

દોડવું, કૂદવું, ફેંકવું, ચડવું, ઊતરવું વગેરે માનવીની સાહજિક પ્રવૃત્તિઓ છે જે માનવીના જીવન સાથે વણાયેલી હોય છે. આથી આ પ્રવૃત્તિ તેના માટે સહજ છે. સમયાંતરે આ પ્રવૃત્તિઓમાં પરિવર્તન આવતું ગયું અને એક સમય એવો આવ્યો કે આ કુદરતી ક્રિયાઓને માપવા, મૂલવવા અને વિકસાવવા માટે હરીફાઈનું સ્વરૂપ આપવામાં આવ્યું. આ પ્રવૃત્તિઓની સ્પર્ધા યોજવાનો મુખ્ય હેતુ સ્પર્ધા દ્વારા આનંદ અને સાહસિકતાના ગુણો વિકસાવવા સાથે શરીરસૌષ્ઠવ કેળવવાનો છે.

દોડવાની પ્રવૃત્તિઓ આમ જોઈએ તો ઘણા સમયથી જુદી જુદી રીતે સ્પર્ધાના રૂપમાં જોવા મળતી, પરંતુ પ્રાચીન અને અર્વાચીન ઓલિમ્પિકમાં ખેલકૂદ પ્રવૃત્તિને વિશેષ મહત્ત્વ મળેલ, જેને કારણે આ પ્રવૃત્તિઓ જુદા જુદા સ્તરે યોજવાની શરૂઆત થઈ અને ત્યાર બાદ આંતરરાષ્ટ્રીય સ્પર્ધાઓમાં તેને મોખરાનું સ્થાન મળેલ છે.

ધોરણ 11ના અભ્યાસક્રમમાં લાંબીદોડ, કોસકન્ટ્રી અને વિધ્નદોડનો સમાવેશ કરવામાં આવ્યો છે. આ દોડ વિશે વિગતવાર માહિતી મેળવીએ.

લાંબા અંતરની દોડ (3000 મીટર)

લાંબા અંતરની દોડ પ્રમાણમાં વધારે સહનશક્તિ માંગી લેતી દોડ છે. જેમાં 5000 મી અને 10000 મી દોડનો સમાવેશ થાય છે, પરંતુ ધોરણ 11નાં બાળકોની ઉંમર અને શક્તિને ધ્યાનમાં લઈને 3000 મી દોડને લાંબા અંતરની દોડમાં અહીં દર્શાવવામાં આવી છે.

લાંબા અંતરની દોડનાં ખેલાડીઓનું શરીર પ્રમાણમાં પાતળું અને સશક્ત હોવું જોઈએ. તેઓ દૃઢ નિશ્ચયશક્તિ અને આત્મવિશ્વાસવાળા હોવા જોઈએ. લાંબા અંતરની 3000 મીની દોડ વિશે વિગતે માહિતી મેળવીએ.

આ દોડના મુખ્ય ત્રણ અંગો છે :

(1) પ્રસ્થાન (2) દોડ કદમો (3) વિજયરેખા ઓળંગ

(1) પ્રસ્થાન :

સામાન્ય રીતે લાંબા અંતરની દોડમાં શરૂઆત કરવા માટે ખડા પ્રસ્થાનનો ઉપયોગ કરવામાં આવે છે. આ પ્રસ્થાનમાં ખેલાડી બંને પગ વચ્ચે અનુકૂળતા પ્રમાણે અંતર રાખી મજબૂત પગ પ્રસ્થાન રેખાને સ્પર્શે નહિ એ રીતે, પ્રસ્થાન રેખાની પાછળ, શરીરનું મોટા ભાગનું વજન મજબૂત પગ પર રાખશે. બંને હાથ દોડની ક્રિયાની સ્થિતિમાં. શરીર આગળ તરફ સમતોલન જળવાઈ રહે તેટલું ઝૂકેલું અને નજર દોડ ગલીમાં આગળ રાખવામાં આવશે. મનને એકાગ્ર કરી સ્પર્ધા તરફ કેન્દ્રિત કરી કલેપર કે પિસ્તોલનો અવાજ સાંભળતાં જ દોડવાનું શરૂ કરશે.

(2) દોડ કદમો : દોડ કદમોને ત્રણ ભાગમાં વહેંચી શકાય છે :

(અ) શરૂઆતનાં કદમો : આ દોડમાં શરૂઆતનાં કદમો ટૂંકા અને ઝડપી હોય છે.

(બ) અંતરાળ કદમો : સામાન્ય રીતે ટૂંકી અને મધ્યમદોડમાં લેવામાં આવતાં અંતરાળ કદમો જેમ જ આ કદમોમાં શરીરની સ્થિતિ રહે છે. તેમજ દરેક કદમ વખતે બે કદમ વચ્ચેનું અંતર વધતું જાય છે અને શરીરનો ઝૂકાવ ઓછો થતો જાય છે.

(ક) ઝડપી કદમો : લાંબા અંતરની દોડમાં સૌથી ઝડપી કદમો ઓછામાં ઓછી શક્તિનો વ્યય થાય તે રીતે લેવાનાં હોય છે. શરીરના સ્નાયુ જકડાયેલ ન રાખતા કુદરતી સ્થિતિમાં કે ઢીલા રાખવા જોઈએ. કદમો તાલબદ્ધ હોવા જોઈએ. દોડતી વખતે નીચેની બાબતો ધ્યાનમાં રાખવી જોઈએ.

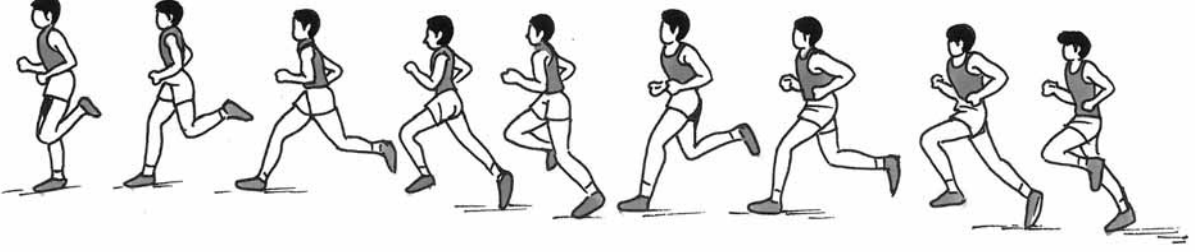
(1) ધડ લગભગ 5 થી 9 અંશના ખૂણે આગળ તરફ ઝૂકેલું હોવું જોઈએ.

(2) હાથની ગતિ મધ્યમદોડ કરતાં મંદ રહે અને હાથ મુક્તપણે આગળ-પાછળ જાય તેમજ ખભાના સ્નાયુઓ ઓછામાં ઓછા ખેંચાય તે રીતે ઝોલા આપવા જોઈએ.

(3) હાથની સ્થિતિમાં, હાથ કોણીમાંથી લગભગ કાટખૂણે વાળેલા હોવા જોઈએ.

(4) હાથની ગતિ અને ધડનું વહન એવી રીતે થવું જોઈએ કે શ્વાસોચ્છ્વાસની ક્રિયાને અંતરાયરૂપ ન બનતાં તેમાં સરળતા રહે.

(5) કદમોની લંબાઈ મધ્યમદોડ કરતાં ઓછી રહે તે રીતે હોવી જોઈએ. કદમો સતત અને તાલબદ્ધ હોવા જોઈએ અને આપમેળે પડવા જોઈએ.



(3) **વિજયરેખા પસાર :** લાંબા અંતરની 3000 મી ની દોડમાં વિજયરેખા પસાર કરવા માટે ખેલાડીએ પોતાની તમામ શક્તિ ખર્ચી નાંખવી જોઈએ. આ અંતર દોડની લંબાઈ પ્રમાણે વધતું-ઓછું હોય છે. કેટલું અંતર ખેલાડીએ પૂર્ણ ઝડપે દોડવું તે ખેલાડીએ પોતાની બાકી રહેલી ક્ષમતાને, શક્તિ અને હિંમતને ધ્યાનમાં લઈને નક્કી કરવું જોઈએ. લાંબીદોડના અંતમાં પૂર્ણ ઝડપી કદમોએ ટૂંકી ઝડપીદોડ કરતાં પ્રમાણમાં ટૂંકા હોય છે. કારણ કે ખેલાડીની ઘણીખરી શક્તિ આગળના અંતરમાં ખર્ચાઈ ગયેલી હોય છે. વિજયરેખા પસાર કરવાની ક્રિયા ટૂંકી-ઝડપીદોડ પ્રમાણે જ કરવાની હોય છે.

વધારેમાં વધારે લાભ મેળવવા માટે ખેલાડીઓ નીચે દર્શાવેલી ત્રણ રીતો પૈકી અનુકૂળ લાગે તે રીતે વિજયરેખા પસાર કરી શકે છે:

(1) **ઝડપથી દોડીને વિજયરેખા પસાર :** આ રીતમાં સ્પર્ધકે પૂર્ણ ઝડપે દોડી જઈને વિજયરેખા પસાર કરવાની હોય છે.

(2) **ધડને આગળ ઝૂકાવી વિજયરેખા પસાર :** આ રીતમાં ખેલાડી પૂર્ણ ઝડપે દોડતો આવી વિજયરેખાની એકદમ નજીક આવે ત્યારે આકૃતિમાં કાળા રંગથી દર્શાવેલી આકૃતિ મુજબ ધડને આગળ ઝૂકાવી પૂર્ણ ઝડપથી વિજયરેખા પસાર કરે છે.

(3) **ટર્ન ફિનિશ :** આ રીતમાં ખેલાડી વિજયરેખાની નજીક આવે એટલે ધડને જમણે કે ડાબી બાજુ ફેરવી પૂર્ણ ઝડપથી વિજયરેખા પસાર કરે છે.

નિયમો :

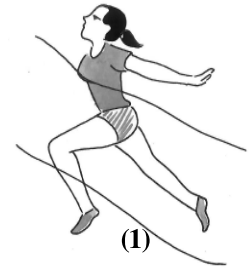
(1) પ્રસ્થાન લેતાં હરીફના શરીરનો કોઈ પણ ભાગ પ્રસ્થાનરેખાને કે દોડવાના ટ્રેકને અડકેલો હોવો જોઈએ નહિ.

(2) હરીફે પિસ્તોલ અથવા કલેપરના અવાજ સાથે જ દોડવાનું શરૂ કરવાનું હોય છે. અવાજ પહેલાં દોડ શરૂ કરનારને પ્રસ્થાન ભૂલ આપવામાં આવે છે.

(3) પ્રસ્થાન વખતે હરીફ પ્રસ્થાન લેવામાં ભૂલ કરશે તો તે ખેલાડીને સ્પર્ધામાંથી બાકાત કરવામાં આવશે.

(4) હરીફે વિજયરેખા ટોરસા વડે પસાર કરવાની હોય છે.

(5) હરીફે છાતી અને પીઠ ઉપર સ્પષ્ટ જોઈ શકાય તે રીતે પોતાનો હરીફ નંબર લગાડવાનો હોય છે.



(1)



(2)

- (6) દોડની સ્પર્ધામાં ટ્રેક છોડી જનાર હરીફ ફરીથી સ્પર્ધામાં દાખલ થઈ શકતો નથી.
- (7) સ્પર્ધા વખતે નશો કે માદક પીણાંનો ઉપયોગ કરનાર હરીફ સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકતો નથી.
- (8) આ દોડમાં હરીફ આગળના હરીફને આંબવા માટે તેની જમણી બાજુએથી અંતર રાખીને આગળ થવું જોઈએ.
- (9) દરેક સ્થાન માટે ત્રણ સમયપંચ ઘડિયાળ સાથે રહેશે. જ્યારે ત્રણેય ઘડિયાળ સરખો સમય ન બતાવે ત્યારે નીચે પ્રમાણે પ્રમાણભૂત સમય નોંધવામાં આવશે :
 - ત્રણ સમયપંચનાં ઘડિયાળો જુદોજુદો સમય બતાવે ત્યારે વચ્ચેનો સમય પ્રમાણભૂત ગણાશે.
 - ત્રણમાંથી બે પંચોનાં ઘડિયાળો એકસરખો સમય બતાવે ત્યારે આ સરખો સમય પ્રમાણભૂત ગણાશે.
 - ત્રણમાંથી બે પંચોનાં ઘડિયાળો ચાલુ હોય અને એક બંધ પડી ગયું હોય ત્યારે વધારે સમય બતાવનાર ઘડિયાળનો સમય પ્રમાણભૂત સમય ગણાશે.



વિઘ્નદોડ :

દોડ રમતોમાં વિઘ્નદોડ એ રસપ્રદ અને પ્રેક્ષણીય સ્પર્ધા છે. તેમાં ઝડપીદોડ, ઉપરાંત દોડરાહની વચ્ચે નિયમાનુસાર નિયત અંતરે વિઘ્નો પસાર કરવાનાં હોય છે. આમાં સ્પર્ધાના અંતર પ્રમાણે વિઘ્નોની ઊંચાઈ જુદી જુદી રાખવામાં આવે છે.

વિઘ્નદોડના નિયમો : મુખ્યત્વે સ્પર્ધા માટે અંતર નીચે પ્રમાણે હોય છે :

પુરુષો માટે : 110 મીટર અને 400 મીટર

સ્ત્રીઓ માટે : 100 મીટર અને 400 મીટર

- તમામ સ્પર્ધાઓમાં પ્રત્યેક હરીફે 10 વિઘ્નો પસાર કરવાનાં હોય છે.
- તમામ સ્પર્ધાઓમાં પ્રત્યેક હરીફે પોતાની ગલીમાં જ દોડવું ફરજિયાત છે.
- જો કોઈ હરીફ અન્યની ગલીનું વિઘ્ન ઓળંગે, તેનો પગ વિઘ્નના આડા પાટિયા નીચે લગાવે કે ઈરાદાપૂર્વક હાથ કે પગ વડે વિઘ્ન પાડી નાખે તો તેવા હરીફને સ્પર્ધામાંથી બાકાત કરવામાં આવે છે.
- સ્પર્ધા દરમિયાન કોઈ હરીફનો પગ ઉપર દર્શાવ્યા સિવાયની આકસ્મિક સ્થિતિમાં વિઘ્નને અડકે અને વિઘ્ન પડી જાય તો તે સંજોગોમાં હરીફને સ્પર્ધામાંથી બાકાત કરવામાં આવતો નથી. ઉપરાંત તેણે જો નવો આંક સ્થાપ્યો હોય તો તે આંકને સ્વીકારવામાં આવે છે.
- વિઘ્નદોડની સ્પર્ધામાં જે-તે ગલીમાંનાં તમામ 10 વિઘ્નો આંતરરાષ્ટ્રીય ખેલકૂદ મહાસંઘમાં સ્વીકૃત માપ વજન અને ધોરણોસરનાં હોય તો જ નવો આંક વિક્રમ સ્વીકારવામાં આવે છે.
- 100 મીટર અને 400 મીટરની દોડ સ્પર્ધાઓના પ્રસ્થાન અને વિજયરેખા ઉપરના તમામ નિયમો વિઘ્નદોડની સ્પર્ધાઓ માટે પણ લાગુ પડે છે

મેદાન :

વિઘ્નદોડની સ્પર્ધામાં 400 મીટરના ટ્રેક ઉપર નિશ્ચિત અંતરે વિઘ્નો ઊભા કરીને યોજવામાં આવે છે. દરેક ગલીમાં 10 વિઘ્નો નીચે કોષ્ટકમાં દર્શાવ્યા મુજબનાં અંતરે ગોઠવવામાં આવે છે.

જાતિ	દોડનું અંતર	વિદ્યની ઊંચાઈ (મીટરમાં)	પ્રસ્થાન રેખાથી પ્રથમ વિદ્યનું અંતર (મીટરમાં)	બેપાસ પાસેના વિદ્યનો વચ્ચેનું અંતર (મીટરમાં)	અંતિમ વિદ્ય અને વિજયરેખા વચ્ચેનું અંતર (મીટરમાં)
પુરુષ	110 મીટર	1.067	13.72	9.14	14.02
પુરુષ	400 મીટર	0.914	45.00	35.00	40.00
સ્ત્રી	100 મીટર	0.840	13.00	8.50	10.50
સ્ત્રી	400 મીટર	0.762	45.00	35.00	40.00

દોડ માર્ગ પર ટ્રેક ગલીમાં વિદ્યના જમીન પર ટેકા સ્પર્ધકની આવવાની દિશામાં રહે તેમ વિદ્યો ગોઠવવામાં આવે.

વિદ્યનાં માપ :

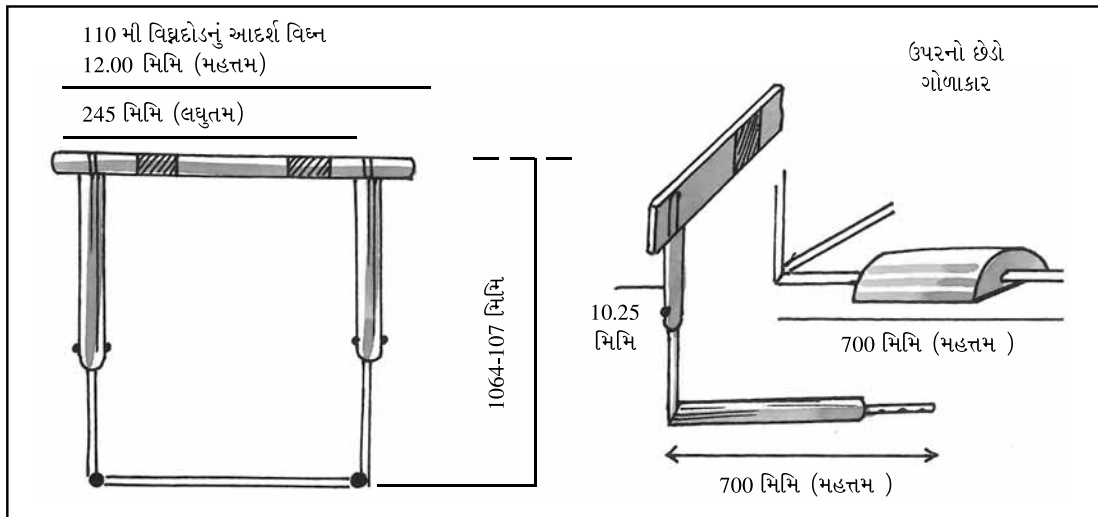
- વિદ્યની ઊંચાઈ પુરુષો માટે 110 મીટરમાં 1.067 અને સ્ત્રીઓ માટે 100 મીટરમાં 0.840 મીટર રાખવામાં આવે છે.
- વિદ્યની પહોળાઈ વધુમાં વધુ 1.20 મીટર હોય છે.
- વિદ્યનું કુલ વજન 10 કિ ગ્રામથી ઓછું ન હોવું જોઈએ.

વિદ્યદોડની શૈલી : (100 મી અને 110 મી)

(1) **પ્રસ્થાન** : સામાન્ય રીતે ટૂંકી ઝડપી દોડની માફક જ ચોપગું પ્રસ્થાન લેવામાં આવે છે. તેમાં મધ્યમ પ્રસ્થાન અનુકૂળ રહે છે.

(2) **પહેલા વિદ્ય પહોંચવું** : પ્રસ્થાન પછી દોડ શરૂ કરતાં પૂર્ણ ઝડપે લેવાતાં 8 થી 10 કદમોએ ખેલાડી પહેલા વિદ્ય પહોંચશે.

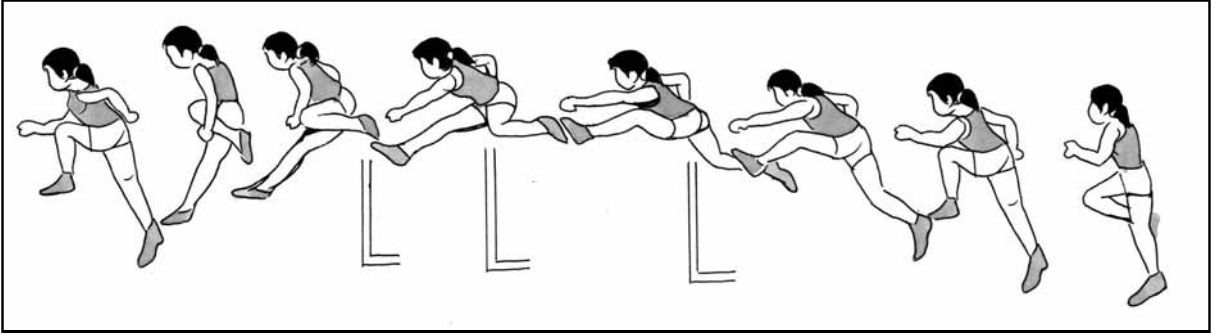
(3) **પ્રથમ વિદ્ય પસાર** : ખેલાડી પ્રસ્થાન રેખાથી કદમોની ગોઠવણી એવી રીતે કરશે કે પ્રથમ વિદ્ય પાસેનું છેલ્લું કદમ મુખ્ય પગે આવે અને તેજ પગે વિદ્ય પસાર માટે પગ ઠેક લેશે. આ વખતે મુક્ત પગ અને તેનાથી વિરુદ્ધ હાથને લંબાવશે. એ વખતે દોડનાર શરીરને દોડની દિશામાં આગળ નમાવશે તથા કમરમાંથી વળેલું રાખશે. જ્યારે તેનું શરીર વિદ્ય પરથી પસાર થાય ત્યારે ખેલાડી પોતાનો ઠેક પગ ઘૂંટણમાંથી એવી રીતે વાળશે કે ઘૂંટણ અને પગની એડી વિદ્યની ઊંચાઈએ જમીનને સમાંતર તથા ઘૂંટણ ધડને કાટખૂણે રહેશે. તેમજ ઘૂંટણ



બહારની બાજુ આડો પસાર થશે. આમ, ખેલાડી મુક્ત પગે ઊતરાણ કરે છે. અહીં મહત્વની બાબત એ છે કે ખેલાડીની ઠેકથી વિઘ્નના અંતર કરતા વિઘ્નથી ઊતરાણનું અંતર ઓછું હોય છે. શરીર વિઘ્ન પરથી એવી રીતે પસાર થશે કે મુક્ત પગની જાંઘ વિઘ્ન પર નજીકથી પસાર થશે. અન્ય વિઘ્નો પણ આમ જ પસાર કરશે.

(4) વચ્ચેનાં વિઘ્નો ઓળંગવા માટેનાં કદમો : જ્યારે હરીફ મુક્ત પગ પર ઊતરે છે ત્યારે ઘૂંટણમાંથી વળેલા મજબૂત પગને આગળ લંબાવીને મૂકે છે. ઊતરાણ પંજા પર કરે છે અને બે વિઘ્નો વચ્ચેનાં કદમોની શરૂઆત થાય છે. વિઘ્નો વચ્ચેના ટૂંકા અંતરમાં આવાં ત્રણ કદમો અને વિઘ્નો વચ્ચેના લાંબા અંતરમાં આવાં સાત કદમો ભરી દોડનાર બીજા વિઘ્ન પસાર કરવા તૈયાર થાય છે. તેમાં ઠેક અને ઊતરાણ વચ્ચેનું અંતર છેવટ સુધી પહેલાંની માફક જ રહે છે.

(5) મુખ્ય પગની ક્રિયા : હરીફ પ્રસ્થાન રેખાથી કદમોની ગોઠવણી એવી રીતે કરશે કે પ્રથમ વિઘ્ન પાસેનું છેલ્લું કદમ મુખ્ય પગે આવે. તે જ પગે વિઘ્ન પસાર કરવા માટે પગ ઠેક લેશે. જ્યારે હરીફનું શરીર વિઘ્ન ઉપરથી પસાર થાય ત્યારે હરીફ પોતાનો મુખ્ય પગ ઘૂંટણમાંથી એવી રીતે વાળશે કે ઘૂંટણ અને પગની એડી વિઘ્નની ઊંચાઈએ જમીનને સમાંતર તથા ઘૂંટણ ધડને કાટખૂણે રહેશે, તેમજ ઘૂંટણ



બહારની બાજુ એવી રીતે વાળશે કે જેથી તે સરળતાથી વિઘ્ન ઉપરથી પસાર થાય. હરીફ પોતાના દોડરાહ ઉપરનાં અન્ય વિઘ્નો પણ આ રીતે જ પસાર કરશે.

(6) પાછલા (મુક્ત) પગની ક્રિયા : પ્રથમ વિઘ્ન નજીક આવતાં વિઘ્ન પસાર કરવા મુખ્ય પગ વડે ઠેક લેશે. ત્યારે પાછલો (મુક્ત) પગ તથા તેનાથી વિરુદ્ધ દિશાનો હાથ આગળ લંબાવશે. શરીરને કમરમાંથી દોડની દિશામાં આગળ ઝુકાવશે. જ્યારે હરીફનું શરીર વિઘ્ન ઉપરથી એવી રીતે પસાર થશે કે પાછલા (મુક્ત) પગની જાંઘ વિઘ્ન પર નજીકથી પસાર થશે અને પાછલા (મુક્ત) પગ પર ઊતરાણ કરે છે. અન્ય વિઘ્નો પણ આમ જ પસાર કરશે.

(7) હાથની ક્રિયા : હાથની ગતિ ટૂંકી-મધ્યમ દોડ મુજબ રહેશે. હાથ મુક્તપણે આગળ-પાછળ જાય છે. વિઘ્ન પસાર કરતી વખતે ખભાના સ્નાયુઓ વધુમાં વધુ ખેંચી ઝોલા આપી ઉછાળ શક્તિ મેળવે છે. પાછળનો હાથ કોણીમાંથી લગભગ કાટખૂણે વળેલા ને આંગળા ટૂંકી-મધ્યમ દોડ મુજબ રાખવા જોઈએ.

હાથની ગતિ અને ધડવહન એવી રીતે થવાં જોઈએ કે વધુમાં વધુ ગતિ મેળવી શકાય.

(8) છાતી અને પીઠની સ્થિતિ : જ્યારે ખેલાડી વિઘ્ન પસાર કરશે ત્યારે શરીરને દોડની દિશામાં આગળ નમાવશે તથા શરીર કમરમાંથી વળેલું રાખશે. આ વખતે ખેલાડીની છાતી અને મુક્તપગ લગભગ મેદાનને સમાંતર સ્થિતિમાં આવશે. પીઠ આકાશ તરફ રહેશે. મુખ્ય પગ જ્યારે વિઘ્ન પસાર કરવા ઘૂંટણમાંથી વાળશે ત્યારે ખેલાડીનું શરીર કે પીઠ તેને કાટખૂણે રહેશે.

કોસકન્ટ્રી :

આ એક લાંબા પ્રકારની દોડ છે. દુનિયાના લગભગ બધા જ દેશોમાં પ્રચલિત છે. આ સ્પર્ધાત્મક દોડ દ્વારા વિવિધ પ્રકારના શારીરિક ક્ષમતાનાં તત્ત્વો તેના દ્વારા વિકસાવી શકાય છે. જેમકે ખેલાડીના શરીરમાં સ્ફૂર્તિ, નમનિયતા, સ્નાયુશક્તિ, સહનશક્તિ તેમજ ફેફસાંની

શ્વસનશક્તિના વિકાસ માટે ઘણી જ ઉપયોગી છે. આ પ્રકારની દોડ ખુલ્લા મેદાનમાં, સડક ઉપર, વાંકાયૂંકાં જંગલના રસ્તા ઉપર નાની-મોટી ટેકરીઓ ઉપર આ પ્રકારની દોડ કરવામાં આવે છે.

દોડમાર્ગની રચના

કોસકન્ટ્રીનો દોડવા માટેનો માર્ગ શરૂઆત અને અંતનો લગભગ 1500થી 2000 મીટર સીધો હોવો જોઈએ. જેથી કરીને શરૂઆતમાં સ્પર્ધકોની અથડામણ ટાળવા અને અંતમાં અધિકારીઓને વિજેતા નક્કી કરવામાં સરળતા રહે અને સ્પર્ધક છેલ્લી દોડ ઝડપથી પૂર્ણ કરી શકે. દોડમાર્ગના વચ્ચેના ભાગમાં કુદરતી અડચણો જેવી કે ચઢાવ, ઢોળાવ, રેતી, પથરાળ જમીનનો સમાવેશ થાય છે. દોડમાર્ગ ઉપર જાહેર રસ્તા આવવા જોઈએ નહિ.

નિયમો : (1) ટીમ ચેમ્પિયનશિપ માટે આઈ.એ.એ.એફ(ઈન્ટરનેશનલ એસોસિયેશન ઓફ એથલેટિક્સ ફેડરેશન્સ) દ્વારા નીચે મુજબના અંતરની કોસકન્ટ્રી સ્પર્ધાનું આયોજન કરવામાં આવે છે :

(1)	ભાઈઓ માટે લાંબો દોડમાર્ગ	:	12 કિલોમીટર
(2)	ભાઈઓ માટે ટૂંકો દોડમાર્ગ	:	4 કિલોમીટર
(3)	ભાઈઓ જુનિયર	:	8 કિલોમીટર
(4)	બહેનો માટે લાંબો દોડમાર્ગ	:	8 કિલોમીટર
(5)	બહેનો માટે ટૂંકો દોડમાર્ગ	:	4 કિલોમીટર
(6)	બહેનો માટે જુનિયર	:	6 કિલોમીટર

(2) સ્પર્ધાની શરૂઆત પ્રસ્થાનરેખા ઉપર ટીમ સંખ્યા મુજબ ચૂના દ્વારા ખાના દોરવામાં આવે છે. દરેક ટીમના સભ્યો તેમના ખાનામાં એકબીજાની પાછળ ઊભા રહીને પ્રસ્થાન લેશે. લાંબી દોડમાં આપવામાં આવતા હુકમ મુજબ જ કલેપર કે પિસ્તોલના અવાજ કરીને પ્રસ્થાન આપવામાં આવે છે.

(3) ટીમમાં ઓછામાં ઓછા 4 અને વધુમાં વધુ 8 સ્પર્ધકો હોય છે. જેમાંથી 6 સ્પર્ધકો જ સ્પર્ધામાં ભાગ લઈ શકે છે. જ્યારે ટીમ વિજેતા નક્કી કરવા માટે ફક્ત ચાર જ સ્પર્ધકોના ગુણને ધ્યાનમાં લેવામાં આવશે.

(4) આ સ્પર્ધા પૂરી કરનાર તમામ સ્પર્ધકોને વિજેતાક્રમ આપવામાં આવે છે. વિજેતાક્રમ એ તેમના ગુણ ગણાય છે. દરેક ટીમમાંથી 4 સ્પર્ધકોના ગુણનો સરવાળો કરવામાં આવે છે. જેમાંથી સૌથી ઓછા ગુણ પ્રાપ્ત કરનાર ટીમને વિજેતા ગણવામાં આવે છે. પછી ચઢતા ક્રમમાં ગુણના આધારે વિજેતા ક્રમ આપવામાં આવે છે.

વિજેતા ક્રમમાં ગાંઠ પડે તો જે ટીમના છેલ્લા સ્પર્ધકે મેળવેલ ગુણથી નજીક હશે તે ટીમ વિજેતા ગણાશે.

સ્વાધ્યાય

1. નીચેના પ્રશ્નોના વિગતે જવાબ આપો :

- (1) લાંબા અંતરની દોડનાં કૌશલ્યો જણાવી વિજયરેખા પસાર કૌશલ્ય સમજાવો.
- (2) વિઘ્નદોડના નિયમો ટૂંકમાં જણાવો.
- (3) કોસકન્ટ્રી દોડ એટલે શું ? કોસકન્ટ્રી દોડના દોડમાર્ગની રચના કેવી હોય છે ?
- (4) લાંબા અંતરની દોડનાં દોડ-કદમોની વિસ્તારથી સમજૂતી આપો.
- (5) વિઘ્નદોડની કોઈ પણ એક શૈલી સમજાવો.

2. ટૂંક નોંધ લખો :

(1) કોસકન્ટ્રી (2) અંતરાળ કદમો (3) વિઘ્નદોડમાં મુખ્ય પગની સ્થિતિ (4) લાંબીદોડનાં નિયમો

3. નીચેના પ્રશ્નોના એક કે બે વાક્યોમાં જવાબ આપો :

- (1) દોડ કદમોના કેટલા પ્રકાર છે ?
- (2) લાંબીદોડમાં આગળના હરીફથી આગળ નીકળવા માટે શું ધ્યાનમાં રાખવું જોઈએ ?
- (3) વિજયરેખા પસાર કેટલા પ્રકારે થાય ?
- (4) વિઘ્નદોડનાં અંગો જણાવો.
- (5) કોસકન્ટ્રી સ્પર્ધામાં ઓછામાં ઓછા કેટલા ખેલાડીઓ હોય ?

4. નીચેના પ્રશ્નોનો સાચો વિકલ્પ આપો :

- (1) લાંબીદોડમાં કેવું પ્રસ્થાન લેવાય છે ?
(A) મધ્યમ (B) ચો-પગુ (C) લંબ-પ્રસ્થાન (D) ખડુ-પ્રસ્થાન
- (2) 100 મીટર વિઘ્નદોડમાં વિઘ્નની ઊંચાઈ કેટલી હોય છે ?
(A) 1.067 મી (B) 0.840 મી (C) 0.762 મી (D) 0.91 મી
- (3) વિઘ્નદોડમાં હરીફે કેટલાં વિઘ્નો પસાર કરવાનાં હોય છે ?
(A) 8 (B) 6 (C) 10 (D) 12
- (4) કોસકન્ટ્રી દોડથી ખેલાડીમાં કયો ગુણ કેળવાતો નથી.
(A) યાદશક્તિ (B) સહનશક્તિ (C) સ્નાયુશક્તિ (D) શ્વસનશક્તિ
- (5) લાંબી દોડમાં કઈ દોડનો સમાવેશ થાય છે ?
(A) 80 મી દોડ (B) 400 મી દોડ (C) 3000 મી દોડ (D) 3500 મી દોડ

