



ทดสอบทုံมน้ำหนัก

ชื่อ-นามสกุล.....ชั้น.....เลขที่.....

คำชี้แจง ให้นักเรียนเลือกตอบ "ถูก" ในข้อที่อธิบายได้ถูกต้อง และตอบ "ผิด" ในข้อที่อธิบายไม่ถูกต้อง

1. การที่นักกรีฑายืนในวงกลม แล้วทုံมน้ำหนักน้ำหนักต่างกันออกไปข้างหน้าให้ไกลที่สุด

2. ในประเภทเยาวชนหญิงจะใช้ลูกน้ำหนัก 4 กก. เท่านั้น

3. การแข่งขันทုံมน้ำหนักรอบคัดเลือกนักกีฬาสามารถทำการทုံมได้ทั้งหมด 1 ครั้ง เพื่อหาระยะที่ไกลที่สุด

4. การปล่อยลูกทုံมน้ำหนักที่ถูกต้องจะต้องปล่อยลูกทုံมออกจากชอกคอเท่านั้น

5. การทုံมน้ำหนักที่ถูกต้องจะต้องยืนโดยให้คาง หัวเข้าและปลายเท้าตรงกันในท่า power position

6. ในการแข่งขันนักกีฬาจะต้องยืนเลขๆทုံมเท่านั้น

7. ในการแข่งขันหากนักกีฬาเหยียบขอบด้านบนวงกลมที่ยืน หลังจากทုံมไปแล้วถือว่าไม่ผิดกติกา

8. ในการแข่งขันนักกีฬามีเวลาในการทုံม 1 นาที

9. กรรมการจะยกธงขาวเพื่อให้มีการตัดสินก็ต่อเมื่อนักกีฬาออกจากสนามถูกวิธี และลูกทုံมตกลงในเซคเตอร์เท่านั้น

10. ในรอบชิงชนะเลิศนักกีฬามีโอกาสในการทုံมทั้งหมด 3 ครั้ง

