்றையும் வைத்திருப்பது செளகரியமாக இருக்கும்.

தாண்டிவிழும் பரப்பு: (Landing Area)

தாண்டிவிழும் மணற்பரப்பின் அகல அளவு குறைந்தது 2.75 மீட்டராவது இருக்க வேண்டும். ஓடிவரும் பாதைக்கு கடுமையாக அமைந்து இருப்பதுபோல, தாண்டி விழும் பரப்பளவு அமைந்திடவேண்டும்.

குறிப்பு : ஓடிவரும் பாதையின் மையப்பகுதியும், தாண்டி விழும் பரப்பின் மையப்பகுதியும் ஒரே நேர்க்கோட்டில் அமைந்திருப்பதுபோல, தாண்டிவிழும் பரப்பினை அமைத்திடவேண்டும். அவ்வாறு முழுபரப்பும் நேர்க்கோட்டில் அமையவில்லையென்றால், தாண்டிவிழும் பரப்பில் எந்த அளவுக்கு நேர்க்கோட்டில் இருக்கிறது என்பதை அளவை நாடாக்கொண்டு அளந்து பார்த்து, நேர்க் கோட்டுக்கு சரியாக

அமைந்திருக்கும் பரப்புவரை இறுதி செய்து, தாண்டிவிழும் பரப்பினை அமைத்திடவேண்டும்.

அளக்கும் முறை : (Measuring)

15. போட்டியாளர்கள் தாண்டி விழுந்த தூரத்தை அளக்க, எந்த இடத்தில் அவரது உடலின் ஏதாவது ஒரு உறுப்பு தொட்டதோ, அந்த இடத்தை தெரிந்து கொண்டு, அந்த இடத்திலிருந்து தாண்டுகின்ற கோடு வரையிலும் உள்ள இடைப்பட்ட தூரத்தைத் தான் அளந்திடவேண்டும். நேராக ஒருவர் தாண்டவில்லையென்றால், தாண்டுகின்ற கோட்டினைப் பக்கவாட்டில் நீட்டி விட்டு, அங்கிருந்து தாண்டி விழுந்த இடத்திற்கு நாடாவை நேராகப் பிடித்து, அளக்க வேண்டும்.

அளக்கும் பொழுது, நேர்க்கோட்டளவில் தாண்டுகின்ற கோட்டிலிருந்து நாடாவை இழுத்துப் பிடித்து, அளந்திடவேண்டும்.

16. எந்தத் தாண்டலையும் அளக்கின்ற பொழுது, சரியான அளவினை எடுப்பதற்காக, தாண்டிவிழும் மணற்பரப்பின் உயரமும், தாண்ட உதவும் பலகையின் உயரமும் சம அளவில் இருப்பது போல, சரிசெய்து வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். எப்பொழுதும் தாண்ட உதவும் பலகை உயரம், மணற்பரப்பின் உயரம், தாண்டி விழுகிற பரப்பின் உயரம் எல்லாம் ஒரே நேர்க்கோட்டளவில் இருப்பது போல வைத்திருக்க வேண்டும்.

23. மும்முறைத் தாண்டல்

(Triple Jump)

(விதி - 174)

போட்டிக்கான விதிகள் :

1. ஒவ்வொருவராக ஓடி வந்து தாண்டுகிற வரிசை முறை வாய்ப்பு, சீட்டுக் குலுக்கல் மூலமாகத் தேர்ந்தெடுத்து, முடிவு செய்யப்படும்.

2. ஒரு போட்டியாளர், தாண்டுகிற எல்லா தாண்டும் வாய்ப்புக்களிலும், அதிகமான, சிறந்த வாய்ப்புக்களை எல்லாம் போட்டி முடிவினைக் காண, குறித்துக் கொள்ளப்படும்.

3. போட்டியில் கலந்து கொள்ள 8 போட்டியாளர்களுக்கு மேல் இருந்தால், முதலில் 3 தாண்டும் வாய்ப்புக்களை அளித்து, அவர்களில் அதிகமாகத் தாண்டிய முதல் 8 பேர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து; அந்த இறுதி 8 பேர்களுக்கும் மேலும் 3 வாய்ப்புக்களைத் தாண்டுவதற்காக வழங்க வேண்டும்.

முதலில் அப்படித் தேர்ந்தெடுக்கும்பொழுது, 8வது இடத்திற்காக சமநிலை (Tie) ஏற்பட்டால், சமநிலையில் உள்ளவர்களுக்கு மட்டும் மேலும் 3 தாண்டும் வாய்ப்புகள் வழங்கி, அதில் முதல் நிலையானவரை மட்டும் தேர்ந்தெடுத்திட வேண்டும்.

போட்டிக்காக 8 போட்டியாளர்கள் அல்லது எட்டுக்கும் குறைவான பேர்கள் வந்திருந்தால், ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் 6 வாய்ப்புக்கள் தாண்டிட, வழங்க வேண்டும்.

குறிப்பு: இங்கே சமநிலை (Tie) என்பது ஒரே தூரத்தில் தாண்டியிருப்பதையே குறிக்கும்.

4. முதல் தாண்டல் (Hop) என்பது எந்தக் காலால் உதைத்தெழும் பலகையில் ஊன்றித் தாண்டத் தொடங்கினாரோ, அந்தக் காலினாலேயே தரையில் ஊன்றுவது தான். (இதை தத்துதல் என்றும் கூறுவார்கள்.)

இரண்டாவது தாண்டல் (Step) என்பது, தரையில் ஊன்றிய காலுக்கு மறுகாலால் தாவி ஊன்றுவதாகும். (இதைத் தாவல் என்பார்கள்).

மூன்றாவது தாண்டல் (Jump) என்பது, ஊன்றிய காலிலிருந்து தாண்டி மணற்பரப்பில் இரண்டு கால்களையும் சேர்த்துத் தாண்டுவதாகும். (இதை முற்காலத்தில் தத்தித் தாவித் தாண்டல் (Hop Step and Jump) என்று கூறி வந்தார்கள்.

இப்பொழுது இதனை மும்முறைத் தாண்டல் (Triple Jump) என்று அழைக்கின்றார்கள்.

5. ஒரு போட்டியாளர் தான் தாண்டுகிற பொழுது, பின்னே தொடர்ந்து வருகிற காலை (Sleeping leg) தரையில் படவிட்டால், அவரது தாண்டும் முயற்சி தவறு (Failure) என்று அளிவிக்கப்படும்.

6. மற்றபடி, நீளத் தாண்டலுக்குரிய விதி முறைகள் அனைத்தும், மும்முறைத் தாண்டலுக்கும் பொருந்தும் (173வது விதியில் 4.5 பாராக்களைக் காண்க).

ஓடும் பாதை **(The Runway)** :

7. ஓடும் பாதையின் அகலம் குறைந்தபட்சம் 1.22 மீட்டராகும். ஓடும் பாதையின் நீளமானது எல்லையற்றது. ஆனால், ஓடிவரும் பாதையின் நீளமானது குறைந்தபட்சம் 40 மீட்டர் தூரமாவது இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: ஓடி வரும் பாதையின் சரிவானது குறைந்தபட்சம் 1.100க்கு மேல் போகக்கூடாது. ஆனால் ஓடிவரும் திசையிலிருந்து மணற்பகுதியை நோக்கி வரும் பாதையின் சரிவான இறக்கம் 1:1000க்கு மேல் போகக்கூடாது.

9. எந்தப் போட்டியாளரும் ஓடிவரும் பாதையில், எந்தவிதமான அடையாளப் பொருளையும் வைத்துக் கொள்ளக்கூடாது. போட்டியை நடத்துபவர்கள் ஏதாவது வழங்கினால், வழங்குகிறதை வைத்துக்கொண்டு, அடையாளமாக ஓடும் பாதை பக்கவாட்டில் வைத்துக் கொள்ளலாம். ஆனால், தாண்டி விழுகிற மணற்பரப்பில் அடையாளப் பொருளை வைத்துக்கொள்ள அனுமதியில்லை.

போட்டி நிகழ்ச்சியானது அதிகாரப்பூர்வமாகத் தொடங்கிய பிறகு, ஓடும் பாதையில் பழகிப் பார்த்துப் பயிற்சி செய்திட, யாரும் அனுமதிக்கப்படமாட்டார்கள்.

உதைத்தெழ உதவும் பலகை :

உதைத்தெழ உதவும் அடையாள இடத்தில், பலகை ஒன்று தரையின் சமஅளவில், ஓடிவரும் பாதையின் மைய இடத்தில் பதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். ஓடிவரும் தரைக்கு சமமாக இருப்பது போலவே, தாண்டிவிழும் மணற்பரப்பின் உயரத்திற்கு சமமாகவும் அந்தப் பலகையை பதித்திருக்க வேண்டும்.

தாண்டி விழும் மணற்பரப்பின் தொடக்கத்திலிருந்து ஓடிவரும் பாதையில், குறைந்த அளவு 13 மீட்டர் தூரத்தில் அந்தப் பலகையைப் பதித்திருக்க வேண்டும்.

அந்தத் தாண்டி விழும் மணற்பரப்பிற்கு அருகாமையிலிருப்பது போல, பலகையின் முன்புற விளிம்போரத்தில் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் கோட்டுக்கு தாண்ட உதவும் கோடு **(Take-off line)** என்று பெயர்.

அந்தக் கோட்டுக்கு அடுத்து, பிளாஸ்டிசின் என்ற பலகை ஒன்று பதிக்கப்படல் வேண்டும். அந்தப் பிளாஸ்டிசின் பலகையானது. தாண்டும் போட்டியாளரின் காலணியிலுள்ள கூர் ஆணிகள் பட்டால், பதிந்திருக்கும் அடையாளத்தைக் காட்டி விடுவதற்காக அமைக்கப்பட்டிருக்கிறது.

மேற் கூறிய பிளாஸ்டிசின் பலகையைப் பொருத்த இயலாமற் போனால், கீழ்க்காணும் முறையைப் பின்பற்றிக் கொள்ளலாம்.

தாண்ட உதவும் கோட்டை ஒட்டி, 100 மில்லி மீட்டர் அளவில் தாண்ட உதவும் பலகையின் நீளத்திற்கு ஈரமண் அல்லது மணலை 30 டிகிரி அளவில் பரப்பி வைத்து, பிளாஸ்டிசின்னுக்கு மாற்றாகப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

11. தாண்ட உதவும் பலகையிலிருந்து தாண்டி விழும் மணற்பரப்பின் இறுதி வரை குறைந்தது 21 மீட்டர் தூரம் இருக்க வேண்டும்.

12. தாண்டி விழும் மணற்பரப்பின் ஆரம்ப விளிம்பிலிருந்து குறைந்தபட்சம் 13 மீட்டர் தூரத்தில் தாண்ட உதவும் பலகை பதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

13. பலகையின் அமைப்பு: தாண்ட உதவும் பலகையானது மரத்தால் அல்லது அதற்கு இணையான உறுதியான பொருள் ஒன்றால் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதன் நீளம் 1.21 மீட்டர் முதல் 1.22 மீட்டர் வரையிலும்; அதன் அகலம் 198 மில்லி மீட்டர் முதல் 202 மில்லி மீட்டர் வரையிலும், அதன் ஆழம் (உயரம்) 100 மில்லி மீட்டர் வரையிலும் இருக்க வேண்டும். தாண்ட உதவும் பலகை வெள்ளை வண்ணப் பூச்சுடன் இருக்க வேண்டும்.

14. பிளாஸ்டிசின் அடையாளப் பலகை பற்றிய விளக்கம் நீளத் தாண்டல் பற்றிய பகுதியில் 14ம் விதியில் காண்க.

15. **தாண்டி விழும் பரப்பு (Landing Area)** தாண்டி விழும் மணற்பரப்பின் அகல அளவு குறைந்தது 2.75 மீட்டராவது இருக்க வேண்டும். ஓடிவரும் பாதைக்கு நடுமையமாக இருப்பது போல தாண்டி விழும் பரப்பளவானது அமைந்திருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு : நீளத் தாண்டல் பகுதியில் 15 வது பிரிவிற்கும் கீழே உள்ள பகுதியில், மேலும் விளக்கத்தைக் காண்க.

16. அளக்கும் முறை : (Measuring) போட்டியாளர்கள் தாண்டி விழுந்த தூரத்தை அளக்க, எந்த இடத்தில் போட்டியாளரது உடலின் ஏதாவது ஓர் உறுப்புத் தொட்டதோ, அந்த இடத்தைத் தெரிந்து கொண்டு, அந்தக் குறிப்பிட்ட இடத்திலிருந்து தாண்டுகின்ற கோடு (Take off line) வரையிலும் உள்ள இடைப்பட்டத் தூரத்தைத் தான் அளக்க வேண்டும்.

நேராக ஒருவர் தாண்டாமல், ஒரு பக்கக் குறுக்காகத் தாண்டினால், தாண்ட உதவும் கோட்டினைப் பக்கவாட்டில் இழுத்து நீட்டிவிட்டு, அங்கிருந்து தாண்டி விழுந்த இடத்திற்கு நேராகப் பிடித்து அளந்திட வேண்டும்.

அளக்கும் பொழுது, நேர்க்கோட்டின் அளவில் தாண்டுகின்ற கோட்டிலிருந்து நேராக, அளவு நாடாவைப் பிடித்து, இழுத்துப் பிடித்தவாறு அளந்திடவேண்டும்.

17. எந்தத் தாண்டலையும் அளக்கின்ற பொழுது சரியான அளவினை எடுப்பதற்காக, தாண்டி விழும் மணற்பரப்பின் உயரமும், தாண்ட உதவும் பலகையின் உயரமும் சம அளவில் இருப்பது போல, சரி செய்து வைத்துக் கொண்டிருக்க வேண்டும். இதற்காக உதவும் சாதனத்தையும் பயன்படுத்திக் கொள்ள வேண்டும்.

தாண்ட உதவும் பலகை உயரம், மணற்பரப்பின் உயரம், தாண்டிவிழுகிற மணற்பரப்பிற்கு முன்னால் உள்ள ஓடும் பாதையின் உயரம் எல்லாம் எப்பொழுது சம அளவில், ஒரே நேர்க்கோட்டளவில் இருப்பது போலவே வைத்திருக்க வேண்டும்.

24. எறியும் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்
(THROWING EVENTS)

இரும்பு குண்டு எறிதல்
(Putting The shot)

போட்டிக்கான விதிமுறைகள்:

1. ஒவ்வொருவராக வந்து எறிகிற வாய்ப்பினைப் பெறுகின்ற வரிசை முறையானது, சீட்டுக் குலுக்கல் மூலமாகவே தோந்தெடுத்து முடிவு செய்யப்படவேண்டும்.

2. போட்டியில் பங்கு பெற, எட்டுப் போட்டியாளர்களுக்கு மேல் வந்திருந்தால், முதலில் 3 முறை எறியும் வாய்ப்புக்களை அனைவருக்கும் அளித்து, அதில் முதலில் அதிக தூரம் எறிந்த எட்டு பேர்களைத் தெரிந்தெடுத்திட வேண்டும்.

அந்த எட்டுப் போட்டியாளர்களுக்கும் மீண்டும் 3 முறை எறியும் வாய்ப்பினை அளித்து, அந்த மொத்த 6 எறிகளில், ஒவ்வொருவரும் அதிக தூரம் எறிந்த கணக்கினை வைத்தே வெற்றி நிலைகளை முடிவெடுத்திட வேண்டும்.

மொத்த பேர்களில் முதல் 8 பேர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது, எட்டாவது இடத்திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டு விட்டால் (Tie), அந்த இடத்திற்கு சமநிலையில்

உள்ள போட்டியாளர்களுக்கு மேலும் 3 முறை எறியும் வாய்ப்புகளை அளித்து, அதில் அதிக தூரம் எறிந்த ஒருவரையே எட்டாவது போட்டியாளராகத் தேர்ந்தெடுத்திட வேண்டும்.

குறிப்பு : இங்கே சமநிலை (Tie) என்பது, ஒரே தூரத்தில் இரும்புக் குண்டினை எறிந்தவர்கள் ஆவார்கள்.

எறியும் போட்டி நடைபெறும் இடத்தில், ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும், முடிந்தால், இரண்டு முறை எறிந்து பழகிப் பார்க்கும் வாய்ப்புகளை அளிக்கலாம். அதற்கு மேல் எறிந்துப் பழகிப் பார்க்க அனுமதியில்லை. அவ்வாறு தருகிற பழகிப்பார்க்கும் வாய்ப்பும் (Practice), சீட்டுக் குலுக்கல் மூலம் வரிசைப் படுத்திய வரிசை முறையில் தான், போட்டி அதிகாரிகளின் மேற்பார்வையிலே, அழைக்கப்பட்டு, எறியும் வாய்ப்பை வழங்கிட வேண்டும்.

ஒரு முறை, பூர்வாங்கப் போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பிறகு, எறியும் வட்டத்திற்குள்ளோ அல்லது அதன் சுற்றுப்புறத்திலோ, இரும்புக் குண்டினாலோ அல்லது சாதனம் எதுவும் இல்லாமலோ, பழகிப்பார்க்க, அந்த இடங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள போட்டியாளர்களுக்கு அனுமதியில்லை.

3. ஒவ்வொரு போட்டியாளரும், அவர் எறிகிற எல்லா எறி வாய்ப்புக்களிலிருந்தும் அதிகமான தூரம் எறிந்ததையே, அதிகாரிகள் கணக்கில் குறித்து வைத்துக் கணக்கிடுவார்கள்.

4. இரும்புக் குண்டை எறிவது (Put) எறிவட்டத்திற்குள்ளிலிருந்து தான் இருக்க வேண்டும்.

எறி வட்டத்தின் முன் நடுப்பாகத்தின் சுற்றளவிலிருந்து, அதாவது வட்டத்தின் முதல் அரைப் பாகத்தில், ஒரு தடுக்கும் பலகை (Step Board) தரையோடு நன்றாகப் பொருந்தியிருப்பது போல் உறுதியாகப் பொருத்தப்பட்டிருக்கும்.

வட்டத்திலிருந்து இரும்புக் குண்டு எறிந்து விழுகிற தரைப்பகுதியானது, புல் தரைப்பகுதி யாகவோ அல்லது அதற்கு சின்டரால் ஆனத் தரைப் பகுதியாகவோ (Cinder) அல்லது அதற்கு இணையான பொருட்களாலோ ஆக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும். அதாவது இரும்புக் குண்டு விழும் பொழுது, அது விழுந்த இடத்தை நன்றாகத் தெளிவாகக் காட்டுவது போன்று நன்கு சுவடுகளைப் பதிக்கின்ற இடமாக இருக்க வேண்டும்.

5. இரும்புக் குண்டை எறிகிற ஒரு போட்டியாளர், வட்டத்திற்குள்ளே வந்து, நிலையாக நின்று, பின் தனது எறியைத் தூக்கி எறிகின்ற முறையில் எறிய வேண்டும்.

ஒரு கையால் இரும்புக் குண்டைப் பிடித்து, தோள் முன் புறத்திலிருப்பது போல் வைத்திருக்க வேண்டும். குண்டை எறிவதற்கு முன்பு தயார் நிலையில் நிற்கிற எறியாளர், அந்தக் குண்டை ஒரு கையால் பிடித்திருக்கும் பொழுது, அவரது முகவாயை (Chin) ஒட்டியவாறு அல்லது தொட்டுக்கொண்டிருப்பது போல, வைக்கப்பட்டிருக்க

வேண்டும். அந்த நிலையிலிருந்து, எறிகின்ற கையானது, இரும்புக் குண்டை எறிகின்ற சமயத்தில், முன்னர் கூறிய நிலையிலிருந்து கீழே இறங்கி வந்து விடக்கூடாது. அதாவது. இரும்புக் குண்டைப் பிடித்திருக்கும் முன் கையானது, தோளின் பின்புறத்திலிருந்து வரக்கூடாது.

6. எறிந்து முடிக்கிற எறியாளர், தடுப்புப் பலகையின் உட்புறத்தை, அல்லது பதித்திருக்கும் தடுப்புப் பலகையின் உட்புற இரும்பு விளிம்பைத் தொட்டிட அனுமதியுண்டு.

ஒரு எறியாளர் இரும்புக் குண்டு எறிவதற்காக வட்டத்திற்குள்ளே வந்து, இரும்புக் குண்டை எறிந்த அதே வேகத்தில், தனது உடலின் ஏதாவது ஒரு பகுதியாலும் வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ள தரைப்பகுதியை மிதித்தாலோ, அல்லது வட்ட எல்லையைக் குறிக்கும் இரும்புத் தண்டினைத் (Iron Band) தொட்டாலோ அல்லது தடுப்புப் பலகையின் மேற்பகுதியைத் தொட்டாலோ அல்லது மிதித்தாலோ அல்லது வட்டத்திற்க்கப்பால் தொட்டாலோ அல்லது விதிகளுக்குப் புறம்பான எறிகிற முயற்சியில் ஈடுபட்டாலோ, அந்த எறியை தவறான எறி என்று கூறி, அந்த எறியை அவர் கணக்கில் குறிக்காமல் விட்டு விட வேண்டும்.

மாதிரி எறிகளை எறிய முயற்சிக்கும் ஒருவர், மேற்கூறிய விதிகளை மீறியிருந்தாலும், மாதிரி எறியின் போது இடையே இருந்து குறுக்கீடு செய்கிற சமயத்திலும், எறிகிற சாதனத்தைக் கீழே விட்டெறிகிற போதும்,

வட்டத்திற்குள்ளே வந்து நிலையாக நின்று பின்னர் எறிய வேண்டும் என்பதைப் பின் பற்றாத போதும் எச்சரித்தும், மீண்டும் புதிய மாதிரி எறியை (Trial) எறியச் செய்ய வேண்டும்.

7. ஒரு எறியாளர் (Thrower) தான் தூக்கி எறிந்த இரும்புக் குண்டானது, தரையில் விழுந்து தொடுவதற்கு முன்பாக, எறிவட்டத்தை விட்டு வெளியே செல்லக்கூடாது.

எறிந்து முடிந்து, வட்டத்தை விட்டு வெளியே வருகிற எறியாளர், வட்டத்தின் பின்புற அரைப்பகுதியிலுள்ள தரைப்பகுதியின் மூலமாகத் தான் வெளியே வரவேண்டும். அதாவது முன் அரை வட்டப் பகுதியையும், பின் அரை வட்டப் பகுதியையும் பிரிக்கிற நடுக் கோட்டிற்குப் பின்புறப் பகுதியின் வழியே தான் வரவேண்டும்.

8. 40 டிகிரி கோணத்தில் அமைக்கப் பெற்றிருக்கும் எறி பரப்பிற்குள்ளே தான், இரும்புக் குண்டு எறியப்பட வேண்டும். எறி பரப்பினைக் குறிக்கும் கோடுகளின் அளவு 0.05 மீட்டர் அகலமாகும்.

எறிபரப்பின் எல்லைகளைக் குறிக்கும் பகுதிகளில் கொடிகளை ஊன்றி வைத்துக் குறித்திருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: 1. எல்லையில் ஊன்றக் கூடிய எல்லைக் கொடிகள் உலோகத்தால் செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதன் வடிவம் செவ்வகமாகவும் (Rectangle), 0.2.மீ X 0.4மீ என்ற அளவில் செவ்வகம் அமைந்திருப்பதுடன்,

0.6 மீட்டருக்குக் குறையாத நீளம் தரைக்கு மேலே உள்ளதாக ஊன்றப் பட்டிருக்க வேண்டும். அதன் விட்டமானது 8 மி.மீ இருக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: 2: எறிபரப்பாதை 40 டிகிரி கோணத்தில் குறிக்கப் பட்டிருப்பதுடன், எறி வட்டத்தின் மையப் புள்ளியிலிருந்து இரண்டு புறமும் 20 மீட்டர் தூரம் வரை, அளந்து, அந்தப் பக்கக் கோடு இரண்டையும் இணைத்துக் குறிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

9. எறிபரப்பின் ஏற்ற இறக்க சரிவானது, எறிவட்டத்திலிருந்து எறிபரப்பு வரையிலும் 1:1000க்கும் மேற்படாத சரிவாக அமைந்திருக்கலாம்.

10. ஒவ்வொரு முறை போட்டியாளர் சரியாக எறிந்து விடுவதை கட்டாயம் அளந்தாக வேண்டும். அப்படி அளக்கின்ற முறையானது - இரும்புக் குண்டு விழுந்து, முதன் முதலாக தரையில் பதித்திருக்கின்ற பின்புற விளிம்பிலிருந்து, தடுப்புக் கட்டையின் வட்டத்தின் உட்புற விளிம்பு வரையில் தான் அளந்து கொள்ள வேண்டும். ஆனால், இரும்புக் குண்டு விழுந்த இடத்திலிருந்து, எறி வட்டத்தின் நடு மையப் புள்ளிவரை அளவு நாடாவைப் பிடித்து, விழுந்த இடத்திற்கும் தடுப்புக்கட்டையின் உட்புற விளிம்புக்கும் இடைப்பட்ட தூரம் என்பதாக கணக்கிட வேண்டும்.

உலக சாதனை அல்லது தேசிய சாதனையின் அளவு

11. தெளிவாகத் தெரியும் படி ஊன்றியோ, அல்லது ஒரு தட்டினைப் பதித்தோ, சாதனை அளவை காட்சிக்காக வைத்திருக்க வேண்டும்.

12. அகில உலகத் தலைமைக் கழகத்தின் விதிகளின்படி நடத்தப்படுகின்ற போட்டிகளில், போட்டியாளர்கள் கொடுக்கின்ற எறி சாதனமான இரும்புக் குண்டைத்தான். எறிய பயன்படுத்திட வேண்டும். போட்டியின்போது அதில் எந்தவிதமான மாற்றத்தையும் செய்யக்கூடாது.

ஓடுகளப் பரப்பிற்குள்ளே எந்தவிதமான சாதனங்களையும், எந்த போட்டியாளரும் எடுத்துச் செல்ல அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.

இரண்டு மூன்று நாடுகளுக்கிடையே நடைபெறுகின்ற போட்டியின் போது, போட்டியாளர்கள் தங்களுடைய சொந்த சாதனங்களை எடுத்துச் சென்று பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். ஆனால் அவைகளைப் போட்டி நேரத்திற்கு முன்னதாக பொறுப்புள்ள அமைப்பாளர்கள் சோதனை செய்து, சரி பார்த்து, அங்கீகரித்திருக்க வேண்டும். அப்படிப் பட்ட சாதனங்களை, மற்ற போட்டியாளர்கள் விரும்பினால், பயன் படுத்திக் கொள்கின்ற உரிமையும் அனுமதியும் உண்டு.

13.(அ) இரண்டு அல்லது மூன்று விரல்களை ஒன்றாக இணைத்துத் துணியால் அல்லது பசையுள்ள டேப்பினால் சுற்றிக் கட்டியிருப்பது போன்ற காரியத்தை, ஒரு எறியாளர் செய்து கொண்டு வந்திருக்கிறார் என்றால்

அதனை அதிகாரிகள் அனுமதிக்கக்கூடாது. எந்தக் காரியம் செய்தாலும், அது இரும்புக் குண்டை தூக்கி எறிய உதவிகரமாக இருக்கும் என்றால், அதனை அனுமதிக்கவே கூடாது.

கையில் காயம் ஏதேனும் இருந்தால், அதனை வெளிப்புறத்திற்குக் காட்டாமல் இருப்பதற்காக கட்டுப் போட்டிருந்தால், அதை அனுமதிக்கலாம்.

(ஆ) கையுறைகள் அணிந்து கொள்வது அனுமதிக்கப் படமாட்டாது.

(இ) இரும்புக் குண்டைப் பற்றிப் பிடிக்கும் பொழுது, நன்றாகப் பிடி கிடைப்பதற்காக (Grip) பொருத்தமான பொருள் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள அனுமதி உண்டு.

(ஈ) முதுகெலும்புத் தண்டினைக் காயம் அல்லது ஏதேனும் அபாயம் நேராமல் காப்பாற்றிக் கொள்ள, தோலால் ஆன பெல்ட் அல்லது அதற்கிணையான வேறு ஏதாவது ஒன்றை அணிந்து கொண்டால், அதற்கு அனுமதி உண்டு.

14. ஒரு போட்டியாளர், இரும்புக் குண்டை இருந்து எறிகின்ற எறிவட்டத்திற்குள்ளே எந்தவிதமான பொருளையும் தெளிப்பதோ, அல்லது தனது காலணிகளுக்கு இடுவதோ கூடாது. அந்த செயல் அனுமதிக்கப்பட மாட்டாது.

15. ஒருவர் எறியை முடித்து விட்ட பிறகு, இரும்புக் குண்டைக் கொண்டு வந்து தான், மற்றவரிடம் கொடுக்க வேண்டும். அங்கிருந்து எறி வட்டத்தை நோக்கி யாரும் (அதிகாரிகள் உதவியாளர்கள்) திரும்ப எறியக்கூடாது.

இரும்புக் குண்டின் அமைப்பு :

16. முழுதுமான இரும்பினால், அல்லது பித்தளையால் (Brass) அல்லது பித்தளையை விட குறைவான கனம் இல்லாத வேறு எந்த உலோகத்தினாலாவது, இரும்புக் குண்டு செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். அல்லது வேறு எந்த உலோகத்தினாலாவது குழியாக செய்யப்பட்டு, அதனுள்ளே ஈயம் அல்லது வேறு ஏதாவது உலோகப் பொருளை அதன் உள்ளே உருக்கி ஊற்றப்பட்ட இரும்புக் குண்டு, உருண்டை வடிவமுள்ளதாகவும், அதன் முழு பரப்பும் வழவழப்பு நிறைந்ததாகவும் இருக்க வேண்டும்.

17. ஆண், பெண், இருவருக்கும் தனித் தனியே எடையுள்ள இரும்புக் குண்டுகள் உள்ளன.

அந்த விகிதம் கீழே தரப்பட்டிருக்கிறது

(211ம் பக்கம் பார்க்க)

இரும்புக்குண்டு எறி வட்ட அமைப்பு :

18. அமைப்பு : எறி வட்டத்தின் சுற்றுக் கோடானது இரும்புக்கம்பி, எ.்.குக் கம்பி, அல்லது அதற்குப் பொருத்தமான வேறு ஏதாவது பொருளால் வடிவமைக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும். அந்தக் கம்பியின் உச்சி பாகமானது, தரைக்கு இணையாகப் பதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

பதித்துள்ள கம்பியின் வெளிப்புறம் மண் தரையாக இருப்பது போல, வட்டத்தின் உட்புறத்தில்

ஓடுகளப்போட்டி விதிமாற்றம்
ஜுலை, 2010 லிருந்து நடைமுறைக்கு வரும்

புதியது : ஓட்டப் போட்டியில் துவக்க நிலையில்-START-முதல் விதி மீறலிலோ அந்த (TO DISQUALIFYING ANY ATHLETE WHO FALSE STARTS ON THE FIRST OCCASION) ஓட்டக்காரர் போட்டியினின்று நீக்கப்படுவார்.

நடைமுறையில்

ஒரு தொகுப்பிற்கு (Heat) ஒரு விதி மீறல்- FALSE - அனுமதித்து, அந்த தொகுப்பில் - HEAT - இரண்டாவது FALSE - விதி மீறல் செய்த ஓட்டக்காரர் போட்டியினின்று நீக்கப்படுவார்.

சமீபத்தில் IAAF RULING BODY-யில் வகுக்கப்பெற்றது.

IAAF தட, களம் விதிகள் மாற்றம்

முன்னயது

ஓடுகளப் பாதையினை வழங்குவது துவக்கப்போட்டி BYLOT அடுத்து வரும் போட்டிக்கு முதல் நான்கு ஓட்ட நேரத்தினை பெற்றவர்கள் அடுத்து 5,6,7,8 ஓடுபவர்கள்

நேரம் தகுதி	தடகள பாதை
1	3
2	4
3	5
4	6
5	1
6	2
7	3
8	4

தற்போது

ஓடுகளப்பாதையினை வழங்குவது துவக்கப்போட்டி BYLOT அடுத்துவரும் போட்டிக்கு முதல் நான்கு ஓட்ட நேரத்தினை பெற்றவர்கள் பின்னர் 5,6,7,8 நேரத்தினை பெற்றவர்கள்

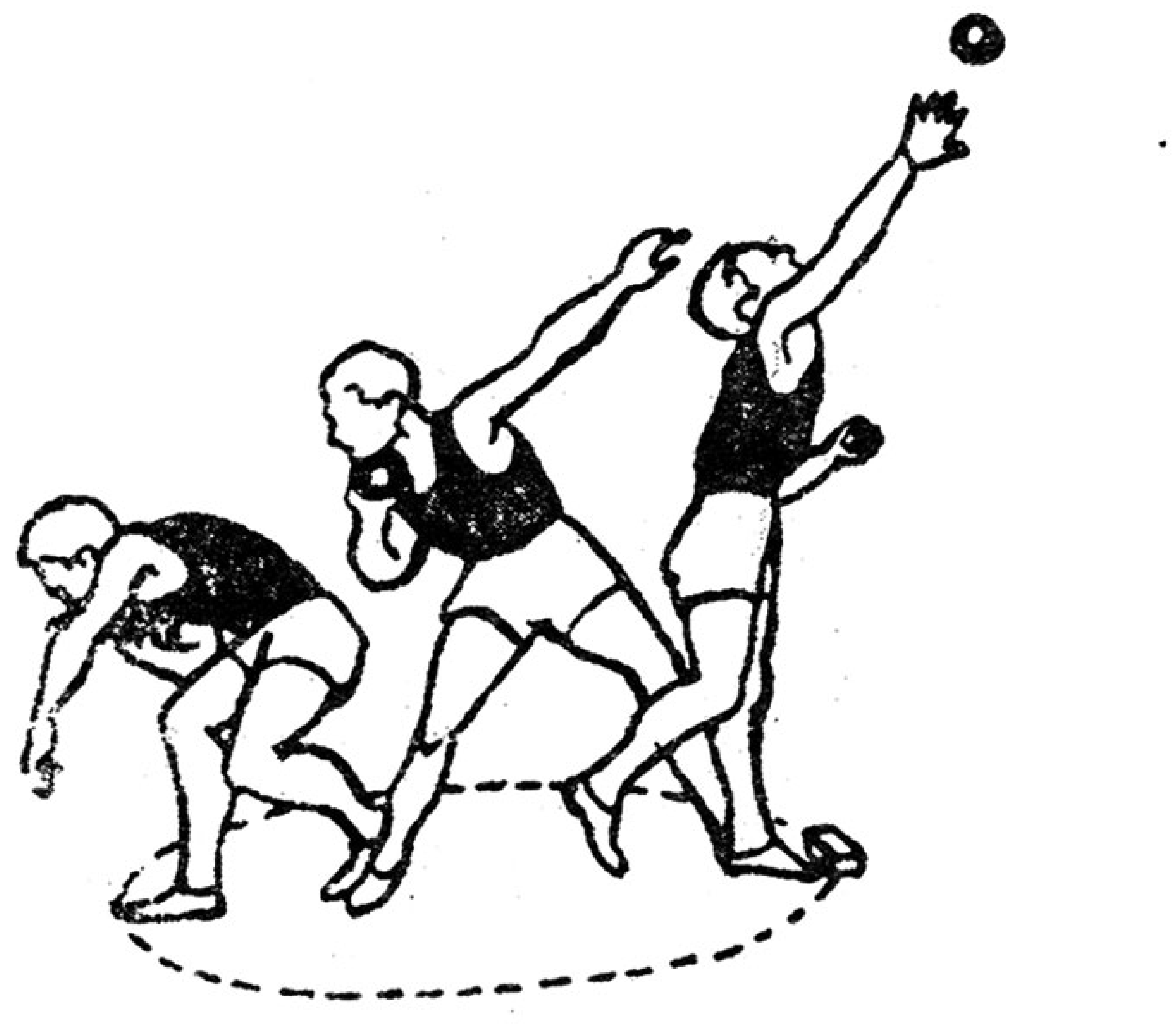
நேரம் தகுதி	தடகளபாதை
1	3
2	4
3	5
4	6
5	7
6	8
7	1
8	2

இரும்புக் குண்டின் அமைப்பு

இரும்புக் குண்டு எடை	ஆண்களுக்குரியது	பெண்களுக்குரியது
சாதனை ஏற்படுத்திட பயன்படும் குறைந்த அளவு அளவு	7.260 கி.கிராம்.	4.000 கி.கிராம்
போட்டிகளுக்குப் பயன் படுத்தும் சாதனத்தின் எடை	7.265 கி.கிராம் முதல் 7.285 வரை	4.005 கி.கிராம். முதல் 4.025 கி.கி.வரை
விட்டம்		
குறைந்த அளவு	110 மி.மீட்டர்	95 மி.மீட்டர்
அதிக அளவு	130 மி.மீட்டர்	110 மி.மீட்டர்

கானகிரீட், ஆஸ்பால்ட் (Asphalt) அல்லது அதற்கிணையான உறுதியான பொருட்களால், உட்புறம் தரையை அமைத்திருக்க வேண்டும். உறுதியாகவும், வழுக்கும் தன்மையைக் கொடுக்காத பொருளினால் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

எறிவட்டத்தின் உட்புறத் தரையின் பின்புறப்பகுதி, தரைக்கு சமமான அளவில் இருப்பது போலவும், அதே நேரத்தில் முன்புறப் பகுதியின் சுற்று இரும்புக் கம்பை விட, 20 மில்லி மீட்டர் அளவு தாழ்ந்திருப்பது போலவும் அமைக்கப்படல் வேண்டும்.



வேறு இடத்திற்கு மாற்றிக் கொள்வது போல எடுத்துச் செல்லுகின்ற வகையில் அமைந்துள்ள எறிவட்ட அமைப்பும், சரியான அளவுகளுடன் அமைக்கப்பட்டிருந்தால் ஏற்றுக் கொள்ளப்பட அனுமதி வழங்கப்பட்டிருக்கிறது,

எறி வட்டத்தின் (நடுக்கோடு இழுத்தால் வருகிற) இரண்டு பக்கத்திலும், வட்டத்தை சரிபாதியாகப் பிரித்துக்காட்டுகின்ற ஒரு கோட்டினை அதாவது 50 மி.மீட்டர் அகலமுள்ள கோட்டினை 0.75 மீட்டர் தூரம் வரை போட்டுக் காட்டியிருக்க வேண்டும். அந்தக் கோடானது எறிவட்டச் சுற்றுக் கோடாக வரும் இரும்புக் கம்பியில் தொடங்கி இரண்டு புறத்திலும் நீண்டிருப்பது போல வருவதை, வெள்ளை பெயிண்டினால் போட்டிருக்கலாம். அல்லது மரம் புதைத்துக் காட்டலாம். அல்லது அதற்கு இணையான ஏதாவது ஒரு பொருளால் வைத்துக் கோடிட்டுக் காட்டலாம்.

இப்படிக் கோடிட்டுக் காட்டுகின்ற வெளிப்புறத்தில் போடப்பட்டு நீட்டப்பட்டுள்ள கோடுகள், வட்டத்தின் முன்புறத்திலிருந்து இரும்புக் குண்டினை எறிந்து விட்டு, பின்புறப் பகுதியாக வெளிவரும் விதி முறைக்கு ஒத்துதவும் வகையில் குறிக்கப்பட்டிருக்கிறது. (படம் கடைசியில் காண்க.)

19. எறி வட்டத்தின் அமைப்பும் அளவும்

எறி வட்டத்தின் உட்புற விட்டத்தின் அளவு 2.135 மீட்டர் ஆகும். அந்தக் கோட்டின் அகலம் 5 மி.மீட்டராகும்.

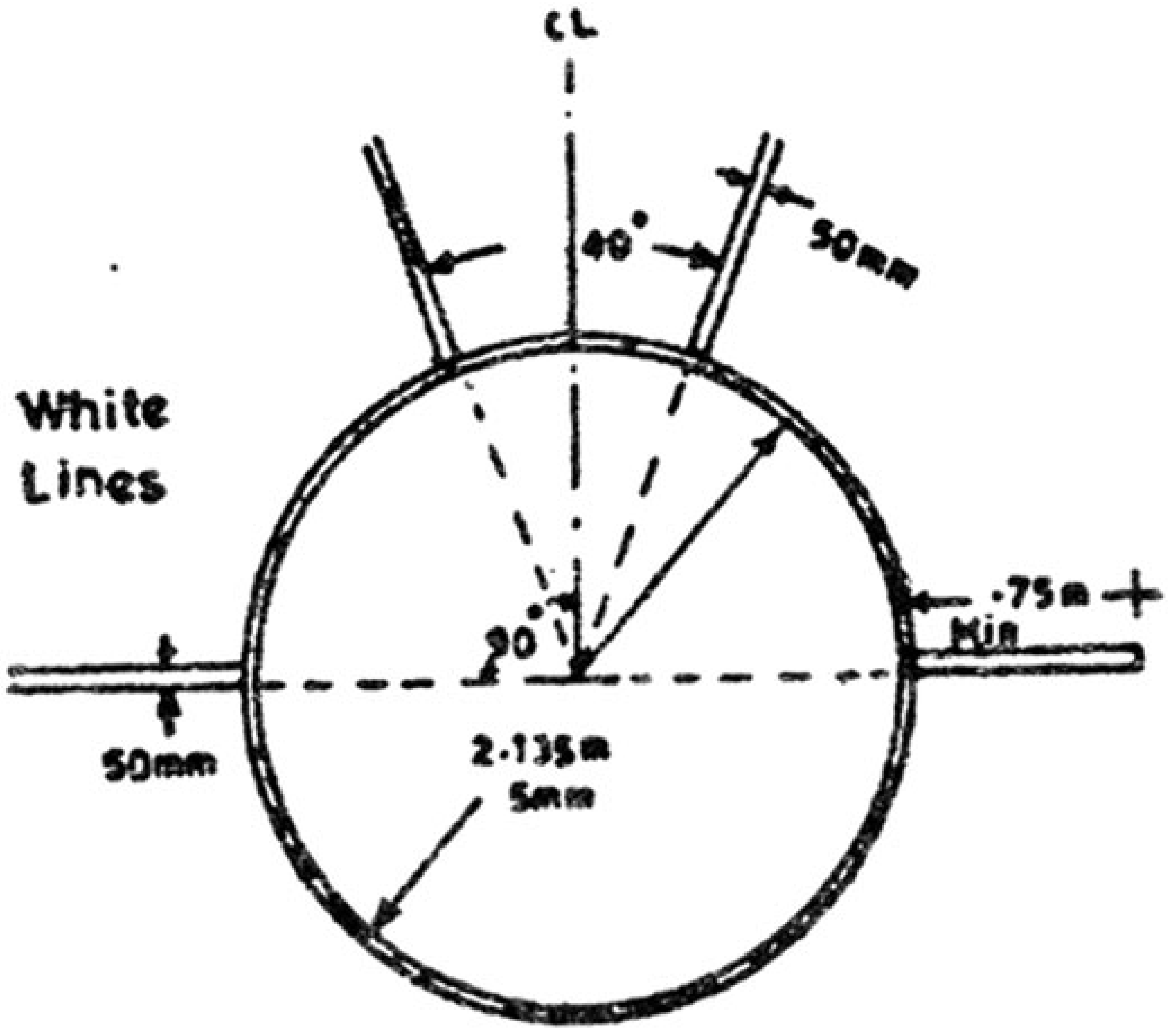
வட்டத்தின் சுற்றுக் கோடாக விளங்கும் மேற்பகுதியானது (Rim) குறைந்தது 6 மி.மீட்டர் கன அளவினைக் கொண்டிருப்பதுடன், வெள்ளைப் பூச்சுடனும் விளங்க வேண்டும்.

20. தடுப்புப் பலகை (Stop Board)

அமைப்பு : இந்த தடுப்புப் பலகையானது, மரத்தால் அல்லது வேறு ஏதாவது பொருத்தமான பொருட்களால், கால் வட்ட வளைவு போல (Arc) அமைக்கப்பட்டு, அதன் உட்புற வளைவு முனையானது, எறி வட்டத்தின் உட்புற முனையுடன் பொருந்தியிருப்பது போல வைத்து, தரையோடு தரையாக, உறுதியாக புதைக்கப்படல் வேண்டும்.

21. **அளவுகள்** : தடுப்புப் பலகையின் (வளைவுடன் சேர்த்து) நீள அளவு 1.21 மீட்டர் முதல் 1.23 மீட்டர் வரையிலும் ; அகலமானது 112 மில்லி மீட்டர் முதல் 116 மில்லி மீட்டர் வரையிலும்; உயரமானது 98 மில்லி மீட்டர் முதல் 102 மில்லி மீட்டர் வரையிலும் (அதாவது வட்டத்தின் முன்புறத் தரைக்கு மேலாக) இருக்க வேண்டும்.

22. தடுப்புப் பலகையானது வெள்ளை வண்ணப் பூச்சு பெற்றிருக்க வேண்டும்.



இரும்புக்குண்டு, சங்கிலிக்குண்டு எறியும் களம்

25. தட்டெறிதல்

(Throwing The Discus)

(விதி - 182)

போட்டிக்கான விதி முறைகள்

1. ஒவ்வொருவராக வரிசையாக வந்து எறிகிற வாய்ப்பு முறையானது, சீட்டுக் குலுக்கல் மூலமாகவே வரிசைப் படுத்தப்பட வேண்டும்.

2. போட்டியிடுவதற்காக வந்திருக்கும் போட்டியாளர்கள் எண்ணிக்கையில் 8 பேர்களுக்கு மேல் இருந்தால், அவர்கள் அனைவருக்கும் 3 எறிவாய்ப்புகள் (Trials) அளித்திட வேண்டும். அவர்களில் அதிக தூரம் தட்டெறிந்த முதல் 8 பேர்களை, இறுதிப் போட்டிக்கு எறிவதற்காகத் தேர்ந்தெடுத்திட வேண்டும். பின்னர் இறுதிப் போட்டிக்குரிய 8 பேர்களுக்கும் மீண்டும் எறி வாய்ப்புகளை வழங்கிட வேண்டும். அந்த 6 வாய்ப்புகளில் சிறந்த எறியே வெற்றிக்குரியதாகத் தேர்ந்தெடுக்கப்படும்.

எல்லாப் போட்டியாளர்களிலும் முதல் 8 பேர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கிற பொழுது, 8வது இடத்திற்கு சமநிலை (Tie) ஏற்பட்டால், சம நிலையில் உள்ள போட்டியாளர்களுக்கு மேலும் 3 எறிகிற வாய்ப்புகளை வழங்கி, அதிக தூரம் எறிந்த ஒரு எறியாளரைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

போட்டிக்கு வந்திருப்பவர்கள் 8 பேர்கள் அல்லது அதற்கும் குறைவான எண்ணிக்கைக்குள்ளாக இருந்தால், அந்த ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் 6 முறை எறியும் வாய்ப்பினை வழங்கி அவற்றில் சிறந்த எறியைக் கண்டறிந்து, வெற்றி நிலையை அறிவிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு : இங்கே சமநிலை என்பது, போட்டியாளர்கள் சிலர், ஒரே தூரத்திற்குத் தட்டெறிந்தால் மட்டுமே கணக்கிடப்பட வேண்டியதாகும். 146ம் விதியில் கூறப்பட்டுள்ள முறைகள் இந்த இடத்திற்குப் பொருந்தி வராது.

தட்டெறியும் போட்டிக் களத்தில், ஒவ்வொரு எறியாளருக்கும் இரண்டு முறை எறிந்து பயிற்சி செய்து பார்க்க (Practical Trials) அனுமதி உண்டு. இரண்டு முறைக்கு மேல் எறிந்து பார்க்க அனுமதி இல்லை.

இவ்வாறு எறிந்து பார்ப்பதும் கூட, சீட்டுக் குலுக்கல் மூலம் பெயர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து வரிசைப்படுத்தி, அதையும் ஒரு துணை நடுவரின் மேற்பார்வையில் தான் செய்திட வேண்டும். விரும்பியவர்கள், தாங்கள் விரும்புகிறபோது வந்து எறிந்து பார்க்க முடியாது.

போட்டிகள் ஆரம்பித்தப் பின்னர், போட்டியாளர்கள் யாரும், தட்டெறியும் வட்டத்திற்குள்ளிருந்தோ அல்லது வட்டத்தைச் சுற்றியுள்ள பகுதியிலிருந்தோ தட்டுடனோ அல்லது தட்டில்லாமலோ எறிந்து பார்க்க அல்லது பழகிப் பார்க்க அனுமதிக்கப்படமாட்டார்கள்.

ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் அளிக்கப்படுகிற 6 எறிகளில், எது அதிக தூரம் சென்றுள்ளதோ, அந்த எறியே அதில் சிறந்ததாகக் கணக்கில் குறித்துக் கொள்ளப்படும்.

4. எறிவட்டத்திற்குள்ளிலிருந்து தான் தட்டு எறியப் பட வேண்டும். தட்டினை எடுத்து எறிகிற எறியாளர், நிலையாக நின்று, பிறகு தான் எறியினைத் தொடங்கிட வேண்டும்.

5. தட்டெறியும் எறியாளர், வட்டத்தின் உட்புற விளிம்பினைத் தொட்டிட அனுமதியுண்டு.

தட்டெறிவதற்காக, வட்டத்திற்குள் வந்து விட்ட எறியாளர், தட்டெறியும் முயற்சியில் முனைந்த பிறகு, தன்னுடைய உடல் உறுப்புக்களின் ஏதாவது ஒரு பகுதியால் வட்டத்திற்கு வெளியேயுள்ள தரையையோ, வட்டத்தின் சுற்றுக்கோடாக உள்ள இரும்புக் கம்பியின் மேற்புறத்திலோ அல்லது தவறான எறி முறையில் ஈடுபட்டாலோ, அது தவறான எறி என்று அறிவிக்கப்படுவதுடன், அதை கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளாமல் நீக்கி விட வேண்டும்.

மேற் கூறப்பட்ட விதிமுறைப்படி எதையும் மீறி விடாமல், வட்டத்திற்குள்ளே வந்து எறியும் முயற்சியில் ஈடுபட்ட ஒரு எறியாளர், ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால், எறிவதை நிறுத்திய பிறகு எறிகிற தட்டினை கீழே வைத்து விட்டு, வட்டத்திற்கு வெளியே வந்து விட்டு, மீண்டும் போய் தட்டெடுத்து நிலையாக நின்று, பிறகு புதிய எறியினைத் தொடரலாம்.

6. எறிந்த தட்டானது, வட்டத்திற்கு வெளியே பறந்து போய் விழுந்து தரையைத் தொடுகிற வரைக்கும் எறிந்தவர் அந்த எறிவட்டத்தை விட்டு வெளியே செல்லக்கூடாது. அதன் பின், வெளியே வருகிற அந்த எறியாளர், வட்டத்தின் பாதியில், இருபுறமும் நீட்டி விடப்பட்டிருக்கும் கோட்டின் பின்புற வழியாகவே வெளிவர வேண்டும். வட்டத்தின் நடுப்பகுதியிலிருந்து வட்டச்சுற்றுக் கோட்டுக்கு நேராக 0.75 மீட்டர் தூரத்திற்கு இரு புறமும் நீட்டி விடப்பட்டிருக்கும். கோட்டிற்குப் பின்புறமாகவே வரவேண்டும்.

7. எறிவட்டத்திலிருந்து 40 டிகிரி கோணத்தில் அமைந்த பரப்பளவிற்குள்ளும், பரப்பளவின் எல்லையைக் குறிக்கின்ற 50 மில்லி மீட்டர் அகலக் கோடுகளின் மீதும் விழுகின்ற தட்டு தான், சரியான எறியென்று கணக்கிடப்படும்.. எல்லைப் பரப்பளவினை விரித்துக் காட்டுகின்ற இருபக்கக் கோடுகளில் இருபக்கக் கோடுகளில் எத்தனை மீட்டர் தூரம் என்று குறிக்கின்ற எல்லைப் பகுதிகள் தம்மை எல்லைக் கொடி (Sector Flag) ஊன்றுவதன் மூலம் குறித்து காட்ட வேண்டும்.

குறிப்பு: 181 வது விதியில் 8வது பாராவில் எல்லைக் கொடியின் அளவுகள் கூறப்பட்டுள்ளன. காண்க.

8. எறிவட்டத்திலிருந்து எறிப்படுகின்ற தரைப்பகுதியை நோக்கி, ஏற்படுகின்ற சரிவிறக்கமானது 1:1000 என்கிற அளவுக்கு மேற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

9. ஒரு போட்டியாளர் எறிகிற ஒவ்வொரு முறையும், அந்த எறி உடனே அளக்கப்படவேண்டும். எறிந்த தட்டு விழுந்த இடத்தின் பின் பகுதியிலிருந்து, (அதாவது எறிவட்டத்தின் உட்புற விளிம்பிலிருந்து மிக அருகாமையில் உள்ள இடத்தில் இருப்பதுபோல) எறிவட்டத்தின் நடுப்புள்ளி வரை, அளவை நாடாவை இழுத்துப் பிடித்து அளந்திட வேண்டும்.

10. ஒவ்வொரு எறியாளரும் (Thrower) அதிக மாக எறிந்த தூரத்தைத் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ளும்படியாக, அந்த தூரத்திற்கு சரியாகக் காட்டுகின்ற பக்க எல்லைக் கோட்டில், அல்லது எல்லைக்கோட்டுக்கு வெளிப்பகுதியில், ஒரு கொடியை நட்டுக் காண்பிக்க வேண்டும்.

அந்தப் போட்டி நடைபெறும் நாளில், உலக சாதனை நிகழ்த்தப்பட்டிருக்கும் தூரம் எவ்வளவு அல்லது அந்த நாட்டின் தேசிய சாதனை எவ்வளவு என்பதையும் தெளிவாகத் தெரியும்படி, தனியாகத் தெரிகின்ற வண்ணக் கொடி ஒன்றை நட்டுக் காண்பிக்க வேண்டும்.

11. அகில உலகப் போட்டிகளின் படி நடத்தப்படுகின்ற போட்டிகளில், போட்டியை நடத்துகின்ற பொறுப்பாளர்கள் அளிக்கின்ற எறி சாதனங்களையே பயன்படுத்திட வேண்டும். அந்த எறி சாதனங்களில், போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே, எந்த வித மாற்றமோ, திருத்தமோ எதுவும் செய்யக்கூடாது.

எந்தவிதமான எறி சாதனத்தையும் களப் போட்டி மைதானத்திற்குள்ளே கொண்டு வர அனுமதி கிடையாது.

இரண்டு அல்லது அதற்கு மேற்பட்ட எண்ணிக்கையில் நாடுகள் பல கலந்து கொள்கின்ற போட்டிகளின் போது, போட்டியாளர்கள் தாங்கள் கொண்டு செல்கிற எறி சாதனங்களைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அவ்வாறு அவற்றைப் பயன்படுத்துவதற்கு முன்னர், அந்த சாதனங்களை போட்டி நடத்தும் பொறுப்பாளர்களால் சோதனை செய்து பார்த்து, அங்கீகரிக்கப் பட்டிருக்க வேண்டும். அப்படிப்பட்ட அங்கீகாரம் பெற்ற சாதனங்களை மற்ற போட்டியாளர்கள் யாரும் பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினால், பயன்படுத்திக் கொள்கின்ற உரிமையும் அனுமதியும் உண்டு.

12. (அ) இரண்டு அல்லது மூன்று விரல்களை ஒன்றாக இணைத்துத் துணியால் அல்லது பசையுள்ள டேப்பினால் சுற்றிக் கட்டியிருப்பது போன்ற ஒரு காரியத்தை, ஒரு போட்டியாளர் செய்து கொண்டு வந்திருக்கிறார் என்றால் அதனை அதிகாரிகள் அனுமதிக்கவே கூடாது. எந்தக் காரியம் செய்தாலும், அது எறி சாதனத்தைத் தூக்கி எறிய உதவிகரமாக இருந்து உதவும் என்றால், அந்தச் செயலை அனுமதிக்கவே கூடாது.

கையில் காயம் ஏதேனும் இருந்தால், அதனை வெளிப்புறத்திற்குக் காட்டாமல் இருப்பதற்காகக் கட்டுப் போட்டிருந்தால், அதை அனுமதிக்கலாம்.

(ஆ) எறி தட்டினை அணிந்து கொள்வது அனுமதிக்கப் படமாட்டாது.

(இ) இரும்புக் குண்டைப் பற்றிப் பிடிக்கும் பொழுது, நன்றாகப் பிடி கிடைப்பதற்காக (Grip) பொருத்தமான பொருள் ஏதாவது ஒன்றைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள, அனுமதி உண்டு.

(ஈ) முதுகெலும்புத் தண்டைக் காயம் அல்லது ஏதேனும் அபாயம் நேராமல் காப்பாற்றிக் கொள்ள, தோலால் ஆன பெல்ட் அல்லது அதற்கு இணையான வேறு ஏதாவது ஒன்றை அணிந்து கொண்டால், அதற்கு அனுமதி உண்டு.

13. ஒரு போட்டியாளர் தட்டை எறிகின்ற எறிவட்டத்திற்குள்ளே, எந்தவிதமான பொருளையும் தெளிப்பதோ அல்லது தனது காலணிகளுக்குள் இட்டுக் கொள்வதோ கூடாது. அந்தச் செயல் அனுமதிக்கப்பட மாட்டாது.

14. ஒரு போட்டியாளர் எறிந்த தட்டினை விழுந்த இடத்திலிருந்தே அதனை மீண்டும் (திரும்பவும்) எறி வட்டம் நோக்கி யாரும் எடுத்து எறியக் கூடாது. அங்கிருந்து கொண்டு வந்துதான் கொடுக்க வேண்டும்.

15. தட்டின் அமைப்பு :

எறி தட்டின் உடலமைப்பு மரத்தால் அல்லது அதற்கு இணையான பொருள் ஒன்றால் செய்யப்பட்டு, அதன் ஓரம் (Rim) (விளிம்பு) உலோகத்தினால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். தட்டின் ஓரம் கூரிய முனை கொண்டதாக அல்லாமல், வட்டமான அமைப்பு கொண்டதாக இருக்க

வேண்டும். தட்டின் ஓரப் பகுதியில் 6 மில்லி மீட்டர் விட்ட முள்ள வட்டம் ஒன்று உலோகத்தால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். தட்டின் மத்தியப் பகுதியில் வட்ட வடிவத்தில், உலோகத் தட்டு ஒன்று ஆழமாகப் பதிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

விளிம்புப் பகுதி உலோகம், மத்திய பகுதி மரம் நடுபாகம் உலோகம் என்று ஒன்றுவிட்டு ஒன்று என ஆக்கப்பட்டுள்ள தட்டானது, வசதிகளுக்கேற்றவாறு அளவும் அமைப்பும், எடையும் உடையதாக அமைந்திருக்க வேண்டும்.

தட்டின் இருபுறமும், எந்தவிதமான வேறுபாடும் இன்றி, ஓரே மாதிரித் தன்மையில் அமைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். தட்டின் மையப்பகுதியிலிருந்து, ஓரத்தில் அமைந்த உலோக விளிம்புவரை உள்ள தூரம் 25 மில்லி மீட்டர் முதல் 28.5 மில்லி மீட்டர் வரை இருக்க வேண்டும்.

16. தட்டின் எடையும் அளவும்:

(224ம் பக்கம் பார்க்க)

தட்டெறியும் வட்டத்தின் அமைப்பு :

17. தட்டெறி வட்டத்தின் சுற்றுக் கோடு, இரும்புக்கம்பி, எஃகு கம்பி அல்லது அதற்குப் பொருத்தமான பொருளால், அதன் உச்சி பாகம் தெளிவாகத் தெரிவது போலவும், அமைந்திருக்க வேண்டும்.

எறிவட்டத்தின் உட்புறத் தரையானது கான்கிரீட், அஸ்பால்ட் அல்லது அதற்கிணையான உறுதி மிக்கப் பொருளால் ஆக்கப் பட வேண்டும். ஆனால், அது வழுக்கல் உள்ள தரைப்பகுதியாக இருக்கக் கூடாது.

எறிவட்டத்தின் உட்புறத் தரையானது சமத்தரையாக இருப்பதுடன், வட்டத்தின் முற்பகுதித் தரையைவிட, முன்புறத் தரைப்பகுதி 20 மில்லி மீட்டர் (6 மில்லி மீட்டர்) அளவு குறைந்த உயரம் உள்ளதாக இருக்கலாம்.

18. அளவுகள் : எறிவட்டத்தினுடைய விட்டத்தின் உட்புற அளவானது 2.50 மீட்டராகும். வட்டத்தின் சுற்றுக் கோடாக இருக்கும் இரும்புக் கரையின் (Rim) கனமானது 6 மில்லி மீட்டராகவும், அதன் மேற்பகுதி வெள்ளைப்பூச்சுடனும் இருக்க வேண்டும்.

19. எறிவட்டத்தின் சரிபாதியாக உள்ள நடுப்பகுதியில் இருபுறமும், உள்ள உலோகக் கரையிலிருந்து வெளிப்புறமாக 0.75 மீட்டர் தூரம் இரு பக்கத்திலும் நீட்டி விடுகிறபோது, அந்த வெள்ளைக் கோடு 50 மில்லி மீட்டர் அகலத்துடன் போடப்பட வேண்டும். அந்தக் கோட்டினை வெள்ளை வண்ணப் பூச்சுள்ளதாக வைக்கலாம். அதே சமயத்தில் மரத்தால் அல்லது அதற்குப் பொருத்தமான பொருளால் அந்தக் கோட்டினைப் போட்டு வைக்கலாம். வட்டத்தின் நடுக்கோட்டுக்கு நேராக இருபுறமும் பக்க வாட்டில் நீட்டப்பட்ட கோடுகளானது, செங்கோண (நேர்க்கோண) அளவுடன் அமைக்கப்படவேண்டும்

தட்டெறிவட்டத்தின் சுற்றுவலை (Discus Throwing Cage)

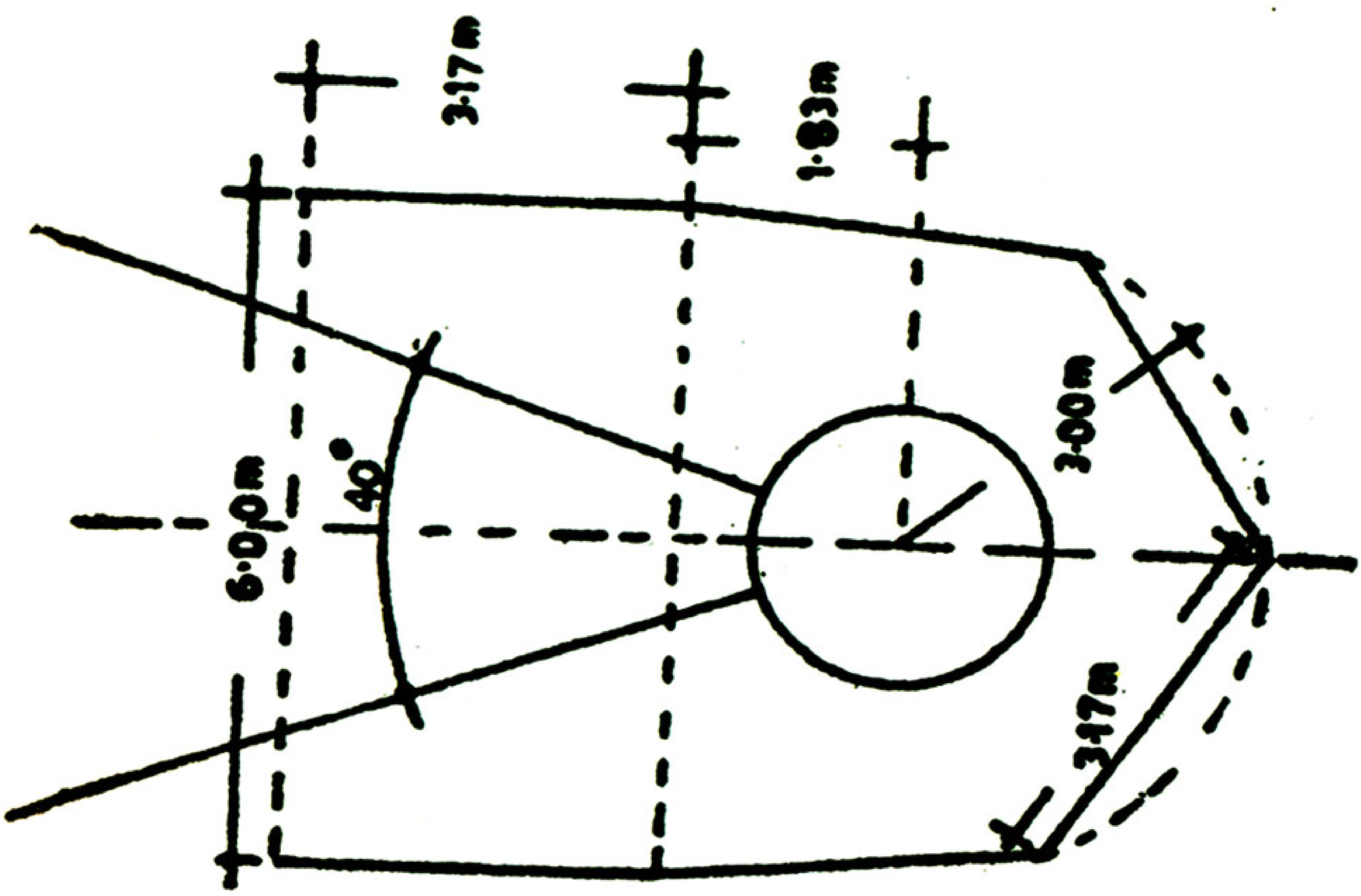
1. எல்லா தட்டெறிகளும், சுற்றி வளைக்கப்பட்ட சுற்று வலைக்குள்ளேயிருந்து தான் எறியப்படவேண்டும்.

இப்படி எறிவதானது பார்வையாளர்களுக்கும், அதிகாரிகளுக்கும், பங்குபெறும் போட்டியாளர்களுக்கும் பாதுகாப்பாக அமைவதற்காகவேயாகும்.

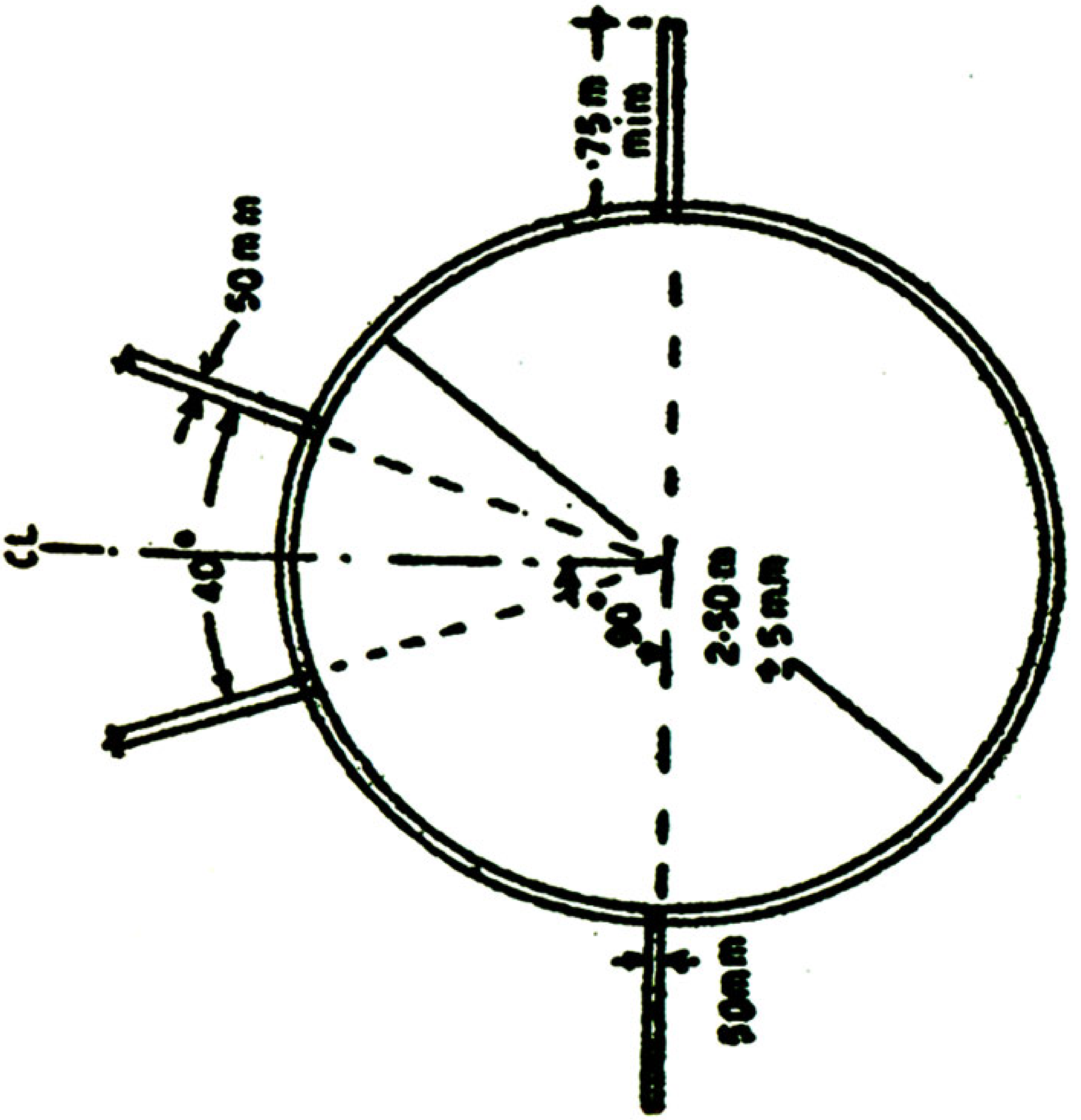
இந்த விதியில் குறிப்பிடப்பட்டிருக்கும் சுற்று வலையின் அளவானது, பின்பற்றப்படுவதானது, பெரிய ஓடுகளப்போட்டி மைதானத்தில், சுற்றிலும் பார்வையாளர்கள் அமர்ந்திருந்து பார்க்கிறபொழுதும் மற்ற போட்டி நிகழ்ச்சிகள் நடைபெறுகிறபோதும் மேற்கொள்கிற பாதுகாப்பு முறைக்கு உகந்ததாகும்.

இப்படிப்பட்ட மேற்கூறிய சூழ்நிலை அமையாதபோது, பயிற்சிகள் நடைபெறுகின்ற சமயத்தில் மிகவும் சாதாரண சுற்றுவலை அமைப்பு திருப்திகரமான முறையில் அமைந்திருந்தால் அதுவே போதுமானது. இதுபோன்ற சுற்றுவலை அமைகிறபோது, தேவையானால் அறிவுரையும் அமைக்கும் யோசனைகளையும் பெற தேசியக் கழகம் அல்லது அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் செய்தி நிறுவனத்துடன் தொடர்பு கொண்டு பெறலாம்.

குறிப்பு: சங்கிலிக் குண்டு எறியும் பகுதியில் அமைப்பு சுற்று வலையானது, தட்டெறியும் போட்டிக்கும் பொருந்தி வருவதாகும். அந்த சுற்று வலைக்குள்ளே 2.135 மீட்டர் அல்லது 2.5 மீட்டர் விட்டமுள்ள எறிவட்டங்களையும் அமைக்கலாம். அல்லது சங்கிலிக் குண்டெறியும் வட்டத்திற்குப் பின்புறமாக தட்டெறியும் வட்டத்தையும் அமைத்துக்கொள்ளலாம்.



தட்டெறியும் கூண்டின் அமைப்பு



LAYOUT OF DISCUS CIRCLE

2. 2 கிலோ கிராம் எடையுள்ள தட்டானது. நொடிக்கு 25 மீட்டர் வேகத்தில் செல்கிறபோது, அதைத் தடுத்து நிறுத்துகிற சுற்றுவலையானது, அறுந்துபோகாமல் தாங்கிக் கொள்கின்ற வலிமை வாய்ந்த சுற்றுவலையாக, வடிவமைத்து, தயயர் செய்து கொள்ளலாம். எந்த விதமான வழவமைப்புடன் தயார் செய்திருந்தாலும், வலையில் மோதி விழுகின்ற தட்டானது வலையைப் பொத்துக்கொண்டு போய்விடாமலும், இருக்கின்ற வலிமையான வலையாகவே அமைக்கப்படவேண்டும். எவ்வாறிருந்தாலும், இவ்விதியில் குறிப்பிட்டிருக்கும் முறைகளின்படியே சுற்றுவலை அமைந்திருக்க வேண்டும்.

3. அமைப்பில் U வடிவமுள்ளதாக வலை அமையும். அந்த வலை 6 பிரிவுடையதாக (Panel) இருக்கும். வலையின், அகலம் 3.17 மீட்டராகும். வலையின் முன்புறம் (வாய்புறம்) 6 மீட்டர். வலையின் மேற்புறம் (Top) 5 மீட்டர். அதாவது தட்டு எறிவதற்குரிய வட்டத்தின் மேற்புறத்தின் உயரம் 5மீ. ஆகும். வலையின் குறைந்த பட்சபிரிவானது 4 மீட்டராகும். படம் பார்க்க.

வேகத்துடன் எறிப்படுகின்ற தட்டானது, வலையின் இணைப்புகளில் (Joints) மோதும்போது, பிளவுபட்டு, தட்டு வெளியேறிவிடாத வண்ணம் வலை, மிகுந்த வலிமையுள்ளதாக வடிவமைக்கப்பட வேண்டும்.

1959ம் ஆண்டு முதல் 1978ம் ஆண்டு வரை, பின்பற்றப்பட்ட விதிகளின்படி: சங்கிலிக்குண்டு எறிகிற சுற்று வலைக்குள்ளாகவே, தட்டெறியும் போட்டியையும் நடத்தி வந்தார்கள். அதன்படியே இப்பொழுது தட்டெறியும் போட்டி நடத்துகிறபொழுது, ஒரு சிறுமாற்றம் தேவைப்படுகிறது. அதாவது, சங்கிலிக்குண்டெறியும் எறிவட்டத்தின் பின்புறமாக 0.80மீ. தூரத்தில் தட்டெறியும் வட்டம் நிறுவப்படவேண்டும் (அப்படியென்றால், எறிவட்டத்தின் மையப்பகுதியிலிருந்து 5 மீட்டர் உயரமும், வாய்ப்புறம் 6 மீட்டர் அகலமும் கொண்டதாக இருக்க வேண்டும்). இப்படிச் செய்வதானது அபாயத்தைத் தடுத்து, பாதுகாப்பைக் கொடுக்கும் தன்மையை அளிக்கிறது.

4. சிந்தடிக் பைபர் கயிறு அல்லது நடுத்தரமானதாக அல்லது அதிக விறைப்புத் தன்மை பெற்றிருக்கும் இரும்புக் கம்பி இவற்றால் தான் சுற்று வலை ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். வலையின் இடைவெளியானது கம்பியாக இருந்தால் 50 மி.மீ.தூரமும், கயிராக இருந்தால் 44 மி.மீ தூரமும் இருக்க வேண்டும். இரும்புக் கம்பியோ அல்லது சிந்தடிக் கயிறோ எதுவாக இருந்தாலும், அந்தச் சுற்று வலையின் குறைந்தபட்ச கனம் 40 கிலோ கிராம் இருக்க வேண்டும்.

அது பாதுகாப்பான பத்திரமான வலைதானா என்பதை சோதித்து அறிந்து கொள்ள வேண்டியது மிக

தட்டின் எடையும் அளவும்

தட்டு	ஆண்கள்	பெண்கள்
சாதனையை உண்டாக்கக் கூடிய தட்டின் எடை	2.000 கி.கிராம்	1.000 கி.கிராம்
போட்டிக்குரிய தட்டின் எடை	2.005 கி.கி. முதல் 2.025 வரை	1.005 கி.கி முதல் 1.025 கி.கி.வரை
உலோக விளிம்பின் வெளி விட்டம்	குறைந்தது 219 மி.மீ. அதிக அளவு 221 மி.மீ.	180 மி.மீ. 182 மி.மீ.
மையத்தில் உள்ள உலோக வட்டத்தின் விட்டம்	குறைந்த அளவு 50 மி.மீ. அதிக அளவு 57 மி.மீ.	50 மி.மீ. 57 மி.மீ.
தட்டின் மையப்பரப்பின் அல்லது உலோகத்தட்டின் கனம்	குறைந்த அளவு 44மி.மீ. அதிகஅளவு 46 மி.மீ.	37 மி.மீ. 39 மி.மீ.
தட்டு விளிம்பின் (Rim)	குறைந்த அளவு 12 மி.மீ.	12 மி.மீ.

மிக முக்கியமாகும். தொடர்ந்து பயன்படுத்தப்படுகிற வலை என்றால், 12 மாதத்திற்கு ஒரு முறை, வலையை நன்றாகப் பரிசோதித்து, அதன் உறுதியையும் வலிமையையும் கணித்துக் கவனித்துக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு: பைபர் கயிறாலான வலையை சோதித்து பரிசோதனை மேற் கொள்வது என்பது அதை வெறுமனே பார்த்துத் தெரிந்து கொள்வது அல்ல வலைகளைத் தயாரித்து அளிப்பவர்கள், வலையினுள்ளே குறுக்கும் நெடுக்குமாக இழைத்துக் கட்டியிருக்கும் வலையை, 12 மாதங்களுக்கு ஒரு முறை நன்றாகக் கூர்ந்து பரிசோதித்து, அதன் பணிக்கான வலிமையைத் தெளிவாக உறுதி செய்து கொள்ள வேண்டும்.

5. வலது கை அல்லது இடது கை எறியாளர்கள் எல்லோருமே தட்டெறிகின்ற நேரத்தில், அபாயம் விளைவிப்பது போல் அமைகின்ற ஆபத்துப் பகுதியானது, 98 டிகிரி அளவில் தான் இருக்கும் என்பது அனுபவப் பூர்வமாக அறிந்து கொள்ளப்பட்டிருக்கிறது. ஆகவே, அந்த இடத்தில் இருக்கின்ற வலையின் அமைப்பு, எப்பொழுதும் சிறந்த வலிமையுடன் இருக்கிறதா என்பதை நன்கு தெரிந்து கொண்டே பயன்படுத்திட வேண்டும்.

26. சங்கிலிக் குண்டுஎறிதல்

(Throwing the Hammer)

(விதி - 184)

1. ஒவ்வொருவராக வரிசை முறையாக வந்து எறிகிற வாய்ப்பு முறையானது, சீட்டுக் குலுக்கல் மூலமாகத் தேர்ந்தெடுத்து, வரிசைப்படுத்தப்படவேண்டும்.

போட்டியிடுவதற்காக வந்திருக்கும் போட்டியாளர்கள் எண்ணிக்கையில் 8 பேர்களுக்கு மேல் இருந்தால், அவர்கள் அனைவருக்கும் 3 எறி வாய்ப்புகள் (Trials) அளித்திட வேண்டும். அவர்களில் அதிக தூரம் குண்டு வீசி எறிந்த முதல் 8 பேர்களுக்கும், மீண்டும் 3 எறி வாய்ப்புகளை வழங்கிட வேண்டும். அந்த மொத்த 6 வாய்ப்புகளில், சிறந்ததான அதிக தூரம் எறிந்த எறியே எவற்றிக்குரியதாகக் குறிக்கப்படும்.

வந்த போட்டியாளர்களில் முதல் 8 பேர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கிற பொழுது, 8வது இடத்திற்குச் சமநிலை (Tie) ஏற்பட்டால், சமநிலையில் உள்ள போட்டியாளர்களுக்கு மேலும் 3 முறை எறியும் வாய்ப்புகளை வழங்கி, அவர்களில் ஒருவரைத் தேர்ந்தெடுக்க வேண்டும்.

போட்டிக்கு வந்திருப்பவர்கள் 8 பேர்கள் அல்லது அதற்கும் குறைவான எண்ணிக்கையில் இருந்தால், அந்த ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் 6 முறை எறியும் வாய்ப்பினை வழங்கி, அவற்றுள் சிறந்த எறியைக் கண்டறிந்து, வெற்றி நிலையை அறிவிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: இங்கே சமநிலை என்பது போட்டியாளர்கள் சிலர் ஒரே தூரத்திற்கு எறிந்திருந்தால், அது மட்டுமே கணக்கிடப்பட வேண்டியதாகும். 146ம் விதியால் கூறப்பட்டுள்ள முறைகள் இந்த இடத்திற்கு பொருந்தி வராது.

சங்கிலிக் குண்டெறியும் போட்டிக் களத்தில், ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் இரண்டு முறை சங்கிலிக் குண்டினை எறிந்து பயிற்சி செய்து பார்க்க, (Practice Trials) அனுமதி உண்டு.

இவ்வாறு எறிந்து பார்ப்பது கூட, சீட்டுக் குலுக்கல் மூலம் பெயர்களைத் தேர்ந்தெடுத்து, வரிசைப்படுத்தி, அதையும் ஒரு துணை நடுவரின் மேற்பார்வையில் தான் செய்திட வேண்டும். விரும்பியவர்களின் விருப்பப்பட்ட போது வந்து எறிந்து பேர்க்க முடியாது.

போட்டிகள் ஆரம்பிக்கப்பட்ட பிறகு, போட்டியாளர்கள் யாரும், சங்கிலிக் குண்டு எறியும் வட்டத்திற்குள்ளிருந்தோ, அல்லது அதற்கு வெளிப்புறப்பகுதியிலோ, சங்கிலிக் குண்டுடனோ அல்லது இல்லாமலோ எறிந்து பார்க்கவும் அல்லது சுற்றிப் பழகிப் பார்க்கவும் அனுமதிக்கப்பட மாட்டார்கள்.

3. ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் அளிக்கப்படுகின்ற 6 எறிகளிலும், எது அதிக தூரம் சென்றுள்ளதோ, அந்த எறியே, சிறந்த எறியாகக் கணக்கில் குறித்துக் கொள்ளப்படும்.

4. சங்கிலிக் குண்டினை சுழற்றி எறியும் நேரத்தில் கைகளுக்குப் பாதுகாப்பாக, கையுறைகள் அணிந்து கொள்ள அனுமதி உண்டு. அந்த கையுறைகள் மேலும் கீழும் உள்ள பகுதிகளில் வழவழப்புள்ளதாக அமைந்திருக்க

வேண்டும். அதே சமயத்தில், கைவிரல்களின் நுனிப்பகுதிகள் வெளியே தெரியும் வண்ணமே கையுறையில் உள்ள விரல்கள் செல்லும் பகுதியானது, மேற்புறம் மூடியிருக்காமல், விரல்களின் நுனிப்பாகம் வெளியே வந்து, பார்வைக்குத் தெரியும் படியாக இருப்பது போல அமைந்திருக்க வேண்டும்.

இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட விரல்களை ஒன்றாக சேர்த்துக் கட்டிக் கொண்டிருப்பது, சங்கிலிக் குண்டினை நன்றாகச் சுழற்றி எறிய உதவுகிறது போல அமைந்திருக்கிறது என்பதாக இருந்தால், அது போன்ற செயல்கள் அனுமதிக்கப்படுவதில்லை. அவ்வாறு எறிகின்ற எறியானது தவறானது என்று அறிவிக்கப்படும்.

கையில் கட்டுத்துணி (Tape) எதையும் கட்டிக் கொள்ள அனுமதி இல்லை. ஏதாவது கையிலே காயம் இருந்து, அதனை மூடுவதற்காகக் கட்டுத் துணியைக் கொண்டு கட்டியிருந்தால், அது அனுமதிக்கப்படும்.

முதுகெலும்புக்கு ஏதாவது அதிர்ச்சியால் காயம் ஏற்படலாம் என்பதற்காக, தற்காப்புக்காக பெல்ட் அல்லது இடைவார் அல்லது அது போன்ற பொருத்தமான பொருளால் கட்டிக் கொள்ள, அனுமதியுண்டு.

சங்கிலிக் குண்டினை சுழற்றி எறிய, நன்றாகப் பிடிப்பு (Grip) வேண்டும் என்பதற்காக, கையில் அல்லது கையுறையில் ஏதாவது பொருத்தமான பொருளைப் பயன் படுத்திக் கொள்ள அனுமதி யுண்டு.

தனக்கு சாதகமாக உதவவேண்டும் என்பதற்காக, எறி வட்டத்திற்குள்ளே அல்லது அணிந்திருக்கும் காலணிக்குள்ளே எந்த விதமான பொருளையும் தெளிப்பதோ அல்லது பரப்பி வைப்பதோ கூடாது.

சரியான எறிக்குரிய விதிமுறைகள்

6. எறிவட்டத்திற்குள் இருந்துதான், சங்கிலிக் குண்டு எறியப்படவெண்டும். போட்டியாளர் வட்டத்திற்குள் நிலையாக நின்றபடி இருந்த பிறகு தான், எறியும் முயற்சியைத் தொடங்க வேண்டும்.

போட்டியாளர் சங்கிலிக் குண்டுடன் நின்று கொண்டிருந்தபடி, தனது ஆரம்பநிலை சுற்றுகளை (Preliminary Swings) சுழற்றுவதற்கு முன்பாக, சங்கிலிக் குண்டின் தலைப்பாகம் (குண்டு) தரை மீதோ அல்லது வட்டத்திற்கு வெளிப்புறத் தரைமீதோ படும்படி சுழற்றிக் கொள்ள அனுமதி உண்டு.

ஒரு போட்டியாளர் எறியும் பொழுது, எறி வட்டத்தில் உட்புற தூரத்தைத் தொட்டுவிட அனுமதியுண்டு.

6 இரும்புக் குண்டினை எறியும் முயற்சியில், சங்கிலியுடன் குண்டினை சுழற்றும்போது, குண்டானது தரையில் பட்டுவிட்டால், அது தவறான எறி என்று அறிவிக்கப்படும். ஆனால் சுழற்றும்போது குண்டு தரையில்பட்டுவிட்டால், எறியும் முயற்சியை நிறுத்திவிட்டு, மீண்டும் புதிதாக ஆரம்ப சுழற்சியில் ஈடுபட்டு எறிய முனைந்தால், அந்த எறிமுயற்சி அனுமதிக்கப்படும்.

7. ஒரு போட்டியாளர் எறிவதற்காக எறி வட்டத்திற்குள்ளே வந்து விட்ட பிறகு, எறியும் முயற்சியில் ஈடுபட்ட பிறகு, தனது உடல் உறுப்புக்களில் ஏதாவது ஒன்றினால் வட்டத்திற்கு வெளியே உள்ள தரையைத் தொட்டால், வட்டத்தின் சுற்றுக்கோட்டுக் கம்பியின் உச்ச தூரத்தை மிதித்தால், அல்லது தவறான முறையில் சங்கிலிக் குண்டினை கையிலிருந்து விடுவித்து விட்டால்,

அது தவறான எறி என்று அறிவிக்கப்படுவதுடன், அந்த எறி குறிப்பேட்டில் எழுதப்படமாட்டாது.

8. எறியும் முயற்சியின் போது, மேலே கூறிய விதிகள் எதுவும் மீறப்படாத பொழுது, அவரது முயற்சிக்கு இடையூறு எதுவும் நேர்கிற நேரத்தில் சங்கிலிக் குண்டினைக் கீழே வைத்து விட்டு, வட்டத்திற்கு வெளியே வந்து விட்டு, மீண்டும் வட்டத்திற்குள் வந்து, நிலையாக நின்று, மீண்டும் புதிய எறியைத் தொடங்கிட அனுமதி உண்டு.

9. சங்கிலிக் குண்டானது எறிகிற பொழுது அல்லது காற்றில் மிதந்து செல்கிற போது உடைந்து விட்டால். அந்த எறி விதிக்குட்பட்ட முறையில் எறியப்பட்டது தான் என்றால், அது எறிந்ததாகக் கணக்கிடப் படாமல், மீண்டும் ஒரு புது எறியை எறிய வாய்ப்பு வழங்கப்படும். அந்தப் போட்டியாளர். தனது சம நிலையை இழந்து, தவறு இழைத்திருந்தால் அந்த எறி தவறென்றே அறிவிக்கப்படும்.

10. போட்டியாளர், சங்கிலிக்குண்டை வீசி எறிந்து அது போய் கீழே விழுந்து தரையைத் தொடும் வரை, எறியும் வட்டத்தை விட்டு வெளியே வந்து விடக்கூடாது. பிறகு, வட்டத்தை விட்டு வெளியே வரும் பொழுது, காலடி எடுத்து வைக்கும் பொழுது வட்டத்தின் சுற்றுக் கோடான இரும்புக் கரையின் மேற் புறத்தை, வட்டத்திற்கு வெளிப்புறத் தரையை இவற்றை முதலில் தொடாமல், பாதி வட்டத்திற்கு (இருபுறத்திலும் நீட்டப்பட்ட கோடுகளுக்குப் பின்புறம்) உள்ள பகுதி வழியாக வெளியே வந்து விட வேண்டும்.

11. எறியப்பட்ட சங்கிலிக் குண்டை, மீண்டும் எறிவட்டத்திற்கு அருகே கொண்டுவர, விழுந்த

இடத்திலிருந்து எறியக் கூடாது. அதை எடுத்துக் கொண்டு வந்து தான் கொடுக்க வேண்டும்.

எறியை அளக்கும் விதம்

12. குறிக்கப்பட்ட 40 டிகிரி அளவான எல்லைப் பகுதிக்குள் எல்லைப் பகுதியைக் குறிக்கின்ற 50 மில்லி மீட்டர் அகலக் கோடுகளின் உட்புறத்திற்கு மேல் விழுகின்றவாறு எறிந்த சங்கிலிக் குண்டு தான் சரியான எறி என்று அறிவிக்கப்படும்.

எல்லைப் பகுதிகளைக் குறிக்கின்ற கடைக் கோடுகளின் மீது கொடி ஒன்றை ஊன்றிக் குறிப்பிட்டுக் காட்ட வேண்டும்.

181வது விதியில் பாரா 8ல், கொடிகள் பற்றி அளவும் அமைப்பும் கூறப்பட்டுள்ளன. காண்க.

13. ஒவ்வொரு முறை குண்டு எறிந்ததற்குப் பிறகும் உடனே அளந்திட வேண்டும். சங்கிலிக் குண்டின் தலைப்பாகம் எந்த இடத்தில் பதிந்திருக்கிறதோ, அந்த இடத்தின் முற்பகுதி கரையிலிருந்து, வட்டத்தின் சுற்றுக் கோட்டின் உட்புறம் வரையிலும் உள்ள இடைப் பட்ட தூரமே எறிந்த தூரமாகும். அளக்கும் போது அளவை நாடாவை வட்டத்தின் மையப் புள்ளியிலிருந்து சங்கிலிக் குண்டு விழுந்த முன்புற வரையிலும் தான் இழுத்துப் பிடித்து அளந்திட வேண்டும்.

14. தெளிவான வண்ணம் உள்ள ஒரு சிறு கொடியை, ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் எறிந்த அதிகமான தூரத்தில் நட்டுக் காண்பிக்க வேண்டும். எறிந்த இடத்திலேயே கொடியை ஊன்றாமல் அதற்கு நேராக உள்ள

பக்கக் கோட்டின் மீதோ அல்லது பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியிலோ ஊன்ற வேண்டும்.

குறிப்பிட்ட இந்தப் போட்டியில் நிறுவப்பட்டிருக்கும் உலக சாதனை தூரத்தையும் அளந்து அந்த இடத்தில் தெளிவான வண்ணம் உள்ள ஒரு கொடியினை ஊன்றி, மற்ற எல்லோருக்கும் தெரியும் படியாக ஊன்றி வைக்க வேண்டும். அல்லது அந்த நாட்டில் ஏற்படுத்தப்பட்டிருக்கும் தேசிய சாதனையின் தூரத்தில் ஒரு கொடியை ஊன்றிக் காண்பிக்க வேண்டும்.

சங்கிலிக்குண்டு எறிவட்டத்தின் அமைப்பு :

15. சங்கிலிக்குண்டு எறிவட்டத்தின் சுற்றுக்கோடு இரும்புக்கம்பி **(Band Iron)**, எஃகுக் கம்பி அல்லது அதற்குப் பொருத்தமான பொருளால், அதன் உச்சி பாகம் தெளிவாகத் தெரிவது போலவும், அதன் வெளிப்புறம் தரைப்பகுதியாக இருப்பது போலவும் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

எறிவட்டத்தின் உட்புறத்தரையானது கான்கிரீட், அஸ்பால்ட், அல்லது அதற்கிணையான உறுதிமிக்கப் பொருளால் ஆக்கப்படவேண்டும். ஆனால், அது வழுக்கும் தரைப்பகுதியாக அமைந்திருக்கக் கூடாது,

எறிவட்டத்தின் உட்புறமானது சமமான தரையாக இருப்பதுடன், வட்டத்தின் முற்பகுதித் தரையைவிட, பின்புறத் தரைப்பகுதி 20 மில்லி மீட்டர் (6 மில்லி மீட்டர்) அளவு குறைந்த உயரம் உள்ளதாக இருக்கலாம்.

அளவுகள் :

எறிவட்டத்தினுடைய விட்டத்தின் உட்புற அளவானது 2.135 மீட்டராகும். அதன் கனம் 5 மில்லி மீட்டராகும். (வட்டத்தின் சுற்றுக் கோடாக இருக்கும் இரும்புக்கரையின் கனம் 6 மில்லி மீட்டராகவும், அதன் உச்சிப்பகுதி வெள்ளைப் பூச்சுடனும் இருக்க வேண்டும்.)

எறிவட்டத்தின் சரிபாதியாக உள்ள நடுப் பகுதியில் இருபுறமும் உள்ள உலோகக் கரையிலிருந்து (Rim) வெளிப்புறமாக 0.75 மீட்டர் தூரம் இருபக்கத்திலும் நீட்டி விடுகிறபோது, அந்த வெள்ளைக் கோடு 50 மில்லி மீட்டர் அகலத்துடன் போடப்படவேண்டும். அந்தக் கோட்டினை வெள்ளை வண்ணப்பூச்சுள்ளதாக வைக்கலாம். அதை மரத்தால் அல்லது அதற்குப் பொருத்தமான வேறு பொருளால் செய்து வைக்கலாம். வட்டத்தின் நடுக்கோட்டுக்கு நேராக இருபுறமும் பக்கவாட்டில் நீட்டப்பட்டக் கோடுகளானது நேர்க்கோண அளவுடன் அமைக்கப்படவேண்டும்.

சங்கிலிக்குண்டினை தட்டெறியும் எறிவட்டத்திற் குள்ளேயிருந்தும் எறியலாம். அனால் அந்த எறிவட்டமானது 2.50 மீட்டர் விட்டத்திலிருந்து 2.135 மீட்டர் விட்டத்திற்கு மாற்றி அமைக்கப்பட்டு, அதன் சுற்றுவட்ட இரும்புக் கரைகளையும் போட்டியாளர்களுக்கு அபாயம் நேராத அளவுக்கு மாற்றி வைக்க வேண்டும்.

எறிபரப்பு (The Throwing Field)

16. எறிவட்டத்திலிருந்து எறியப்படுகின்ற தரைப்பகுதியை நோக்கி ஏற்படுகின்ற சரிவு இறக்க மானது

அதிக பட்சம் 1:1000 என்ற அளவுக்கு மேற்படாமல் பார்த்துக் கொள்ள வேண்டும்.

பயன்படுத்தப்படுகிற சங்கிலிக்குண்டுகள்

17. அகில உலகப் போட்டிகளின்படி நடத்தப்படுகின்ற போட்டிகளில், போட்டியை நடத்துகின்ற பொறுப்பாளர்கள் கொடுக்கின்ற சங்கிலிக்குண்டுகளைப் பயன்படுத்திடவேண்டும். அந்த சங்கிலிக் குண்டுகளில், போட்டி நடைபெற்றுக் கொண்டிருக்கும் பொழுதே எந்தவிதமான மாற்றமோ திருத்தமோ எதுவும் செய்திடக்கூடாது. அந்தப் போட்டியாளரும் எந்தவிதமான எறிசாதனங்களையும், போட்டி மைதானத்திற்குள்ளே கொண்டு வர அனுமதி கிடையாது.

இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட எண்ணிக்கையில் நாடுகள் பல கலந்து கொள்கின்ற போட்டிகளின் போது, போட்டியாளர்கள் தாங்கள் கொண்டு செல்கிற சங்கிலிக் குண்டுகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம். அப்படிப்பட்ட சங்கிலிக் குண்டுகளை, போட்டியை நடத்துகின்ற பொறுப்பாளர்களால் சோதனை செய்து, சரிபார்த்து அங்கீகரிக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அவ்வாறு அங்கீகரிக்கப்பட்ட சாதனங்களை மாற்ற போட்டியாளர்கள் யாரும் பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினால், பயன்படுத்திக் கொள்கின்ற உரிமையும் அனுமதியும் உண்டு.

சங்கிலிக் குண்டின் அமைப்பு

18. ஒரு சங்கிலிக் குண்டு 3 பாகங்களைக் கொண்டதாகும்.

1. இரும்புக்குண்டு, 2. இரும்புச் சங்கிலி, 3. கைப்பிடி

இரும்புக்குண்டு (Head):

19. இரும்புக்குண்டு என்பது சங்கிலிக் குண்டின் தலை என்று அழைக்கப்படுகிறது. அது உறுதியான இரும்பு, அல்லது அதற்கு இணையான உலோகத்தால் ஆனதாக, ஆனால் பித்தளை உலேகத்திற்கும் குறைவில்லாத ஏதாவது ஒரு உலோகப்பொருளால், செய்யப் பட்டதாக இருக்க வேண்டும். அல்லது இரும்புக்குழி உட்பாகத்திற்குள் ஈயத்தை உருக்கி ஊற்றியதாக அல்லது அதற்கிணையான பொருளை நிரப்பியதாக ஆக்கப்பட்ட இரும்புக்குண்டு, அதன் வட்டம் 116 மில்லி மீட்டர் கொண்டதாகவும். முழுக்க முழுக்க உருண்டை வடிவம் உள்ளதாகவும் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

உலோகத்தை உருக்கி ஊற்றி நிரப்பப்பட்டதாக செய்யப்பட்ட இரும்புக்குண்டில், சங்கிலிக்கம்பி சேர்க்கப்படுவதற்காக இணைக்கும் போது, அதனுடைய புவி ஈர்ப்புத்தானம் இரும்புக்குண்டின் நடுப்பாகத்திலிருந்து 6 மில்லி மீட்டருக்கு மேல் இல்லாமலும், அசையாமல் இறுக்கமாகப் பிடித்திருப்பது போலவும் அமைந்திருக்க வேண்டும்.

சங்கிலிக்கம்பி (Wire):

சங்கிலிக் கம்பியானது ஒரே கம்பியான உடைந்து போகாத நீண்டிருக்கும் நீளம் உள்ளதாக நெகிழ்ந்து நீண்டுவரும் (Spring) கம்பியாக இருக்க வேண்டும். அந்தக் கம்பியானது 3 மில்லி மீட்டர் விட்டம் உள்ளதாக அல்லது 'நம்பர் 11 ஸ்டாண்டார்டு ஒயர் காஜ்' என்பதால் ஆனதாகவும் இருக்க வேண்டும். அத்துடன், சங்கிலிக் குண்டை சுழற்றி வீசும் போது நீண்டு கொள்ளும் தன்மையில்லாத

சங்கிலியாகவும் இருக்க வேண்டும். அந்தச் சங்கிலி இருபுறத்திலும் துளையிடப்பட்டு, கைப்பிடியிலும், இரும்புக் குண்டிலும் பொருத்துவதற்கு ஏற்றவாறு அமைந்திருக்க வேண்டும்.

கைப்பிடி (Grip)

21. ஒற்றையான அல்லது இரண்டு துளையுடன் பொருத்தும் அமைப்பாக, கைப்பிடி அமைந்திட வேண்டும். அந்தக் கைப்பிடி உறுதியாகவும், இணைப்புகள் ஆடாதவாறு நல்ல பிடிப்புடனும் அமைந்திடவேண்டும். இரும்புக்குண்டை நன்றாகச் சுழற்றி எறியும் போது, பக்கவாட்டில் துளைப்பக்கத்தில் திரும்பிக் கொள்ளாமல், இருப்பதாகவும், குறிப்பிட்ட அளவுக்கு மேல் சங்கிலிக்கம்பி நீண்டு போகாதவாறும் சரியாக சேர்த்துக் கட்டப்பட்டதாக, கைப்பிடி அமைந்திடவேண்டும்.

22. சங்கிலிக்கம்பியின் இணைப்பு:

சங்கிலிக் கம்பியை இரும்புக்குண்டுடன் இணைக்கும் பொழுது Swivel முறையுடன் அல்லது Vall Bearing முறையில் பொருத்தப்பட வேண்டும். சங்கிலிக் கம்பியை கைப்பிடியுடன் இணைக்கும் பொழுது துளை போட்டு இணைக்கும் முனைப்புடன் (Loop) இணைத்திட வேண்டும். இதற்கு Swivel இணைப்பு முறை இருக்கக் கூடாது.

23. சங்கிலிக் குண்டின் அமைப்பும் அளவுகளும் மொத்த எடை

சாதனைக்கு ஏற்கக்கூடிய

குண்டின் எடை - 7.260 கிலோ கிராம்

போட்டிக்கு வழங்கப்படும் - 7.265 கி.கி.முதல்
சங்கிலிக்குண்டின் எடை - 7.285 கி.கி வரை

சங்கிலிக்குண்டின் நீளம் (கைப்பிடி உட்புறத்திலிருந்து அளவு)

குறைந்த அளவு - 1175 மில்லி மீட்டர்
அதிக அளவு - 1215 மில்லி மீட்டர்

இரும்புக்குண்டின் (Head) விட்டம்

குறைந்த அளவு - 110 மில்லி மீட்டர்
அதிக அளவு - 130 மில்லி மீட்டர்

இரும்புக் குண்டின் புவி ஈர்ப்புத்தானம்

உருண்டையான குண்டின் நடு பாகத்திலிருந்து 6 மில்லி மீட்டருக்கு மேல் போகாமல் இருக்க வேண்டும்.

உதாரணமாக: 12 மில்லி மீட்டர் விட்டமுள்ள ஓர் உருளை மேல் (கைப்பிடியும் அதன் சங்கிலியும் இல்லாமல்) வைக்கும் பொழுது, சமநிலையுடன் நிற்க வேண்டும்.

சங்கிலிக்குண்டெறியும் சுற்றுவலை (Throwing Cage)

1. பார்வையாளர்கள், அதிகாரிகள், பங்கு பெறுகிற போட்டியாளர்கள் அனைவருக்கும் பாதுகாப்பு இருக்கும் பொருட்டு, எல்லா சங்கிலிக் குண்டெறிகளையும், சுற்றி வளைக்கப்பட்ட சுற்று வலைக்குள்ளேயிருந்து தான் எறிந்திட வேண்டும்.

இந்த விதியில் கூறப்பட்டிருக்கும் சுற்று வலை அமைப்பை பின்பற்றப்படுவதற்கான காரணமாவது: பெரிய ஓடுகளப்போட்டி மைதானத்தில் சுற்றிலும் பார்வையாளர்கள்

அமர்ந்திருந்து பார்க்கிறபொழுது, மற்ற எல்லா போட்டி நிகழ்ச்சிகளும் தங்கு தடையின்றி நடைபெறுவதற்கான பாதுகாப்பு முறைக்கு உகந்த முறைகளாகும்.

மேற்கூறிய வண்ணம் இப்படிப்பட்ட சூழ்நிலை அமையாதபோது, பழக்கப் பயிற்சிகள் நடைபெறுகின்ற சமயத்தில், மிகவும் சாதாரணமாக சுற்று வலை அமைந்திருந்தால், அதுவே போதுமானது, இதுபோன்ற சுற்று வலை அமைக்கிறபோது, தேவையானால், அமைக்கும் யோசனைகளையும், அறிவுரையையும் பெற, தேசியக்கழகம் அல்லது அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் செய்தி நிறுவனத்துடன் **(Bureau)** தொடர்பு கொண்டு பெறலாம்.

2.7.265 கிலோ கிராம் எடையுள்ள 110 மி. மீட்டர் விட்டமுள்ள சங்கிலிக் குண்டானது, நொடிக்கு 29 மீட்டர் வேகத்தில் செல்கிறபோது, அதை வெளிப்புறம் செல்லாது தடுத்து நிறுத்துகிற சுற்று வலையானது, அறுந்து போகாமல் தாங்கிக் கொள்கிற வலிமை வாய்ந்த சுற்று வலையாக வடிவமைத்து, தயார் செய்து கொள்ளலாம். வீசுகிற சங்கிலிக் குண்டானது சுற்று வலையின் மீது பட்டு மோதிய பிறகு, எதிர்த்து வந்து எறிந்த போட்டியாளர் மீதே வந்து தாக்கிடாத வண்ணம்; சுற்று வலையின் உச்சிப் பகுதியில் மோதி பொத்துக் கொண்டு வெளியே போய்விடாத வண்ணம், சுற்று வலையின் அமைப்பு வலிமையுடன் இருக்க வேண்டும். மேற்கூறிய பாதுகாப்பு முறைகள் அடங்கிய விதி முறைகளின் படியே, சுற்று வலைக் கூண்டு அமைக்கப்பட வேண்டும்.

3. சுற்று வலைக் கூண்டு U வடிவமுள்ளதாக அமைந்திருக்கிறது. அந்த வலை குறைந்தது 7 பிரிவுகளாக

(Panel) இருக்க, ஒவ்வொரு பிரிவும் 2.74 மீட்டர்அகலம் உள்ளதாக இருக்க வேண்டும்.

வலையின் முன்புறம் (வாய்ப்புறம்) 6 மீட்டர் தூரம். பக்கவாட்டில் வலையின் தூரம் 4.2 மீட்டர் குறைந்தபட்சம் வலையின் உச்சத்தின் உயரம் 5 மீட்டர் ஆகும்.

சங்கிலிக்குண்டின் சுற்று வலைக் கூண்டினை வடிவமைத்துத் தயார் செய்யும் பொழுது எறியப்படும். சங்கிலிக் குண்டானது தவறிப்போய், வலைக் கூண்டின் இணைப்புகளில் (Joints) மோதினால், எதுவும் அபாயம் நேர்ந்து விடாமல் இருப்பதற்கான அமைப்பில் தனிக் கவனம் செலுத்திடவேண்டும். சில சமயங்களில், எறியப்படும் சங்கிலிக் குண்டானது, வலைக் கூண்டின் அடிபாகத்தைத் துளைத்துக் கொண்டு, வெளியே போய்விடவும் கூடும் என்பதால், அவ்வாறு ஏதும் நேராமல் கவனத்துடன் பதித்திட வேண்டும்.

4. சுற்று வலைக் கூண்டின் முன்புறத்தில் ஒவ்வொன்றும் 2 மீட்டர் அகலமான வலைப்பிரிவு (Panel) என்பதாக 2 பிரிவுகளை நகர்த்துவதற்கு ஏற்றாற்போல வைத்துக்கொண்டிருக்க வேண்டும். அதில் ஒன்றை நகர்த்தி வைத்து இயக்குவதற்கேற்ற தன்மையில் வைப்பது நல்லது. ஒவ்வொரு வலைப்பிரிவின் குறைந்தபட்ச உயரம் 5.5 மீட்டர் ஆகும்.

குறிப்பு: 4 : 1 இந்த இரண்டு வலைப்பிரிவுகளும், சமயத்திற்கு ஏற்றாற் போல் மாற்றி வைத்துக் கொள்ள உதவுகின்றன. இடது புறம் இருக்கும் வலைப்பிரிவு, வலது கை எறியாளர் எறியும்போதும் வலதுபுறம் இருக்கும்

வலைப் பிரிவினை இடது கை எறியாளர் எறியும் போதும், மாற்றி வைத்துக் கொள்ள உதவும்.

போட்டியின் போது, இடதுபுறத்தில் உள்ளதை வலது புறத்தில் உள்ளதை மாற்றி மாற்றி வைக்கிற பொழுது, அடிக்கடி நிகழும் வண்ணம் இரண்டு கை பழக்கம் உள்ளவர்கள் எறியும்போது எடுத்து வைக்க நேரிடும். அப்பொழுது அதிக வேலை இல்லாமலும், குறைந்த நேரத்தில் மாற்றி வைப்பது போலும் பார்த்துச் செய்வது நல்லதாகும்.

4 : 2 இடது புற வலைப் பிரிவுதான் படத்தில் காட்டப்பட்டிருக்கிறது. வலது கை எறியாளர் எறியும் பொழுது இடதுபுற வலைப்பிரிவு (Panel) எங்கே இருக்க வேண்டும் என்பதைத்தான் படம் காட்டுகிறது. வலதுபுற வலைப் பிரிவின் இறுதிப் பகுதியும் படத்தில் இடம்பெற்றிருக்கிறது.

4 : 3 வலைப்பிரிவினை இயக்கும் பொழுது நகர்த்துவதற்காக வைக்கப்பட்டிருக்கும் வலைப்பிரிவு படத்தில் நாட்டியுள்ள படிதான் வைக்கப்பட வேண்டும். அவ்வாறு செயல்படுத்தப்படுவதற்காகவே, வலைக் கூண்டினை வடிவமைத்துத் தயார் செய்கிற பொழுது, கவனமாக தயாரித்திருக்க வேண்டும்.

4 : 4 முன்னர் கூறியுள்ளபடி: சுற்று வலைக் கூண்டின் பகுதிகளை இயக்கும் பொழுது, சற்று நழுவியும். மேலும் கீழுமாகக் கூட இருக்கலாம். என்றாலும், நன்றாக ஊன்றப்பட்டு வலைக் கூண்டாக அமைத்த பின், சுற்றிவிடும் சங்கிலிக் குண்டு வந்து தாக்கும் பொழுது, பொருத்தப்பட்ட

வலைப்பகுதிகளும், இணைக்கப்பட்ட பகுதிகளும் சங்கிலிக் குண்டை வெளியே செல்லாதவாறு தடுத்து நிறுத்தும் வலிமையுடையதாக இருக்க வேண்டும் என்பது தான் முக்கியம்.

5. வலைக் கூண்டில் பின்னப்படுவதற்காக சின்தடிக் பைபர் கார்டு (செயற்கையான நூல் கயிறு) அல்லது அதற்கு மாற்றாக, நல்ல எதிர்த்துத் தள்ளும் ஆற்றல் மிக்க எ'.குக் கம்பிகளைப் பயன்படுத்திக் கொள்ளலாம்.

அப்படிப் பின்னப் பயன்படும் கம்பியின் அளவு 44 மில்லி மீட்டரும், கயிறானது 50 மில்லி மீட்டர் அளவும் இருக்க வேண்டும்.

கயிறோ அல்லது கம்பியோ எதுவாக இருந்தாலும், அது ஆக்கப்படுகிற வலையின் அமைப்பைப் பொருத்ததாகும். இருந்த போதிலும் அந்த வலையின் சக்தி குறைந்தது 130 கிலோ கிராம். அளவுடையதாக இருந்தால். தாங்கிக் கொள்ளக் கூடிய சக்தியையும், அறுந்து போகாத வலிமையையும் கொண்டதாக இருக்கும்.

எ'.குக் கம்பியால் ஆன வலைக் கூண்டு என்றால், அதை ஒவ்வொரு 12 மாதத்திற்குள்ளாக சோதித்து சரிபார்த்துக் கொண்டாக வேண்டும்.

வெறுமனே பார்வையால் பரிசோதித்துப் பார்த்து விடுவது, அந்த சிந்தடிக் கயிற்று வலைக் கூண்டுக்கு ஆகாத விஷயமாகும். ஆங்காங்கே, பல கயிற்றுத் துண்டுகளை இணைத்து, தயாரிப்பாளர்கள் வலையைத் தயாரித்திருப்பதால், ஒவ்வொரு 12 மாதத்திற்குள்ளாக,

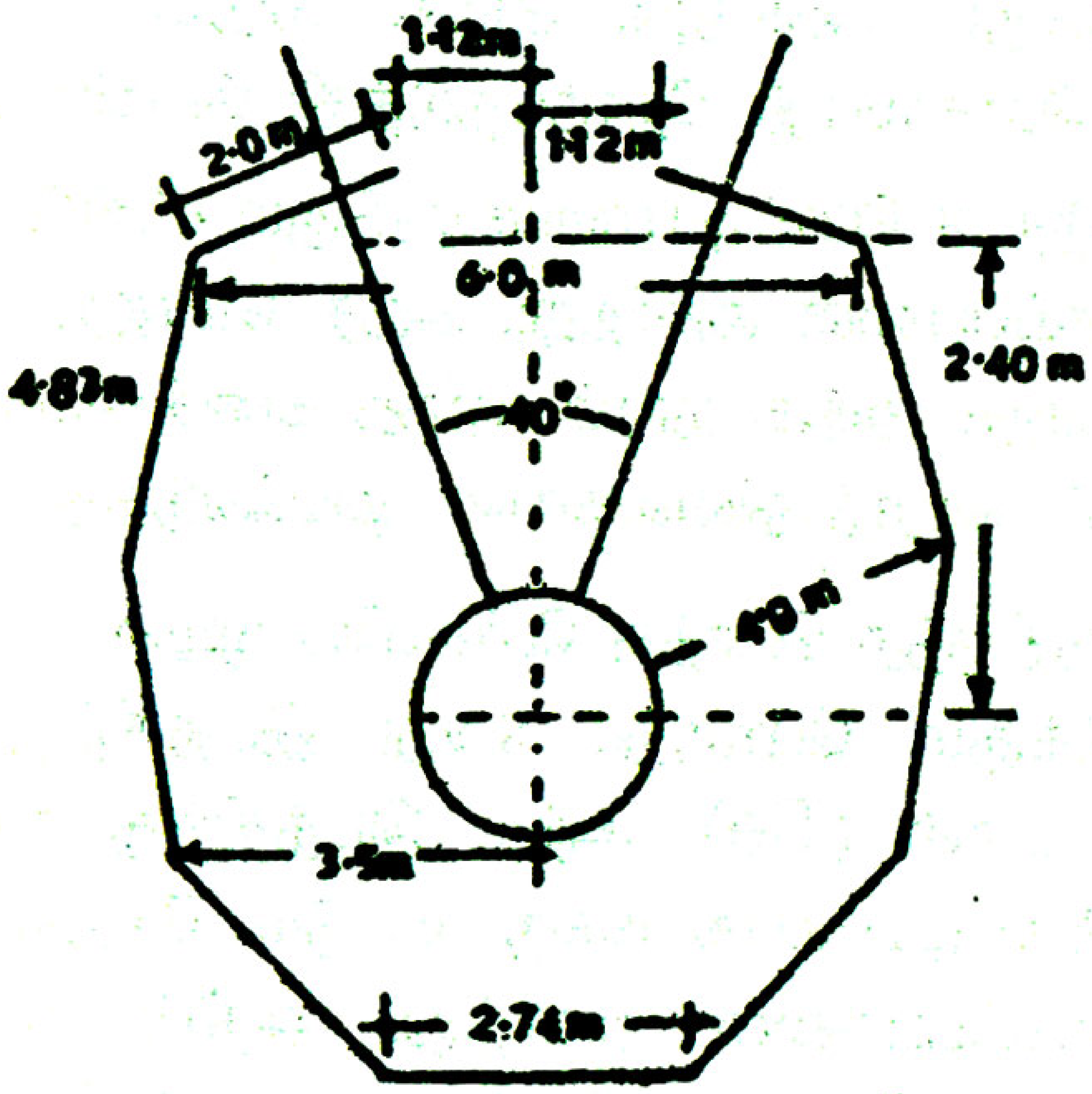
கயிறுகளைப் பரிசோதித்து, அவற்றின் வலிமையைக் கண்டறிந்த பிறகே பயன்படுத்திட வேண்டும்.

6. சங்கிலிக் குண்டுக்கான சுற்று வலைக் கூண்டினையே தட்டெறியும் போட்டிக்காகவும் பயன்படுத்திட வேண்டும் என்றால், வலைக் கூண்டை இரண்டு வகையாக அமைத்துக் கொள்ளலாம்.

வலைக் கூண்டுக்கு மத்தியில் 2.135 மீட்டர் அல்லது 2.5 மீட்டர் அளவுக்கு வட்டங்களைப் (போட்டுப்) பொருந்திக் கொள்ளலாம். அப்படியிருந்தால் இரண்டு எறிகளுக்கும் அந்த வலையே போதுமானதாக உதவும்.

ஒவ்வொரு எறி நிகழ்ச்சிக்கும் தனித்தனியாக எறிவட்டம் தேவை யென்றால். ஒரு வட்டத்திற்குப் பின்னால் ஒரு வட்டம் என்று அமைத்துக் கொள்ளலாம். எறிவட்டத்தினுடைய நடுக் கோட்டிலிருந்து 2.37 மீட்டர் தூரம் இருப்பது போல அமைகின்ற வட்டத்தில், தட்டெறி வட்டத்தைப் பின்புறமும், சங்கிலிக் குண்டு எறி வட்டத்தை முன்புறமுமாக இருப்பது போல் செய்திட வேண்டும். அப்பொழுது வலைக் கூண்டினை 2.83 மீட்டர் நீளமுள்ள 8 பகுதிகளாகக் கொண்டு செய்து நகர்த்தப் பயன்படும் இரண்டு வலைப்பகுதிகள் 2 மீட்டர் அகலம் உள்ளதாக வைத்து, வலைக் கூண்டு அசையாதபடி, ஆனால் நகர்த்துவது போன்ற அமைப்புடன் வைத்துக் கொள்ளலாம். இவ்வாறு விரிவாக்கப்பட்ட வலைக் கூண்டு, விதிகளுக்குட்பட்ட வலைக் கூண்டாகவே அமைந்து விடுகிறது.

7. சங்கிலிக் கூண்டானது, பாதுகாப்பானதாக இருக்கும் வண்ணம், ஓடு கள மைதானத்தில், சரியான இடம் பார்த்தே அமைத்திட வேண்டும். எல்லா எறி போட்டி நிகழ்ச்சிகளிலும் இடது கை, வலது கை எறியாளர்கள் இருப்பார்கள். அவர்கள், சாதனங்களை எறியும் போது குறைந்தது 85 டிகிரி கோணத்தில் பரப்பளவானது போய் விழும். அப்படிப் போய் விழுந்தாலும், அபாயகரமான சூழ்நிலை எதுவும் உருவாகாமல் இருக்கும் படி, பொருத்தமான இடம் பார்த்து எறி வட்டங்களையும், சுற்று வலைக் கூண்டுகளையும் அமைத்திட வேண்டும்.



சங்கிலிக் குண்டு எறியும் களத்தின் கூண்டின் அமைப்பு

27. வேலெறிதல்

(Trowing the Javelin)

(விதி - 186)

1. போட்டிக்கான விதிமுறைகள் :

1. ஒவ்வொருவராக வந்து எறிகிற வாய்ப்பினைப் பெறுகின்ற வரிசை முறையானது. சீட்டுக் குலுக்கல் மூலமாகவே தேர்ந்தெடுத்து, முடிவு செய்யப்படவேண்டும்.

2. போட்டியில் பங்குபெற 8 போட்டியாளர்களுக்கு மேல் வந்திருந்தால், முதலில் 3 முறை எறியும் வாயட்புகளை அனைவருக்கும் அளித்து, அதில் அதிக தூரம் எறிந்த முதல் 8 பேர்களைத் தோந்தெடுத்திடவேண்டும்.

அந்த 8 போட்டியாளர்களுக்கும் மீண்டும், 3 முறை எறியும் வாய்ப்பினை அளித்து, அந்த மொத்த 6 எறிகளில் ஒவ்வொருவரும் அதிக தூரம் எறிந்த கணக்கினை வைத்தே, அவர்களின் வெற்றி நிலைகளை முடிவெடுத்திட வேண்டும்.

வந்திருந்த மொத்த பேர்களில் முதல் 8 பேர்களைத் தேர்ந்தெடுக்கும் பொழுது, 8வது இடத்திற்கு சமநிலை ஏற்பட்டுவிட்டால் (Tie), அந்த இடத்திற்கு சமநிலையில் உள்ள போட்டியாளர்களுக்கு மட்டும் மேலும் 3 முறை எறியும் வாய்ப்புகளை அளித்து, அதில் அதிக தூரம் எறிந்த ஒருவரையே 8வது போட்டியாளராகத் தோந்தெடுத்திட வேண்டும்.

குறிப்பு : இங்கே சமநிலை (Tie) என்பது, ஒரே தூரத்திற்கு வேலினை எறிந்தவர்கள் ஆவார்கள்.

போட்டிக்கு 8 போட்டியாளர்கள் அல்லது, அந்த எண்ணிக்கைக்கும் குறைவான போட்டியாளர்கள் வந்திருந்தால், ஒவ்வொரு போட்டியாளருக்கும் 6 முறை எறியும் வாய்ப்புக்களை அளிக்கவேண்டும்.

பழகிப்பார்க்க: எறியும் போட்டி நடைபெறும் களத்தில் ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் இரண்டு முறை எறிந்துப் பழகிப்பார்க்க முடிந்தால், வாய்ப்பினை அளிக்கலாம். அதற்குமேல் எறிந்து பழகிப்பார்க்க அனுமதியில்லை. அவ்வாறு அனுமதிக்கிற வாய்ப்பும் சீட்டுக் குலுக்கல் மூலம் வரிசைப்படுத்திய வரிசை முறையில் அதுவும் போட்டி அதிகாரிகளின் மேற்பார்வையில், அழைக்கப்பட்டு, எறிகிற வாய்ப்பை வழங்கிட வேண்டும்.

அதிகார பூர்வமாக போட்டிகள் ஒருமுறை ஆரம்பிக்கப்பட்ட பிறகு, எறியும் எல்லைக்குள்ளோ அல்லது அதன் அருகாமையிலுள்ள பகுதிகளிலோ வேல் கம்பு இல்லாமல், வேல்கம்புடன் பழகிப் பார்க்க அனுமதி கிடையாது.

3. ஒவ்வொரு போட்டியாளரும், தான் எறிகிற எல்லா எறிவாய்ப்புகளிலிருந்தும் அதிகமான தூரம் எறிந்ததையே, அதிகாரிகள் கணக்கில் குறித்து வைத்துக் கொண்டு, கணக்கில் கணக்கிடுவார்கள்.

4. இரண்டு அல்லது அதற்கும் மேற்பட்ட விரல்களை ஒன்றாக இணைத்துத் துணியால் அல்லது பசையுள்ள டேப்பால் சுற்றிக் கட்டியிருப்பது போன்ற காரியத்தை, ஒரு

போட்டியாளர் செய்து கொண்டு வந்திருக்கிறார் என்றால், அதனை அதிகாரிகள் அனுமதிக்கக்கூடாது. எந்தக் காரியம் செய்தாலும், அது வேலினை எறிவதற்காக உதவிகரமாக இருக்கும் என்றால், அதனை அனுமதிக்கவே கூடாது.

கையில் காயம் ஏதேனும் இருந்தால் அதனை வெளிப்புறத்திற்குள் காட்டாமல் இருப்பதற்காகக் கட்டுப்போட்டிருந்தால் அதை அனுமதிக்கலாம்.

முதுகெலும்புத் தண்டுக்கு காயம் அல்லது ஏதேனும் அபாயம் நேராமல் காப்பாற்றிக்கொள்ள, தோலால் ஆன பெல்ட் அல்லது அதற்கிணையான ஏதாவது ஒன்றை அணிந்து கொள்ள அனுமதி உண்டு.

வேலினை நன்கு உறுதியாகப் பற்றிப்பிடித்துக் கொண்டு எறிய, போட்டியாளர்கள் தங்கள் கைகளில் பொருத்தமான, பொருளினைப் பயன்படுத்திக் கொள்ள அனுமதி உண்டு.

கைகளில் கையுறைகள் அணிந்து கொள்ள அனுமதி இல்லை.

சரியான எறிக்குறிய விதிமுறைகள்:

5. (அ) வேலில் உள்ள பிடிப்பிடத்திலிருந்து (Grip) பிடித்திருந்து தான் எறிய வேண்டும். வேலினை தோள் புறத்திற்கு மேற்புறத்திலிருந்து அல்லது எறியும் நேரத்தில் எறிய உதவும் முன்கை, தோள்புறத்திற்கு மேலே வந்து தான் எறிய வேண்டும். வேலை எறியும்போது நேரே செல்வது அல்லது பாய்வது போல் தான் இருக்க வேண்டுமே யன்றி, சுழன்று போகும் தன்மையில் எறியக்கூடாது.

விதிக்குப்புறம்பான நெறிமுறைகள் எதற்கும் அனுமதி கிடையாது.

(ஆ) மேலே எறியப்பட்ட வேலானது, கீழே தரையில் விழும்போது, வேலின் மற்ற பகுதிகள் தரையைத் தொடும் முன்பாக, அதன் உலோகமுனையானது முதலில் தொட்டால் தான், அது சரியான எறி, (Valid Throw) என்று ஏற்றுக் கொள்ளப்படும்.

(இ) எறியும் எல்லைக்கோட்டில் குறிக்கப்பட்டிருக்கும் இணையாகக் குறித்துள்ள கோடுகள், (Parallel lines) எதையும் போட்டியாளர் கடந்து விடக்கூடாது.

(ஈ) ஓடிவந்து எறிகிற போட்டியாளர் எறியும் எல்லைக் கோட்டையாவது, நேர்க்கோணத்தில் குறிக்கப்பட்டுள்ள இணைக்கோடுகளின் முனையையாவது அல்லது எல்லைக்கோட்டின் முன்புறத் தரையையாவது அல்லது எல்லையைக் குறித்துள்ளக் கோடுகளையாவது தொட்டால் அல்லது கடந்து விட்டால், அவர் தவறினார் (Foul) என்று குற்றம் சாட்டப்பட, அந்த எறி கணக்கில் சேராமல் போய்விடும்.

(உ) வேலினை எறிய ஆயத்தம் செய்து அதனைத் தொடர்ந்து வேலினைக் (காற்றுப் பகுதிக்கு) மேலாக எறிந்து விட்டு, தனது முதுகுப்பாகம் எறியும் பரப்பளவு நோக்கி இருக்குமாறு நிற்க அனுமதி உண்டு.

(ஊ) வீசி எறியப்பட்ட வேலானது விழுந்து தரையைத் தொடுவதற்கு முன்னதாக, எறிந்த போட்டியாளர் தான் ஓடி வந்து எறிதரையை விட்டு (Runway) வெளியேறிவிடக் கூடாது வேல் விழுந்த பிறகு, சரியாக

நின்ற நிலைக்கு வந்து, பின்னர் ஓடி வந்த திசைப்பக்கமாக வந்து, எறிவளைவு (Arc) அல்லது அதனைச் சார்ந்த கோடுகளின் பின்புறமாக வந்து வெளியேறிட வேண்டும்.

(எ) குறிப்பிட்டுள்ள எறி விதிமுறைகளுக்கேற்ப எறிகிறபோது, காற்று வெளியில் (Air) வேலானது முறிந்து விட்டால் அந்த எறியானது, ஒரு வாய்ப்பு முடிந்ததென்று அறிவிக்கப்படாமல், மீண்டும் ஒரு எறியை எறிய அனுமதிக்கப்படும்.

6. விதிமுறைகளுக்குப் புறம்பாக எறியும் எறி, அல்லது தவறான இடத்தில் வேலினைப் பிடித்து, அல்லது தவறான முறைகளில் எறிகிற எறி, கணக்கில் குறிக்கப்படமாட்டாது. ஆனால், ஒரு வாய்ப்பு முடிந்ததென்று அறிவிக்கப்படும்.

7. எறியப்பட்ட வேலினை, மீண்டும் எறியிடத்திற்குத் தூக்கிக்கொண்டு வந்தே தரப்படவேண்டும். விழுந்த இடத்திலிருந்தே எறிந்து அனுப்பக்கூடாது.

ஓடிவரும் பாதையும் எறிகளமும்

8. ஓடி வரும் பாதையின் நீளம் 36.5 மீட்டருக்கு மேல் அல்லது 30 மீட்டருக்குக் குறைவாக இருக்கக்கூடாது. அந்தப் பாதையின் அகலம் 4 மீட்டர் தூரம் இருக்க, அதன் எல்லைக் கோடுகள் 50 மில்லி மீட்டர் அகலத்தில் குறிக்கப்படவேண்டும். (படம் காண்க)

9. மீட்டர் தூரத்தின் மையப்புள்ளியிலிருந்து குறிக்கப்பட்ட வளைவுக்கோடு (Arc) தான் எறியும் எல்லைக் கோடாகக் குறிக்கப்பட்டுள்ளது. அந்த எறி வளைவுக்

கோடானது வெள்ளை வண்ணப் பூச்சால், அல்லது மரக்கட்டையால் அல்லது உலோகத்தினால் அமைக்கப்படலாம். அதன் அகலப்பகுதி 70 மில்லி மீட்டர் அளவு தான் இருக்க வேண்டும்.

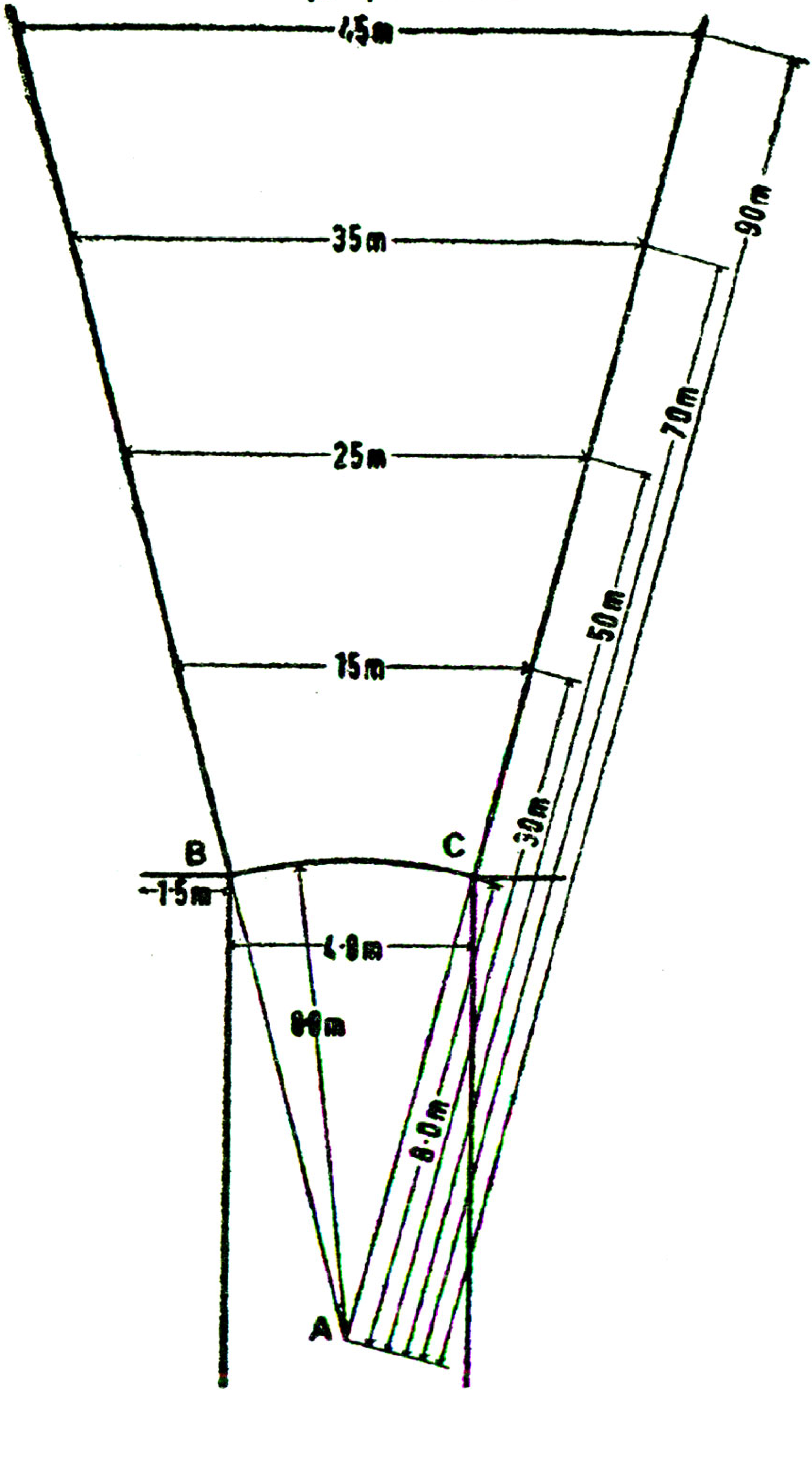
வளைவின் இரு முனைகளையும் நேர்க்கோணத்தில் இணைக்கின்ற கோடுகள் தான் இணைக் கோடுகள் (Parallel Lines) ஆகும். வளைவின் இரு முனையிலிருந்தும் 1.50 மீ நீளம் வரை 70 மில்லி மீட்டர் அகலமுள்ள ஒரு கோட்டினால், நீட்டி விட வேண்டும்.

ஓடி வரும் பாதையின் சரிவிறக்கமானது, அதிக பட்சம் 1:100 என்பதாகவும், ஓடி வரும் திசை நோக்கியுள்ள பாதையின் சரிவிறக்கம் 1 : 100க்கு மேற்படாமலும் அமைந்திட வேண்டும். எறியும் பரப்பை நோக்கி ஓடி வரும் பாதையும் அதன் எறிகள் நீண்டு செல்லும் தரைப்பகுதியும் 1 : 1000 என்ற அளவுக்கு மேற் படாமல் சரிவிறக்கமாக அமைந்திருக்கலாம்.

குறிப்பு : ஓடி வரும் பாதையின் நீளம் 33.5 மீட்டருக்கு மேல் போகக் கூடாது என்பதாகப் பரிந்துரை செய்யப்பட்டிருக்கிறது.

9. ஓடி வரும் பாதையில் எந்த விதமான அடையாளக் குறியும் வைத்துக் கொள்ளக் கூடாது. ஆனால், போட்டியை நடத்திடும் பொறுப்பாளர்கள் தருகின்ற பொருட்களை வைத்து, ஓடிவரும் பாதையின் பக்கக் கோடுகளின் மீது வைத்துக் கொள்ள அனுமதிக்கலாம்.

வேலெறியும் களம்



அளவுகள் :

10. குறித்திருக்கும் எறிபரப்பிற்கும், எறிபரப்பைக் குறிக்கின்ற எல்லைக் கோட்டின் (50 மில்லி மீட்டர் அகலம்) மீதும் விழுகின்ற எல்லா எறிகளும் சரியான எறி என்றே அறிவிக்கப்படும். எறிபரப்பின் எல்லையை விரித்துக் காட்டுகின்ற மையப்புள்ளி (A) எறியும் எல்லைக் கோடான வளைவின் இரு முனைப்புறங்களிலிருந்து (B and C) விரிந்த எறி பரப்பு தான் எறிபரப்பாகும். எறி பரப்பில் குறித்திருக்கும் தூரத்தின் அளவுக்கான பகுதியில் கொடிகளை பதித்து, அடையாளம் காட்ட வேண்டும்.

எவ்வளவு தூரம் என்ற குறித்துக் காட்டும் பகுதிகள் 30 மீ, 50மி. 60 மீட்டர் என்ற அளவுடன் குறிக்கப்படவேண்டும்.

11. வேலினை எறிந்த பிறகு, அது சரியான எறி என்று அறிவிக்கப்பட்ட உடனேயே, அளந்து விட வேண்டும். வேலின் நுனிப்பகுதி குத்திய இடத்தின் பின் புற விளிம்பிலிருந்து, வளைவுக் கோட்டின் உட்புற பகுதி வரையிலும் இடைப்பட்ட தூரமே எறிந்த தூரமாகும். அளக்கும்போது அளவை நாடாவை A புள்ளியிலிருந்து (படம் காண்க) தான் பிடித்து அளக்க வேண்டும்.

12. ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் அதிக தூரம் எறிந்த எறியின் இடத்தில், ஒரு கொடியை நட்டுக் காண்பிக்க வேண்டும். அந்த இடத்திற்கு அருகில் உள்ள பக்கக் கோட்டின் மீது, அல்லது பக்கக் கோட்டிற்கு வெளியில் கொடியை ஊன்றிக் காண்பிக்க வேண்டும்.

மற்ற பொடிகளுக்கு மாறுபட்ட வண்ணத்தில் அமைந்த ஒரு கொடியை, அந்தப் போட்டி நிகழ்ச்சிக்கான உலக சாதனை அல்லது தேசிய சாதனையின் தூரத்தைக் குறித்துக் காட்டுவதற்காகவும் ஊன்றி வைத்திருக்க வேண்டும்.

உதவுகிற எறி சாதனம்

13. அகில உலகப் போட்டிக்கான விதிகளின் படி நடத்தப்படுகிற போட்டிகளில், போட்டியை நடத்தும் பொறுப்பாளர்கள் கொடுக்கின்ற எறி சாதனத்தை மட்டுமே பயன்படுத்திட வேண்டும். அத்தகைய சாதனங்களை, போட்டி நேரத்தில் எந்த விதமான மாற்றமோ அல்லது திருத்தமோ செய்யக் கூடாது. அதையும் தவிர, தங்களுக்கு சொந்தமான அல்லது எந்த விதமான எறி சாதனத்தையும் எறிகளத்திற்குள்ளே கொண்டு செல்லவே கூடாது.

இரண்டு அல்லது அதற்குத் மேற்பட்ட நாடுகளுக்கிடையே போட்டிகள் நடைபெறும் போது, போட்டியாளர்கள் தாங்கள் கொண்டு வருகிற எறி சாதனத்தைப் பயன்படுத்தி எறிய அனுமதி உண்டு. அத்தகைய எறிசாதனங்கள், போட்டி நடைபெறுவதற்கு முன்னதாக, போட்டியாளர்களால், சரிபார்த்து சோதனையிட்டு, அனுமதியை வழங்கியிருக்க வேண்டும். இத்தகைய சாதனங்களை மற்ற போட்டியாளர்கள் பயன்படுத்திக் கொள்ள விரும்பினால், எடுத்துப் பயன்படுத்துகின்ற வகையில் கொடுத்துதவ வேண்டும்.

வேலின் அமைப்பு:

14. ஒரு வேலானது 3 பாகங்களால் உருவாக்கப்படுகிறது. 1 தலைபாகம், 2. உடலமைப்பு, 3. கயிற்றுப் பிடி, வேலின் உடல் பாகம் மரத்தால் அல்லது உலோகத்தால் செய்யப்பட்டு, அதன் தலைபாகம் கூரிய முனை கொண்டதான உலோகம் ஒன்றினால் ஆக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும்.

15. வேலின் மத்தியில் பிடித்தால், இருபுறமும் புவி ஈர்ப்பு சமநிலை சரியாக இருக்கின்ற இடத்திலே கயிற்றுப் பிடிப்பானது கட்டப்பட்டிருக்க வேண்டும். கயிற்றுப் பிடிப்புப் பகுதியானது Grip) 12 மில்லி மீட்டர் அளவுக்கு மேல் போகக் கூடாது. பிடிப்பினைக் கட்டுகின்ற கயிறு ஒரே சீரான அளவுடையதாக இருக்க வேண்டும்.

16. வேலின் முழுபகுதியும் வட்டவடிவமான அமைப்புடனேயே செய்யப்பட்டிருக்க வேண்டும். கயிற்றுப் பிடிப்புப் பகுதியிலிருந்து வேலின் கூர்முனைப்பகுதி வரையிலும் ஒரு சீரான நேராகவும் அல்லது சிறிது வளைவுடனும் இருக்கலாம். அந்த வளைவுகூட ஒரே சிறு அளவு தான் வளைந்திருக்கலாம். ஒரு வேலின் முழு பகுதியும் ஒரே சீராகச் சென்று, அதிகபட்சமான பெரிது சிறிது என்ற வித்தியாச மற்றதாக இருந்திட வேண்டும்

குறிப்பு: வேலின் அமைப்பு வட்டமான வடிவம் கொண்டது. அந்த வட்டவடிவத்தில் தலைப்பகுதி அதிக விட்டம் உள்ள பகுதியாகவும், வால் பகுதி குறைந்த விட்டம் உள்ள பகுதியாகவும் காணப்படுகிறது, அப்படிப்பட்ட வித்தியாசம் 5 விகிதத்திற்கு மேல் போகக் கூடாது.

17. வேலினை உருவாக்கும் பொழுது; அதில் அசைந்து நெகிழ்த்துவிடும் விதத்தில் எந்தவிதமான இணைப்பும் இருக்கக் கூடாது. அப்படிப்பட்ட நெகிழ்ந்து தரும் இணைப்பு, வேலின் புவி ஈர்ப்பு தானத்தை மாற்றிவிடுவதுடன், எறியும் போது செல்ல வேண்டிய தன்மைகளை மாற்றிவிடக் கூடும் என்பதால், இப்படிச் செய்திட அனுமதி மறுக்கப்பட்டிருக்கிறது,

18. வேலின் வடிவம் பற்றி அளவு முறைகள் பின் வருமாறு:

வேலின் அமைப்பு	ஆண்	பெண்
வேலின் எடை (கயிற்றுப்பிடிப்பு உட்பட, சாதனைக்காக உள்ள குறைந்தபட்ச அளவு.	800 கிராம்	600 கிராம்
போட்டிக்கான வேலின் எடை	குறைந்த அளவு805 கிராம்	605 கிராம்
அளவுகள்	அதிக அளவு 825 கிராம்	620 கிராம்
வேலின் மொத்த நீளம்	குறைந்த அளவு 2.60 மீட்டர்	2.20 மீட்டர்
	அதிக அளவு 2.70 மீட்டர்	2.30 மீட்டர்
உலோகத் தலையின் நீளம்	குறைந்த அளவு 250 மி.மீட்டர்	250 மி.மீட்டர்
(Metal Head)	அதிக அளவு 330 மி.மீட்டா	330 மி.மீட்டர்
தலை முனையிலிருந்து கயிற்றுப்	குறைந்த அளவு 0.90 மீ.	0.80 மீட்டர்
பிடிப்பு வரை	அதிக அளவு 1.10 மீ.	0.95 மீ.
தலை முனையிலிருந்து கயிற்றுப்	குறைந்த அளவு 25 மி.மீ.	20 மி.மீ
பிடிப்பு வரை	அதிக அளவு 30 மி.மீ.	25 மி.மீ
வேலின் அதிகமான உடல்	குறைந்த அளவு 150 மி.மீ.	140 மி.மீ
கயிற்றுப் பிடிப்பின் அகலம்	அதிக அளவு 160 மி.மீ.	150 மி.மீ

28. நடைப்போட்டி

(Walking)

(விதி 191)

1. நடைப்போட்டி என்பது, எடுத்து வைக்கும் காலடிகளில் ஏதாவது ஒரு கால் தரையில் இருப்பது போல தொடர்ந்து தரையுடன் தொடர்பு கொண்டு விரைவாக நடத்தல் என்பதாகும்.

ஒவ்வொரு காலடியிலும் **(Step)** முன்னேறிச் செல்லும் முன்புறக் காலானது தரையுடன் தொடர்பாக இருக்க; நடப்பவரின் பின்புறக் காலானது தரையை விட்டு நீங்கி முன்புறம் எடுத்து வைக்க வந்திட வேண்டும். ஒவ்வொரு காலடி எடுத்து வைக்கும் பொழுதும் தரையில் உள்ள கால் மடங்காமல் நேராக நிமிர்ந்து வைக்கப்பட்டிருக்க வேண்டும். அதாவது முழங்கால் பகுதியை மடக்கக் கூடாது. குறைந்த 1 நொடியாவது கால் மடங்காமல் இருக்க வேண்டும். குறிப்பாக, உடலைத் தாங்குகிற காலானது நேராகவும், அதே சமயத்தில் விறைப்பாகவும் இருக்க வேண்டும்.

2. கண்காணித்தலும், தகுதியற்றது என்று தீர்மானித்தலும்:

நடைப்போட்டியைக் கண்காணிக்கின்ற துணை நடுவர்களுக்கு இடையே, தலைமை நடுவர் ஒருவரைத்

தேர்ந்தெடுத்திட வேண்டும். ஒலிம்பிக் போட்டிகள், உலகப்போட்டிகள், கண்டங்களுக்கு இடையே நடைபெறும் போட்டிகள், அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் உலக நடைப்போட்டிகள் இவற்றில், அகில உலகத் தலைமைக் கழகத்தின் குழுவானது, தலைமை நடுவரை நியமனம் செய்யும்.

எல்லா துணை நடுவர்களும், தனிப்பட்ட அதிகாரத்துடன் கண்காணித்து செயல்படுவார்கள். ஒருவரைக் கண்காணிக்கும் மூன்று துணை நடுவர்களில் ஒருவர், தலைமை நடுவராக இருப்பார். அந்த மூவரும் ஒரு போட்டியாளரைக் கண்காணித்துக் கொண்டே வருவார். அவர்கள் கருத்தின்படி, ஒரு போட்டியாளர் விதிகள் கூறுவதன்படி நடக்கவில்லை என்றால், அவர் அந்தப் போட்டியாளரை போட்டியினின்றும் நீக்கிவிட பொறுப்பான தலைமை நடுவர் அதை அறிவிப்பார்.

அகில உலக அமெச்சூர் கழகம் பொறுப்பேற்று நடத்துகிற அல்லது அனுமதி பெற்று இடம் பெறுகிற போட்டிகளில், ஒரே தேசத்தைச் சேர்ந்த இரண்டு பேர் துணை நடுவர்களாக எந்தக் காரணம் பற்றியும் நியமிக்கப்படக் கூடாது. அவர்கள் தகுதியில்லையென்று எந்தப் போட்டியாளரையும் நீக்க அதிகாரம் கிடையாது.

குறிப்பு: முன்னே விதிகளில் குறிப்பிடப்பட்ட உலக அளவில் நடைபெறும் போட்டிகளுக்கான நடுவர்களின் பெயர்களை, அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் பரிசீலனைக்காக முதலில் அனுப்பி வைத்து அங்கீகாரம் பெற்றிட வேண்டும் தொடர்ந்து நடைபெறுகின்ற இது போன்ற

போட்டிகளிலும், இந்த நடைமுறையையே தொடர்ந்து பின்பற்றிட வேண்டும்.

3. போட்டியின் போதே விதிகளை மீறியவர்களை நீக்கிவிட விதிமுறை அனுமதிக்கிறது. சூழ்நிலை அப்படி உடனே அறிவித்திடும் வகையில் அமையவில்லையென்றால், அந்தப் போட்டி முடிவடைந்தவுடனேயே குறிப்பிட்ட அந்தப் போட்டியாளருக்கு அறிவித்துவிட வேண்டும்.

4. ஒரு போட்டியாளர் நடைப் போட்டிக்கான விதிமுறைகளை மீறி நடக்கும் பொழுது, முதல் முறையாக, எச்சரிக்கப் படுவார். அதே குற்றத்தை திரும்பவும் செய்தால், இரண்டாம் முறையாக அவரை எச்சரிக்க வேண்டும் என்ற அவசியம் இல்லை. விதி 2ல் கூறியபடி, நீக்கக் கூடிய நிலை வருவதற்கு முன்னர், எச்சரிக்கை அளிக்க வேண்டும் என்ற நியதி பின்பற்றப்படுகிறது. ஆனாலும், ஒரு போட்டியாளர் நீக்கப்படுவதற்கு முன்பாக எச்சரிக்கப்பட வேண்டியது மிகவும் அவசியமாகும்.

5. ஓடும் பாதையில் (Track) நடைபெறும் போட்டிகளில், தவறிழைத்ததற்காக நீக்கப்படுகிற 'நடையாளர்' நடைபாதையை விட்டு உடனே வெளியேறிவிட வேண்டும். சாலைகளில் (Road) நடைபெறும் போட்டிகளின் போது போட்டியாளர் உடனே தான் அணிந்திருக்கும் மார்பு எண்ணை எடுத்துவிட்டு, சாலையை விட்டு நீங்கி, விலகிக் கொள்ள வேண்டும்.

குறிப்பு: அதிகாரிகள், போட்டியாளர்கள் பார்வையாளர்கள் கவனத்திற்கு: போட்டியாளர்கள் தவறிழைக்கும் பொழுது எச்சரிக்கை செய்திட வெள்ளைக்

கொடியைக் காட்டவும். நீக்கிவிட சிவப்புக் கொடியைக் காட்டவும் என்று விதிகளில் கூறப்பட்டிருப்பதை அறிந்து கொள்ளவும்.

6. எல்லா அகில உலகப் போட்டிகளில் நடைபெறும் 20 கிலோ மீட்டர் போட்டிகளுக்கும், அதற்கும் மேற்பட்ட தூரப் போட்டிகளுக்கும், பானக வசதிகள் (Refreshments) அமைப்பைப் போட்டி நடத்துபவர்கள் செய்து வைக்க வேண்டும். ஒவ்வொரு 5 கிலோ மீட்டர் தூரத்திலும் ஒரு பானக சாலையை (Refreshment Station) அமைந்திருக்க வேண்டும்.

பானக சாலைகளை ஒவ்வொரு இடத்திலும் போட்டியாளர்களும் அமைக்கலாம். அல்லது போட்டியை நடத்துபவர்களும் பொறுப்பேற்று அமைக்கலாம். அவ்வாறு அமைக்கும் போது, போட்டியாளர்கள் கையை நீட்டி எளிதாக எடுத்துக் கொள்வது போல, வைத்திருக்க வேண்டும். அங்கீகரிக்கப்பட்ட பானகசாலையிலிருந்துதான் எதையும் எடுத்துக் கொள்ள போட்டியாளர்கள் அனுமதிக்கப்படுகின்றார்கள். இதனை மீறி, வேறு இடங்களில் ஏதாவது பெற்றுக் கொண்டால், அவர்கள் போட்டியிலிருந்து உடனே நீக்கப்படுகின்றார்கள்.

10 கிலோ மீட்டர் தூரம் அல்லது அதற்கு அதிகமான தூரத்திற்கு நடைபெறும் நடைப்போட்டிகளின் போது போட்டியை நடத்துகின்றவர்கள், பொருத்தமான தேவையான இடங்களில் தண்ணீர் தரும் கடல் நுரைப்பொருளை (Sponging) வைக்கும் இடங்களை அமைத்துக் கொடுத்தாக வேண்டும். அதுவும் அந்தந்த தட்ப வெப்ப

சூழ் நிலைக்கேற்றவாறு தண்ணீர் தருவதை முக்கியமாகக் கடைப்பிடிக்க வேண்டும்.

குறிப்பு: எல்லா அகில உலகப் போட்டிகளின் போது, ஒவ்வொரு தேசத்திலிருந்தும் இரண்டு அதிகாரிகளை பானக சாலை இடத்தில் இருக்க, அனுமதிக்கப்படுகின்றார்கள். அவர்கள் அங்கே இருந்து கண்காணிக்கலாமே தவிர, நாட்டுப் போட்டியாளர்கள் வந்து தேவையானதை எடுத்துக் கொள்ளும் பொழுது, எந்தக் காரணம் பற்றியும் கூடவே ஓடி உதவ முயற்சிப்பது. கூடவே கூடாததாகும்.

7. ஒலிம்பிக் பந்தயங்களில் மற்றும் எல்லா பெரும் போட்டிகளிலும் நடத்துகிற 50 கிலோ மீட்டர் நடைப் போட்டியை, போட்டிகளில் கலந்து கொண்டு முதல் போட்டியாளராக வந்து முடிக்கிறவர், முடிக்கும் நேரம் சூரிய அஸ்தமான நேரமாக (Sun Set) இருப்பது போல், போட்டி நேரத்தை அமைத்திட வேண்டும். இது அந்த நாட்டின் சிறந்த தட்பவெப்பநிலையை போட்டியாளர்கள் அனுபவித்து மகிழ அது உதவியாயிருக்கும்.

8. ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள் மற்றும் பெரும் போட்டிகளை நடத்தும் பொழுது, 20 கிலோ மீட்டர் போட்டியை நடத்தும் பொழுது, அதன் வட்ட அமைப்பு 3000 மீட்டருக்கு மேல் போகாமலும் 1500 மீட்டருக்குக் குறைவில்லாமல் இருப்பது போலவும் பார்த்து அமைக்க வேண்டும்.

9. சாலைப் போட்டிகளை நடத்துகிற போட்டி அமைப்பாளர்கள், போட்டியாளர்களின் பாதுகாப்புக்கு உத்தரவாதம் அளிக்க வேண்டும். ஒலிம்பிக் போன்ற

பெரும் போட்டிகள் நடைபெறும் பொழுது, போட்டியாளர்கள் செல்கிற சாலைகள் யாவும் போட்டி நேரத்தின் போது வாகனங்கள் நடமாட்டத்தைத் தடுத்திடுமாறு, மூடப்பட்டிருக்க வேண்டும். இருபுறமும் போய் வரும் வாகனங்களை நிறுத்துவதுடன், மோட்டார் சைக்கிள், கார்கள் போன்ற வாகனங்கள் நடமாட்டத்தை முற்றிலும் தடுத்து நிறுத்தி, சாலைகளில் பாதுகாப்பு சூழ்நிலையைத் தோற்றுவித்திட வேண்டும்.

குறிப்பு: நடைப்போட்டியைக் கண்காணிக்கும் நடுவர்கள் மேலும் தெளிவாகத் தெரிந்து கொள்ள, அகில உலக அமெச்சூர் கழகத்தின் நடைப் போட்டிக் குழுவானது, ஒரு கையேடு ஒன்றை வெளியிட்டுள்ளது. விரும்புவோர், அந்தக் கழகத்திடம் எழுதிக் கேட்டு வாங்கிப் பயன்பெறலாம்.

29. கூட்டுப்போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

(Combined Competitions)

(விதி - 195)

ஆண்கள் (பென்டாதலான், டெக்காதலான்)

1. பென்டாதலான் என்பது 5 போட்டி நிகழ்ச்சிகள் கொண்டது. கீழ்க்காணும் வரிசை முறைப்படி தான் போட்டிகள் நடந்தாக வேண்டும்.

1. நீளத்தாண்டல், 2. வேலெறிதல் 3. 200 மீட்டர் ஓட்டம் 4. தட்டெறிதல், 5. 1500 மீட்டர் ஓட்டம்.

2. டெக்காதலான் என்பது 10 போட்டி நிகழ்ச்சிகள் கொண்டது. இரண்டு நாட்களில் நடத்தி முடிக்கப்படுவதாகும். கீழ்க் காணும் வரிசை முறைப்படிதான் போட்டிகள் நடந்தாக வேண்டும்.

முதல் நாள் : 1. 100 மீட்டர் ஓட்டம்

2. நீளத்தாண்டல்.
3. இரும்புக்குண்டு எறிதல்
4. உயரத்தாண்டல்
5. 400 மீட்டர் ஓட்டம்.

இரண்டாம் நாள் : 6. 110 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டம்
7. தட்டெறிதல்.
8. கோலூன்றித் தாண்டலர்.
9. வேலெறிதல்.
10. 1500 மீ. ஓட்டம்.

பெண்கள் (ஹெப்டாதலான்)

3. ஹெப்டாதலான் என்பது 7 போட்டி நிகழ்ச்சிகள் கொண்டது.

கீழ்க்காணும் வரிசை முறைப்படி, இரண்டு நாட்களில் நடத்தி முடிக்கப்படும்.

முதல் நாள் : 1. 100 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டம்
2. இரும்புக் குண்டு எறிதல்.
3. உயரம் தாண்டல்
4. 200 மீட்டர், ஓட்டம்.

இரண்டாம் நாள் : 5. நீளத்தாண்டல்
6. வேலெறிதல்
7. 800 மீட்டர் ஓட்டம்

பொதுவான விதிமுறைகள் :

4. தலைமை நடுவரின் அபிப்ராயப்படி எப்பொழுது முடியுமோ, அப்பொழுது, தனிப்பட்ட போட்டியாளர் யாராயினும் ஒரு போட்டி நிகழ்ச்சி முடிந்து 30 நிமிடம் இடைவேளை ஓய்வு தந்தே மறு போட்டியை நடத்தி முடிக்க வேண்டும்.

5. ஒவ்வொரு தனிப்பட்ட போட்டி நிகழ்ச்சிக்கும், முன் கூட்டியே. பங்கு பெறும் வரிசை முறையை, சீட்டுக் குலுக்கல் மூலம் தேர்ந்தெடுத்து, வரிசைப்படுத்திட வேண்டும். 100 மீட்டர், 200 மீட்டர், 400 மீட்டர் ஓட்டங்கள் மற்றும் 100 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டம், 110 மீட்டர் தடை தாண்டி ஓட்டம், போன்ற போட்டிகளில், பலர் சேர்ந்து கூட்டமாக ஓட வேண்டியிருப்பதால், ஒவ்வொரு கட்டத்திலும் 5 அல்லது 6 பேர்களை ஓடச் செய்வதற்கான வாய்ப்பு முறைகளை, முன் கூட்டியே முறைப்படி ஒழுங்குபடுத்திக் கொள்ள வேண்டும். ஒவ்வொரு ஓட்டக் கட்டத்திற்கும் 4 பேர்களுக்கும் குறைவாக ஓடவிடக் கூடாது.

ஹெப்டாதலான் போட்டியில், முதல் 6 நிகழ்ச்சிகளிலும் அதிக மதிப்பெண்கள் பெற்றவர்களை ஒரு குழுவாகவும், மற்றவர்களை இன்னொரு குழுவாகவும் பிரித்து, 800 மீட்டர் ஓட்டத்தில் ஓட வேண்டும்.

டெக்காதலான் போட்டியில் நடத்தப் பெறும் 1500 மீட்டர் ஓட்டத்தில், அவ்வப்போது கிடைக்கின்ற உடலாளர்களை ஒன்று சேர்ந்து, ஓட்டம் விடக் கூடிய தேர்வோட்டப் போட்டியை (Heats) நடத்திக் கொள்ளலாம்.

9 போட்டிகள் நடைபெற்று முடிந்த பிறகு, அதிக வெற்றி எண்கள் எடுத்திருப்பவர்களை ஒரு போட்டிக்கு தேர்ந்தெடுத்து, மற்றவர்களை அடுத்த குழுவாக்கி போட்டியிடச் செய்ய வேண்டும்.

தேவையானால், முதலில் ஒரு குழுவை ஓடுவதற்காக அமைத்த பிறகு, மீண்டும் பரிசீலனை செய்து குழுக்களைப் பிரித்து ஓடவிட, தலைமை நடுவருக்கு அதிகாரம் உண்டு.

6. அகில உலக அமெச்சூர் கழகம் ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சிக்கும் விதிமுறைகளைத் தெளிவாகக் குறித்துக் காட்டியிருக்கிறது. ஆனால், டெக்காதலான் போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்காக, விதி முறைகளில் சில விதி விலக்குகள் பெற்றிருக்கின்றன. அந்த விதி விலக்குகள் பின்வருமாறு அமைந்துள்ளன.

(அ) நீளத்தாண்டல் மற்றும் எறி போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்கு, ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் 3 முறை தாண்ட அல்லது எறிய வாய்ப்புகள் பெறுவார்கள்.

(ஆ) ஒவ்வொரு போட்டியாளரும் ஓடுகிற நேரத்தைக் கணக்கிட, 3 நேரக்காப்பாளர்கள் தனித்தனியாக நேரம் எடுத்து கணக்கிடுவார்கள்.

ஏதாவது ஒரு காரணத்தினால், இரண்டு கடிகாரங்கள்தான் இயங்கி நேரத்தைக் கணக்கிட்டிருந்தால், அந்த இரண்டு கடிகாரங்களும் குறித்திருந்த நேரத்தில், எந்த நேரம் அதிகமாக இருக்கிறதோ, அந்த நேரம் தான் அதிகார பூர்வமான நேரம் என்பதாக அறிவிக்கப்படவேண்டும்.

தானியங்கி மின்சாரக் கடிகாரம் (Automatic Electrical) மூலமாகவும் நேரம் பார்த்து, நேரத்தைக் குறித்துக் கொள்ளலாம்.

(இ) தடைதாண்டி ஓட்டத்திற்காகவும் ஓட்டப் போட்டிக்காகவும் மேற்கொள்கிற தொடக்கத்திற்காக, 3

முறை தவறான, தொடக்கம் (False Start) எடுக்கிற ஒரு போட்டியாளர் அந்தப் போட்டியிலிருந்தே நீக்கப்படுவார்.

7. ஒவ்வொரு போட்டி நிகழ்ச்சி முடிந்தவுடன் அவற்றிற்கான வெற்றி எண்களைக் கணக்கிட்டுக் குறிக்கிற வெற்றி எண் குறிப்பாளர்கள் (Scorers) தனித்தோ அல்லது மற்றவர்களுடன், இணைந்தோ உடனே ஒவ்வொருவருக்கும் அவர் பெற்ற வெற்றி எண்களை அறிவித்துவிட வேண்டும்.

நேரம் எடுக்கப் பின்படும் முறைகளில், ஏதாவது ஒரு முறை தான் பின்பற்றப்படவேண்டும்.

எலக்டிரிக் கடிகாரம் மூலம் நேரம் பார்க்கும் பொழுது, நொடிக்கு 1/100 என்பதாகக் கணக்கிடவும். வெற்றி எண் கணக்கிடும் போது நொடிக்கு 1/100 என்பதாகக் கணக்கிடவேண்டும்.

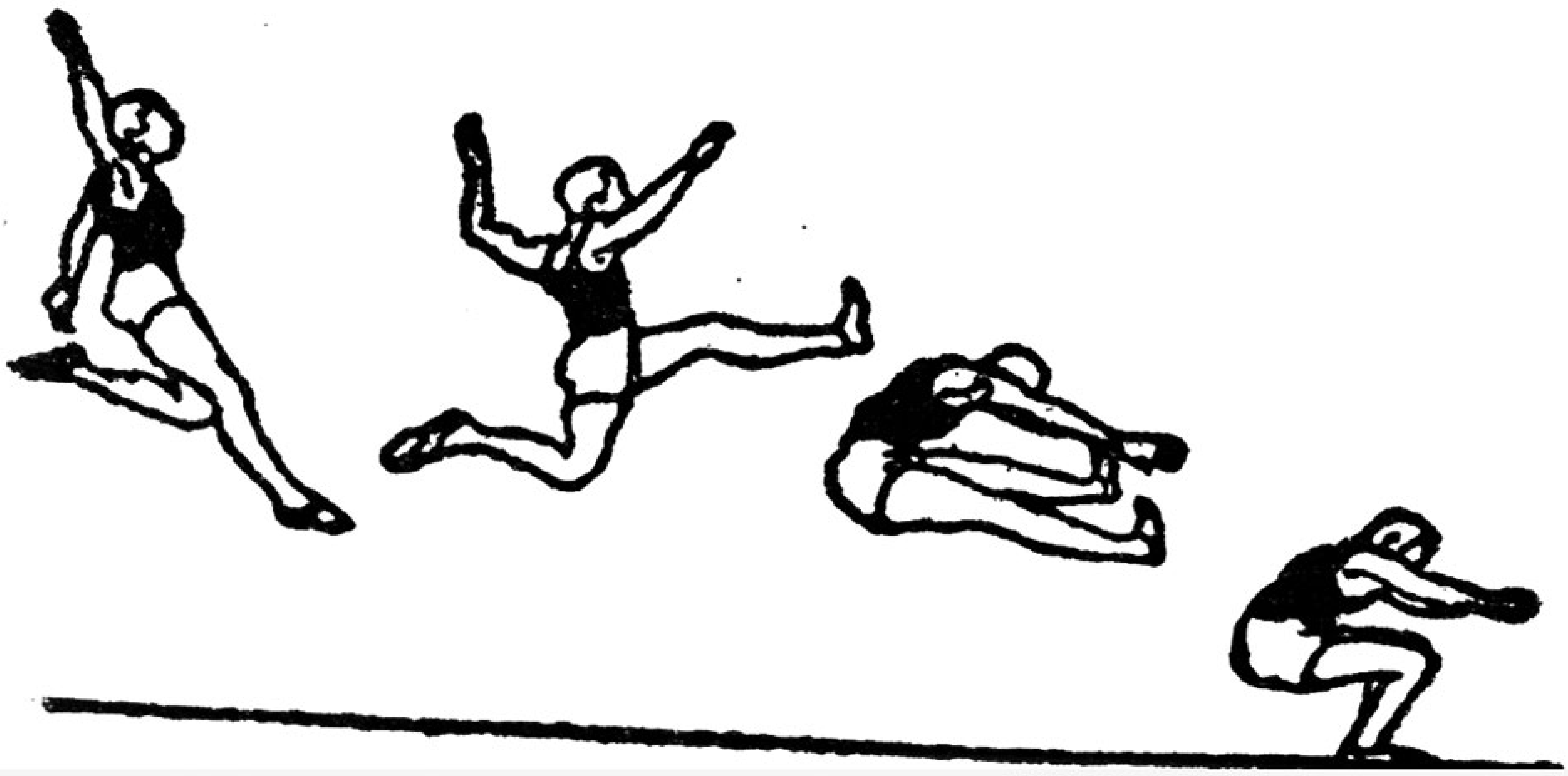
8. 5 போட்டி, 7 போட்டி அல்லது 10 போட்டி நிகழ்ச்சிகளுக்கான போட்டி எதுவாக இருந்தாலும், ஒவ்வொன்றுக்குமான போட்டிகளில் அதிக வெற்றி எண்கள் எடுத்திருக்கும் போட்டியாளரே, வெற்றியாளர் என்று அறிவிக்கப்படுவார். அந்த வெற்றி எண்கள் எப்படி கணிக்கப்பட வேண்டும் என்பதை அகில உலக அமெச்சூர் கழகம் தயாரித்துத் தந்திருக்கும் வெற்றி எண்கள் பட்டியலைப் பின்பற்றியே செய்திட வேண்டும்.

9. வெற்றியைக் கணிப்பதில் போட்டியாளர்களிடையே சமநிலை ஏற்பட்டால் (Tie) அதிகமான (போட்டி) நிகழ்ச்சிகளில் மற்றவரை விட அதிகமான மதிப் பெண்களைப் பெற்றிருக்கிறவரே, வெற்றியாளர் என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

அவ்வாறும் சமநிலை தீர்க்கப்பட முடியவில்லை என்றால், ஏதாவது ஒரு போட்டியில் மிக அதிகமான வெற்றி எண்களைப் (Highest Number of Points) பெற்றிருக்கிறவரே, வெற்றியாளர் என்று அறிவிக்கப்படுவார்.

இப்படிக் கணக்கிடப்படும் முறையானது, சமநிலை எழுந்த எந்த வெற்றி நிலைக்கும் (Place) பொருந்தும்.

10. ஏழு நிகழ்ச்சிகள் அடங்கிய ஹெப்டாதலான் போட்டியில் அல்லது பத்து நிகழ்ச்சிகள் உள்ள டெக்காதலான் போட்டியில், ஏதாவது ஒரு நிகழ்ச்சியில் ஒருவர் கலந்து கொள்ளத் தவறிவிட்டால் (Failing), அவர் மற்றப் போட்டிகளில் தொடர்ந்து போட்டியிட அனுமதிக்கப்படமாட்டார். அவர் அந்தப் போட்டியினின்றும் விலகிக் கொண்டார் என்று கருதப்படுவதுடன், அவரது வெற்றி எண்கள் இறுதிப் போட்டிகள் முடிந்து முடிவு வெளியாகும் போது, கணக்கில் சேர்த்துக் கொள்ளப்பட மாட்டாது.



29. உலக சாதனை குறிக்கப்படும் போட்டி நிகழ்ச்சிகள்

(விதி - 381)

நேரங்கள் மின் கடிகாரத்தாலும் (மி.க.) கைக்கடிகாரத்தாலும் (கை.க) குறிக்கப்படலாம்.

ஆண்களுக்கான போட்டிகள்

(மி.க. மட்டும்)	100 மீ. 110 மீ	தடை தாண்டி ஓட்டம்
	200 மீ. 400 மீ.	தடை தாண்டி ஓட்டம்
	400 மீ. 4 X 100 மீ.	தொடரோட்டம்
(மி.க. அல்லது)	800 மீ. 5000 மீ.	1 மணி நேரம்
(கை.க.)	1000 மீ. 10,000 மீ.	
	1500 மீ. 20,000 மீ	
	1 மைல், 25,000 மீ.	
	2000 மீ. 30,000 மீ.	
	3000 மீ. 3000 மீ.	பல தடை ஓட்டம்.

தொடரோட்டங்கள்

4 X 200 மீ. 4 X 800 மீ.

4 X 400 மீ. 4 X 1500 மீ.

நடைப் போட்டிகள்

20 கி.மீட்டர் 2 மணி நேரம்

30 கி.மீட்டர்

50 கி.மீட்டர்

தாண்டல்கள்: நீளத்தாண்டல், மும் முறைத் தாண்டல், உயரத்தாண்டல்

கோலூன்றித்தாண்டல்

எறிகள்:இரும்புக் குண்டு எறிதல் : தட்டெறிதல்

டெக்காதலான் : சங்கிலிக்குண்டு வீசுதல் : வேலெறிதல்

பெண்களுக்கான போட்டிகள்

(மி.க. மட்டும்) 100மீ; 200மீ; 400மீ;

100மீ. தடை தாண்டி ஓட்டம்

400மீ. தடைதாண்டி ஓட்டம்; 4 X 100மீ. தொடரோட்டம்

மி.க. மட்டும் அல்லது கை.க. 800மீ; 1500மீ; 1 மைல் ;

3000மீ, 5000மீ; 10,000மீ.

தொடரோட்டங்கள்

4 X 200 மீ; 4 X 400மீ; 4 X 800மீ;

நடைப்போட்டிகள்

5,000 மீட்டர், 10,000 மீட்டர்

தாண்டல்கள்: உயரத்தாண்டல்; நீளத்தாண்டல்

எறிதல் :

ஹெப்டாதலான் : இரும்புக்குண்டு எறிதல்; தட்டெறிதல், வேலெறிதல்.

400 மீட்டர் தூர ஓடும் பந்தயத்திடல் அமைப்பு சில குறிப்புகள்:

400 மீட்டர் தூர ஓடும் பந்தயத்திடல் அமைத்திட, தேவையான நிலப்பகுதி 175.40 மீட்டர் நீள அளவிலும், 96.40 மீட்டர் அகலப் பரப்பிலும் இடம் தேவைப்படுகிறது,

இனி அதற்கான அமைப்பையும் அளவையும் பார்ப்போம்.

1. மொத்த ஓடும் பரப்பின் அளவு 400 மீட்டர்
2. நீட்டப்பகுதியின் (Length Straight) 79 மீட்டர்
3. இரு நீட்டப்பகுதிகளின் மொத்த நீளம்

   79 x 2 = 158 மீட்டர்
4. வளைவுப்பகுதியில் (Curves) கடக்கும் தூரம் 242 மீட்டர்
5. வளைவுக்குரிய ஆரம் (Radius) 240 மீ --2π 38.50 "
6. வளைவில் ஓடக்கூடிய தூரம் (Radius) 38 "
7. வளைவு ஆரம் அல்லது குறிக்கப்படும் ஆரம் 38.20 "

ஆக, இறுதியாக நாம் கவனிக்க வேண்டிய அளவுக்குறியானது

நீட்ட பகுதியின் நீளம்	79 மீட்டர்
ஓடும் வளைவுக்குரிய ஆரம்	38.50 "
வளைவின் ஆரம்	38.20 "

ஒரு ஓடும்பாதையின் (Lane) அகலம் 1.22 மீ. என்று அழைக்கப்பட்டால், கீழ்க்காணும் முறையில் சாதகக் கோடுகள் (Staggers) குறிக்கப்படவேண்டும்.

முதல் பாதை	00.00 மீட்டர்
இரண்டாம் பாதை	7.04 "

மூன்றாம் பாதை	14.71 "
நான்காம் பாதை	22.38 "
ஐந்தாவது பாதை	30.05 "
ஆறாவது பாதை	37.72 "
எழாவது பாதை	45.39 "
எட்டாவது பாதை	53.06 "

6 ஓடும்பாதைகள் இருப்பதுபோல் அமைந்த ஓடுகளத்தில், ஒரு ஓடும் பாதையின் அகலம் 1.06 மீட்டராக அமைக்கப்பட்டு இருந்தால் கீழ்க்காணும் முறையில் சாதகக் கோடுகளை அமைத்திட வேண்டும்.

முதல் பாதை	00.00 மீட்டர்
இரண்டாவது பாதை	6.03 "
மூன்றாவது பாதை	12.69 "
நான்காவது பாதை	19.35 "
ஐந்தாவது பாதை	26.01 "
ஆறாவது பாதை	32.67 "

200 மீட்டர் தூர ஓடும் பந்தயத்தின் அமைப்பு :

ஒரு கால்பந்தாட்ட ஆடுகளம் இருந்தால், அதனுள்ளேயே ஆடுகளம் ஒன்றை அமைத்திட முடியும். அந்தக் கால்பந்தாட்டக் களத்தின் அளவு 93மீ x 53மீ என்று இருப்பது ஏற்றதாகும்.

1. மொத்த ஓடும் தூரம் 200 மீட்டர்
2. நீட்டப் பகுதியின் (Length of straight)நீளம் 40 மீட்டர்

3.	இரண்டு நீட்டப்பகுதிகளினமொத்த நீளம் 2X40மீ	80 "
4.	வளைவுகளில் ஓடக்கூடிய தூரம்	120 "
5.	120 மீட்டர் தூரத்திற்கான ஆரம்	120 ÷ 2π
		19.09 "
	ஆக ஓடும் வளைவு தூரம்	19.09 "
6.	வளைவின் ஆரம் (Curve Radus)	18.79 "

ஆக ஓடுகள அமைப்பு என்பதில்

நீட்டப்பகுதியின் நீளம்	40 "
வளைவின் தூரத்திற்கான ஆரம்	19.09 "
வளைவின் ஆரம்	18.79 "
தேவையான இடப்பரப்பளவு	93மீ.x53மீ. "

சாதகக்கோடுகளின் (Staggers) அமைப்பு

முதலாவது பாதை	00.00 மீட்டர்
இரண்டாவது பாதை	7.04 மீட்டர்
மூன்றாவது பாதை	14.71 மீட்டர்
நான்காவது பாதை	22.38 மீட்டர்
ஐந்தாவது பாதை	30.05 மீட்டர்
ஆறாவது பாதை	37.72 மீட்டர்

****

தேசிய விருது பெற்ற நூலாசிரியர்,பல்கலைப் பேரறிஞர்

டாக்டர். எஸ். நவராஜ் செல்லையா

(1937-2001)

M.A., M.P.Ed., Ph.D., D.Litt., D.Ed., FUWAI,

அவர்களின் உன்னத நூல்கள்

விளையாட்டுக்களின் விதிகள்
விளையாட்டுக்களின் கதைகள்
விளையாட்டுக்களின் வினோதங்கள்
விளையாட்டு உலகில் வீரக்கதைகள்
விளையாட்டுக்களில் சொல்லும் பொருளும்
விளையாட்டுக்களில் வினாடி-வினா-விடை
விளையாட்டு உலகில் சுவையான சம்பவங்கள்
விளையாட்டு விழா நடத்துவது எப்படி?
விளையாட்டுக்களுக்குப் பெயர் வந்தது எப்படி?
விளையாட்டுத்துறையில் கலைச்சொல் அகராதி
விளையாட்டுத்துறையில் ஆங்கிலம், தமிழ், அகராதி
நலமே நமது பலம்
உடற்கல்வி என்றால் என்ன?
உலகநாடுகளில் உடற்கல்வி
உடலழகுப்பயிற்சி முறைகள்
உடற்கல்வியைக் கற்பிக்கும் முறைகள்
தேகத்தைத் தெரிந்து கொள்வோம்
ஒரு நூறு சிறு விளையாட்டுக்கள்
கூடி விளையாடும் குழு விளையாட்டுக்கள்
பொழுது போக்கு விளையாட்டுக்கள
பேரின்பம் தரும் பிராணாயாமம்
பயன்தரும் யோகாசனங்கள்
பலம் தரும் பத்து நிமிடப்பயிற்சிகள்
இந்திய நாட்டுத் தேகப்பயிற்சிகள்
நீங்களும் உடலழகு பெறலாம்
நீங்களும் ஒலிம்பிக் வீரராகலாம்
நீங்களும் உயரமாக வளரலாம்

நீங்களும் வலிமையோடு வாழலாம்
நீங்களும் மகிழ்ச்சியாக வாழலாம்
நீங்களும் இளமையாக வாழலாம்
பெண்களும் பேரழகு பெறலாம்
உடலுக்கு அழகுதரும் எடைப்பயிற்சிகள்
உடல் எடையும் உணவுக்கட்டுப்பாடும்
உங்களுக்கு உதவும் உடற்பயிற்சிகள்
உபயோகமுள்ள உடல்நலக்குறிப்புகள்
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தின் கதை
கைப்பந்தாட்டம்
கால்பந்தாட்டம்
கூடைப்பந்தாட்டம்
பூப்பந்தாட்டம்
வளைகோல்பந்தாட்டம்
வளையப்பந்தாட்டம்
மென்பந்தாட்டம்
கோகோ ஆட்டம்
சடுகுடு ஆட்டம்
கிரிக்கெட் ஆட்டத்தில் கேள்வி-பதில்
கேரம் விளையாடுவது எப்படி?
சதுரங்கம் விளையாடுவது எப்படி?
ஒலிம்பிக் பந்தயத்தின் கதை
அகில உலக ஓடுகளப் போட்டி விதிமுறைகள்
குண்டான உடம்பைக் குறைப்பது எப்படி?
முக அழகை காப்பது எப்படி?
தொந்தியைக் குறைக்க சுலபமான வழிகள்
பெண்கள் விளையாடினால் என்ன ஆகும்?
1984ல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
சியோல் ஒலிம்பிக் பந்தயங்கள்
இந்தியாவில் ஆசிய விளையாட்டுக்கள்
வெற்றி விளையாட்டு காட்டுகிறது (சிறுகதை)
அர்த்தமுள்ள விளையாட்டுக்கள்
தமிழ்நாட்டுச் சடுகுடுப்பாடல்களும் சடுகுடு ஆட்டமும்
மறைந்து கிடக்கும் மனித சக்தி
குழந்தைகளுக்கான உடற்பயிற்சியும் விளையாட்டும்

விளையாட்டுத்துறையில் தமிழிலக்கிய வளர்ச்சி
குறளுக்குப் புதிய பொருள்
வள்ளுவரின் விளையாட்டுச் சிந்தனைகள்
வள்ளுவர் வணங்கிய கடவுள்
திருக்குறள் புதிய உரை (அறத்துப்பால் மட்டும்)
தெரிந்தால் சமயத்தில் உதவும்.
வானொலியில் விளையாட்டுக்கள்
நமக்கு நாமே உதவி
விளையாட்டு ஆத்திச் சூடி
வாழ்க்கைப்பந்தயம்
சிந்தனைப்பந்தாட்டம்
அவமானமா அஞ்சாதே
அனுபவக்களஞ்சியம்
பாதுகாப்புக் கல்வி
மாணவர்க் கேற்ற மேடை நாடகங்கள்

தமிழ்நாடு அரசின் பாடதிட்டப்படி
எழுதப்பட்ட நூல்கள்
உடல் நல உடற்கல்வி பாடநூல்
VI முதல் XIIம் வகுப்பு வரை தமிழ், ஆங்கிலம்
இரு மொழிகளிலும் கிடைக்கும்
ஒவ்வொரு வகுப்பும் விலை ரூ.20-00

மேலும் விபரங்களுக்கு
ராஜ்மோகன் பதிப்பகம்
8, போலீஸ் குவார்ட்டர்ஸ் ரோடு,
தி.நகர், சென்னை-600 017.
தொலைபேசி: 2433 2696, 2434 2232
செல்: 9444 280158, 9444 280 157

1937-2001

ஆசிரியரைப்பற்றி

டாக்டர்.எஸ். நவராஜ் செல்லையா அவர்கள் தனது மாணவர் பருவத்தில் சிறந்த விளையாட்டு வீரராகத் திகழ்ந்தவர். சென்னை பல்கலைக்கழக அளவில் மும்முறைத்தாண்டும் போட்டியில் சாதனையாளர். மழலையர் பள்ளி குழந்தைகள் முதல் ஆய்வறிஞர் பட்டம் பெற்ற மாணவர் வரை பாடம் நடத்திடும் வாய்ப்பு பெற்றவர்.

சென்னை பல்கலைக்கழக வரலாற்றில் விளையாட்டுத்துறையில் ஆய்வறிஞர் பட்டம் பெற்ற முதல் மாணவர்.

விளையாட்டுத்துறையில் அதிகமான நூல்களை எழுதி, தமிழ் இலக்கிய வளர்ச்சிக்கு துணை நின்றவர். எங்கும் தமிழ், எதிலும் தமிழ் என்பதில் அதிக ஈடுபாடு கொண்டவர்.

விளையாட்டுத்துறையை சார்ந்த 'விளையாட்டுக் களஞ்சியம்' மாத இதழை 25 ஆண்டுகள் தொடர்ந்து ஆசிரியர் பொறுப்பை ஏற்று வெளியிட்ட பெருமைக்குரிய மனிதர்.

விளையாட்டுக்களின் மேன்மையை சொல்லும் ஒலி நாடாக்களையும், 'ஓட்டப்பந்தயம்' என்னும் திரைப்படத்தையும் தயாரித்து, இயக்கி, நடித்து திரையிட்ட சாதனையாளர்.

மூன்று முறை தேசிய விருது பெற்றுள்ளார். ஒருமுறை தமிழ்நாடு அரசின் விருதையும் பெற்றுள்ளார்.

'திருக்குறள் புதிய உரை' என்னும் நூலில் திருக்குறள் (அறத்துப்பால் மட்டும்) ஒழுக்கம் பற்றி கூறும் உடலியல் நூல் என்னும் கருத்தை முதன்மையாகக் கொண்டு புத்துரைதந்து தமிழுக்கு தொண்டாற்றிய தமிழ்த்தொண்டர்.

ஆர். ஆடம் சாக்ரட்டீஸ்
பதிப்பாளர்.