

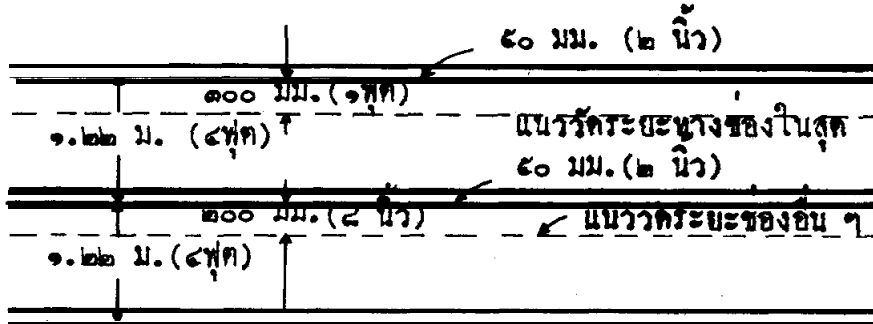
บทที่ ๘

อุปกรณ์กรีธา

อุปกรณ์กรีธา สามารถแบ่งออกได้เป็น 2 ประเภท คือประเภทที่ใช้ในลู่วิ่ง (Track) และประเภทที่ใช้ในลาน (Field) โดยปรกติแล้วในการแข่งขันจะต้องใช้ขนาดมาตรฐานตามที่กติกากำหนดไว้ทุกประการ ซึ่งประกอบไปด้วย อุปกรณ์ดังต่อไปนี้

ประเภทลู่วิ่ง (Track) อุปกรณ์ที่ใช้ในประเภทลู่วิ่งได้แก่

1. ช่องวิ่งเฉพาะตัว



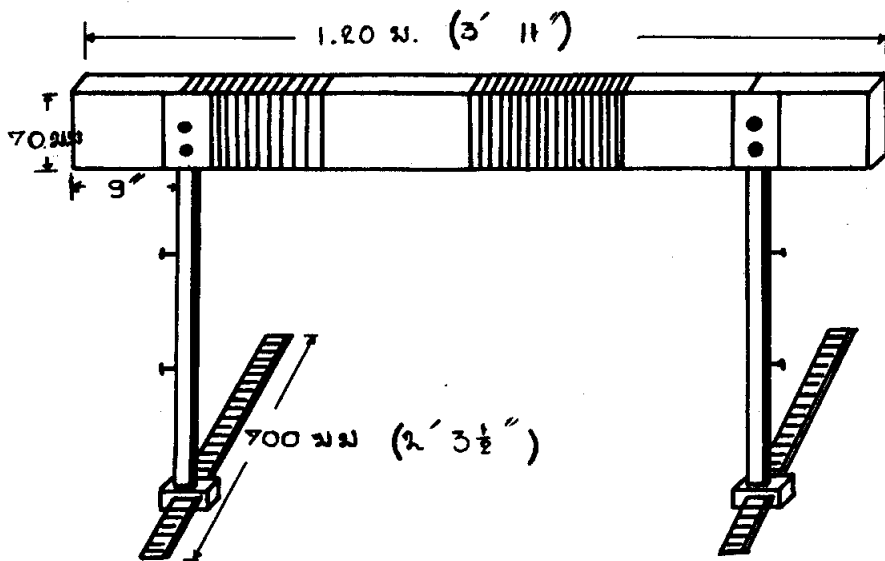
1.1 ลู่วิ่งต้องกว้างไม่น้อยกว่า 7.32 เมตร (24 ฟุต) ถ้าทำได้ขอบในของลู่วิ่งให้ทำด้วยคอนกรีต ไม้ หรือวัสดุอย่างอื่นที่เหมาะสมมีความสูง 5 เซนติเมตร (2 นิ้ว) และกว้างไม่เกิน 5 เซนติเมตร (2 นิ้ว) ถ้าหากไม่สามารถทำขอบในด้วยวัสดุดังกล่าว ให้ใช้ปูนขาวที่ กว้าง 5 เซนติเมตร (2 นิ้ว) ในกรณีที่มีลู่วิ่งเป็นหญ้าให้ปักธงไว้ตามโค้งมีระยะห่างกัน 5 เมตร (หรือ 5 หลา) การปักธงให้ปักบนเส้นปูนขาวของขอบใน เพื่อไม่ให้ลู่วิ่งเหยียบขอบใน การปักธงให้ปักเฉียงเข้าหาสนามเป็นมุม 60 องศา กับพื้นของสนาม ขนาดของธงประมาณ 25 เซนติเมตร (10 นิ้ว) กว้าง 20 เซนติเมตร (8 นิ้ว) ติดกับเสาธงสูง 45 เซนติเมตร (18 นิ้ว)

1.2 การจัดทางวิ่ง ให้จัดจากขอบในของตู้ ถ้าหากตู้มีขอบใน (ช่องวิ่งที่ 1) ให้วัดทางวิ่งออกมา 30 เซนติเมตร (1 ฟุต) ส่วนตู้ที่ไม่มีขอบใน (ช่องวิ่งที่ 1, 2) ให้ทางวิ่งออกมา 20 เซนติเมตร (8 นิ้ว)

1.3 ในตู้จะต้องมีช่องวิ่งอย่างน้อย 6 ช่องวิ่ง และไม่เกิน 8 ช่องวิ่ง ช่องวิ่งแต่ละช่องจะต้องกว้างไม่น้อยกว่า 1.22 เมตร (4 ฟุต) และไม่กว้างกว่า 1.25 เมตร (4 ฟุต 1 $\frac{1}{4}$ นิ้ว)

1.4 การแข่งช่องวิ่ง ให้เหล็หรือปูนขาวที่เป็นเส้นขนาด 5 เซนติเมตร (2 นิ้ว) (คังรูป)

2. รั้ว



2.1 การสร้างรั้ว ต้องทำด้วยโลหะ มีราวขวางทำด้วยไม้และประกอบด้วยฐาน 2 อัน และขาอีก 2 ขา ยึดติดกับโครงรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า ซึ่งประกอบด้วยไม้ขวางอันหนึ่ง หรือหลายอัน เพื่อให้แข็งแรง รั้วต้องทำให้ได้ดังนี้ คือ เมื่อถูกน้ำหนักอย่างน้อย 3.6 กิโลกรัม (8 ปอนด์) ที่จุดศูนย์กลางขอบบนของไม้ขวางรั้วจะต้องล้ม

รั้วจะทำให้เลื่อนขึ้น หรือเลื่อนลง เพื่อให้ได้ขนาดตามที่กำหนด สำหรับการแข่งขันแต่ละประเภทก็ได้ น้ำหนักที่วางฐานจะต้องเลื่อนไปมาได้ เพื่อปรับระดับตามความสูงที่ต้องการได้

2.2 ขนาดของรั้วตามความสูงมาตรฐานดังนี้

<u>หญิง</u>	100 เมตร	รั้วสูง 84.0 เซนติเมตร (2 ฟุต 9 นิ้ว)
	200 เมตร	รั้วสูง 76.2 เซนติเมตร (2 ฟุต 6 นิ้ว)
<u>ชาย</u>	110 เมตร 120 หลา	รั้วสูง 1.067 เมตร (3 ฟุต 6 นิ้ว)
	200 เมตร 220 หลา	รั้วสูง 76.2 เซนติเมตร (2 ฟุต 6 นิ้ว)
	400 เมตร 440 หลา	รั้วสูง 91.4 เซนติเมตร (3 ฟุต)
	กว้างอย่างมาก	1.20 เมตร (3 ฟุต 11 นิ้ว)
	ฐานยาวอย่างมาก	70 เซนติเมตร (2 ฟุต 3.5 นิ้ว)
	น้ำหนักของรั้วทั้งหมด	จะต้องไม่น้อยกว่า 10 กิโลกรัม (22 ปอนด์ 0.75 ออนซ์)

หมายเหตุ ความสูงหรือความต่ำของรั้ว ให้วัดจากมาตรฐานได้ไม่เกิน 3 มิลลิเมตร (0.125 นิ้ว)

2.3 ไม้ขวางอินเบนของรั้วกว้าง 70 มิลลิเมตร (2.75 นิ้ว)
ความหนาของไม้ขวางให้อยู่ในระหว่าง 10 และ 25 มิลลิเมตร ไม้ขวางต้องติดแน่นกับปลายเสารั้ว

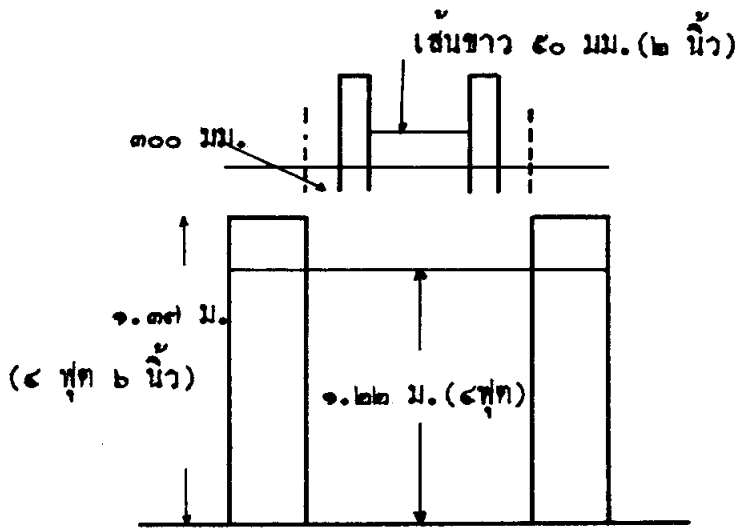
2.4 สีที่ใช้ทาไม้ขวางต้องทาคั่วและขาวสลับกันไป

2.5 การทดสอบรั้ว เพื่อทดสอบกำลังหนทางของรั้ว ให้ใช้เครื่องซึ่งสปริงธรรมดาติดตั้งตรงจุดกึ่งกลางของไม้ขวาง หรือให้ใช้เชือกผูกขอเกี่ยวกับศูนย์กลางของไม้ขวางดึงเชือกไปเข้าออกซึ่งคิดไว้ในระยะห่างพอควร แล้วเอาน้ำหนักดวงที่ปลายเชือก

4.4 ที่ยื่นเท้าจะต้องมีความสะดวกในการติดตั้ง เพื่อใช้และ
ถอนออกได้อย่างรวดเร็ว โดยไม่ทำให้ลู่เสียหาย

4.5 ที่ยื่นเท้าใช้ได้กับการวิ่งที่มีระยะทางไม่เกิน 880 หลา
และในการวิ่งผลัด ผู้ที่วิ่งคนแรกมีระยะทางไม่เกิน 880 หลาเท่านั้น

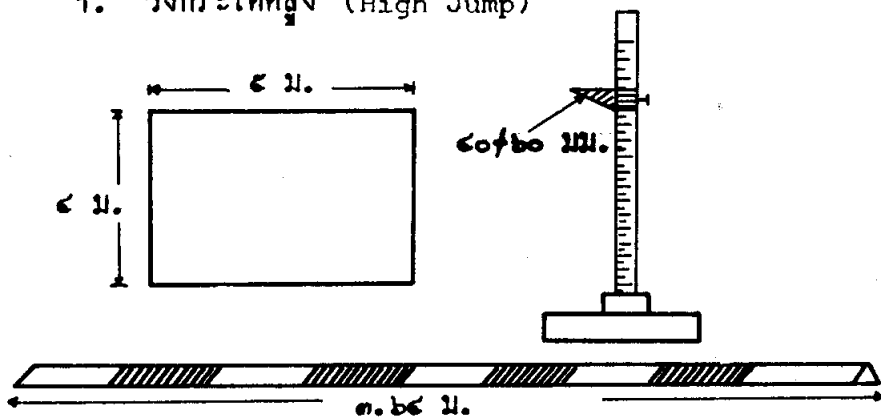
5. หลักชัย



ต้องทำด้วยวัสดุที่แข็งแรง
สูงประมาณ 1.37 เมตร
(4 ฟุต 6 นิ้ว) กว้าง 8
เซนติเมตร (3 นิ้ว) และ
หนา 2 เซนติเมตร
(0.75 นิ้ว)

ประเภทลาน (Field) อุปกรณ์ในการแข่งขันประเภทลานนั้น โดยมากได้แก่
ประเภท พุ่ง, พุ่ง, ขว้าง, เหวี่ยง และกระโดด ฯลฯ

1. วิ่งกระโดดสูง (High Jump)



1.1 เสา จะต้องมีความสูงพอที่จะเลื่อนไม้พาดสำหรับอยู่ที่
กระโดดโค้งสูงสุด และจะมีหัวเสาสูงกว่าไม้พาดอย่างน้อย 10 เซนติเมตร (4 นิ้ว)
ระยะห่างระหว่างเสาจะต้องไม่น้อยกว่า 3.66 เมตร (12 ฟุต) หรือมากกว่า 4.02
เมตร (13 ฟุต 2 $\frac{1}{4}$ นิ้ว)

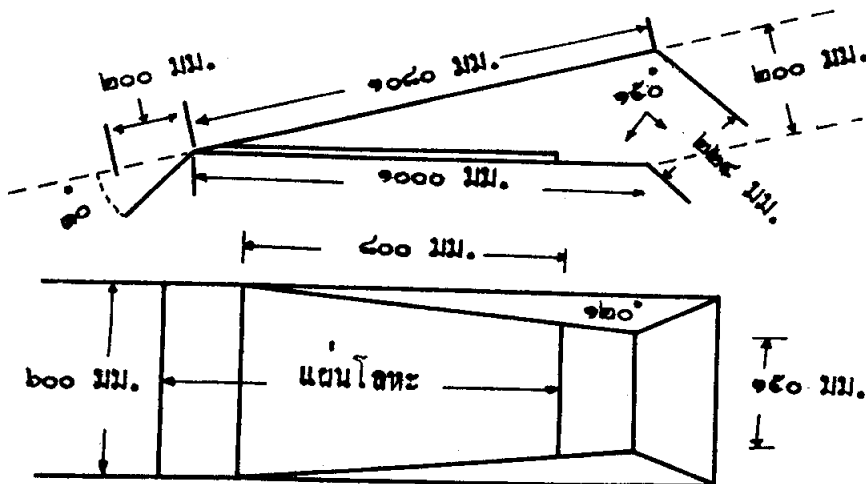
1.2 ไม้พาด จะต้องมีความยาวระหว่าง 3.64 เมตร (11 ฟุต
1 $\frac{1}{4}$ นิ้ว) และ 4 เมตร (13 ฟุต 1 $\frac{1}{2}$ นิ้ว) มีน้ำหนักมากที่สุด 2 กิโลกรัม (4 ปอนด์
5 $\frac{1}{2}$ ออนซ์)

1.3 พูกรองรับไม้พาด ต้องแบนเป็นรูปสี่เหลี่ยมผืนผ้า กว้าง
40 มิลลิเมตร (1 $\frac{1}{2}$ นิ้ว) ยาว 60 มิลลิเมตร (2 $\frac{1}{4}$ นิ้ว) หันปลายไปยังเสาอีกต้นหนึ่ง
ปลายของไม้พาดแต่ละข้าง ให้วางไว้บนมุมทั้งสองข้าง เพื่อว่าถ้าผู้เข้าแข่งขันถูกไม้พาด
ให้ไม้พาดตกไปข้างหลังหรือข้างหน้าได้ง่าย

1.4 มีช่องว่างอย่างน้อย 10 มิลลิเมตร ($\frac{1}{2}$ นิ้ว) ระหว่าง
ปลายไม้พาดทั้งสองกับเสาทั้งสองข้าง

1.5 มีหลุมหรือเบาะรองรับยาวไม่น้อยกว่า 5 เมตร (16 ฟุต
4 นิ้ว) และกว้างไม่น้อยกว่า 4 เมตร (13 ฟุต 1 $\frac{1}{2}$ นิ้ว)

2. กระโดดค้ำ (Pole Vault)



2.1 เสา ถ้าไม่มีส่วนขยายรองรับไม้พาด ระยะห่างของเสา ต้องไม่น้อยกว่า 3.66 เมตร (12 ฟุต) หรือมากกว่า 4.32 เมตร (14 ฟุต 2 นิ้ว)

2.2 ไม้พาด ต้องมีความยาวอยู่ในระหว่าง 3.64 เมตร (11 ฟุต 1 $\frac{1}{4}$ นิ้ว) และ 4.30 เมตร (14 ฟุต 1 $\frac{1}{4}$ นิ้ว) มีน้ำหนักไม่เกิน 2.5 กิโลกรัม (4 ปอนด์ 12 ออนซ์)

2.3 ฟูก ใช้หมุดเป็นที่รองรับไม้พาด หมุดต้องไม่มีปุ่มหรือรอยบากใด ๆ มีขนาดกลมโตเท่ากันตลอด มีขนาดไม่เกิน 13 มิลลิเมตร ($\frac{1}{2}$ นิ้ว) หมุดต้องยื่นออกไปไม่เกิน 75 มิลลิเมตร (3 นิ้ว) จากเสาให้วางไม้พาดไว้บนหมุดทั้งสอง เพื่อว่าเมื่อผู้แข่งขันหรือไม้ค้ำถูกไม้พาด ไม้พาดจะตกลงสู่พื้นค้ำหลุมรองรับได้โดยง่าย

หมายเหตุ ผู้เข้าแข่งขันควรหลีกเลี่ยงการถูกรฐานเสากระโดดทั้งสองข้าง เพราะจะทำให้ฟูกรองรับไม้พาดเคลื่อนที่ และจะทำให้ไม้พาดไม่อยู่ในระยะที่ถูกต้อง

2.4 หลุมรองรับ ต้องมีขนาดรองรับไม่น้อยกว่า 5 x 5 เมตร (16 ฟุต 4 นิ้ว)

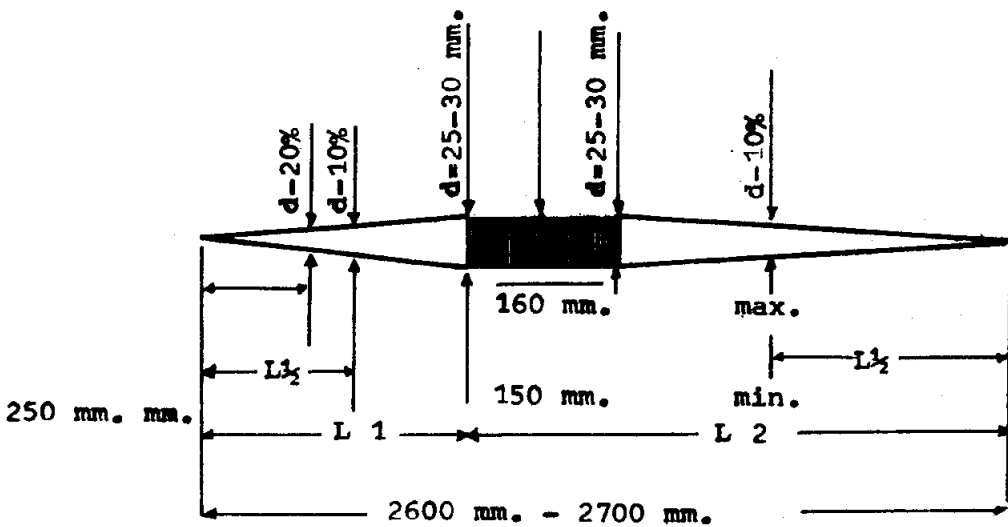
รางไม้ค้ำ ต้องทำด้วยไม้หรือโลหะ มีความยาววัดจากค้ำในของถันราง 1 เมตร (3 ฟุต 3 $\frac{1}{4}$ นิ้ว) รางไม้ค้ำที่ฝังลงไปใต้ระดับกับพื้นแล้ว มีความยาว 1 เมตร (3 ฟุต 3 $\frac{1}{4}$ นิ้ว) ทำมาไขได้ ทางค้ำหน้ากว้าง 600 มิลลิเมตร (6 นิ้ว) มีถันราง ความยาวของรางไม้ค้ำระดับพื้น และความลึกของค้ำสก๊ตสำหรับค้ำยัน ให้ทำมุมกับฐาน 105 องศา พื้นรางต้องลาดเอียงจากระดับพื้นสนามค้ำหน้าไปยังค้ำสก๊ต ซึ่งต่ำกว่าระดับพื้นสนาม 200 มิลลิเมตร (7 $\frac{3}{4}$ นิ้ว) ๗ จุดสำหรับค้ำยัน รางไม้ค้ำต้องสร้างในลักษณะนี้ ความลาดค้ำข้างของรางทางค้ำปลายที่ติดค้ำกับที่ค้ำยัน ให้กว้างออกเป็นมุมประมาณ 120 องศา

ถ้ารางไม้ค้ำทำด้วยไม้ ที่พื้นรางต้องกรูด้วยแผ่นเหล็ก หรือโลหะหนา 2.5 มิลลิเมตร (0.1 นิ้ว) แผ่นเหล็กหรือโลหะต้องมีความยาวจากปากรางไป 800 มิลลิเมตร (2 ฟุต 7½ นิ้ว)

2.5 ไม้ค้ำ ทำด้วยวัสดุอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหลายอย่าง ผสมกัน จะยาวหรือมีเส้นผ่าศูนย์กลางเท่าใดก็ได้ แต่ถ้าทำด้วยโลหะต้องมีผิวเรียบ เสมอกันโดยตลอดจะไสยาวพื้นหรือหุ้มไม้ค้ำได้ แต่ต้องไม่มากเกินไปสองชั้น

ข้อกำหนดนี้ห้ามนำไปใช้ในการทำข้างไปพันคานโคนไม้ค้ำไว้ ประมาณ 30 เซนติเมตร (1 ฟุต) เพื่อป้องกันไม่ให้โคนไม้ค้ำแตกเวลากระทบกับ รางไม้ค้ำ

3. แหวน (Javelin)



3.1 การสร้างแหวน แบ่งออกได้เป็น 3 ส่วน คือส่วนที่เป็น ปลายโลหะ หัวแหวนและที่จับพันด้วยเชือก หัวแหวนอาจทำได้ด้วยไม้หรือโลหะ และที่ ปลายต้องทึบด้วยโลหะแหลมคม

3.2 ต้องให้เป็นไปตามรายการต่อไปนี้

ชาย

น้ำหนักแหลนรวมทั้งจัมที่เป็นเรือก	อย่างน้อย 800 กรัม (1 ปอนด์ 12.218 ออนซ์)
ความยาวทั้งหมด	อย่างน้อย 260 เซนติเมตร (8 ฟุต $6\frac{1}{4}$ นิ้ว)
	อย่างมาก 270 เซนติเมตร (8 ฟุต $10\frac{1}{4}$ นิ้ว)
ความยาวเฉพาะส่วนที่เป็นโลหะ	อย่างน้อย 25 เซนติเมตร ($9\frac{3}{4}$ นิ้ว)
	อย่างมาก 33 เซนติเมตร (13 นิ้ว)
น้ำหนักของส่วนปลายโลหะ	อย่างน้อย 80 กรัม (2.822 ออนซ์)
ระยะจากปลายโลหะถึงจุดศูนย์กลาง	อย่างน้อย 20 เซนติเมตร (2 ฟุต $11\frac{1}{2}$ นิ้ว)
	อย่างมาก 110 เซนติเมตร (3 ฟุต $7\frac{1}{4}$ นิ้ว)
เส้นผ่าศูนย์กลางของตัวแหลนตอนที่โตะ- ที่สุด	อย่างน้อย 25 มิลลิเมตร (1 นิ้ว)
	อย่างมาก 30 มิลลิเมตร ($1\frac{1}{8}$ นิ้ว)
ความกว้างของรอยจับส่วนที่เป็นเรือก	อย่างน้อย 15 เซนติเมตร (6 นิ้ว)
	อย่างมาก 16 เซนติเมตร ($6\frac{1}{4}$ นิ้ว)

หญิง

น้ำหนักแหลนรวมทั้งจัมที่เป็นเรือก	อย่างน้อย 600 กรัม (1 ปอนด์ 5.163 ออนซ์)
ความยาวทั้งหมด	อย่างน้อย 200 เซนติเมตร (7 ฟุต $2\frac{1}{2}$ นิ้ว)
	อย่างมาก 230 เซนติเมตร (7 ฟุต $6\frac{1}{2}$ นิ้ว)
ความยาวเฉพาะส่วนที่เป็นโลหะ	อย่างน้อย 25 เซนติเมตร ($9\frac{3}{4}$ นิ้ว)
	อย่างมาก 33 เซนติเมตร (13 นิ้ว)
น้ำหนักของส่วนที่เป็นโลหะ	อย่างน้อย 80 กรัม (2.822 ออนซ์)

ระยะจากปลาย เป็นโลหะถึงจุดศูนย์กลาง	อย่างน้อย	80 เซนติเมตร (2 ฟุต $7\frac{1}{2}$ นิ้ว)
	อย่างมาก	95 เซนติเมตร (3 ฟุต $3\frac{1}{2}$ นิ้ว)
เส้นผ่าศูนย์กลางของตัวแหวนตอนที่โค- ที่สุด	อย่างน้อย	20 มิลลิเมตร ($\frac{3}{4}$ นิ้ว)
	อย่างมาก	25 มิลลิเมตร (1 นิ้ว)
ความกว้างของรอยจับส่วนที่เป็นเชือก	อย่างน้อย	14 เซนติเมตร ($5\frac{1}{2}$ นิ้ว)
	อย่างมาก	15 เซนติเมตร (6 นิ้ว)

3.3 เชือกพันสำหรับที่จับให้อยู่ประมาณจุดศูนย์กลาง โดยไม่ให้มีสายยื่นออกมา มีปมหรือปุ่มหรือรอยบากใด ๆ เชือกที่พันแล้วต้องไม่ทำให้ที่จับนั้นโค โดยมีเส้นรอบวงเกินกว่า 25 มิลลิเมตร (1 นิ้ว) การพันต้องพันให้หนาเท่ากันหมด

3.4 คานค้ำของแหวนให้ป็นรูปร่างกลมโดยตลอดมีเส้นผ่าศูนย์กลางที่ยาวที่สุดอยู่ตรงรอยจับ จากที่จับแหวนจะต้องเรียวเล็กลงไปที่ละน้อยจนกระทั่งถึงส่วนปลายที่เป็นโลหะ และทำนองเดียวกันทางคานหลัง ส่วนสัดค้ำจากขอบที่จับไปสู่ปลายโลหะอาจเป็นเส้นตรงหรือโค้งเล็กน้อยก็ได้ แต่ส่วนโค้งดังกล่าวนี้จะต้องเป็นไปทีละน้อย ๆ และต้องไม่เปลี่ยนขนาดของเส้นผ่าศูนย์กลางคานค้ำตลอดความยาวของแหวน อย่างทันทีทันใดตลอดความยาวของตัวแหวน

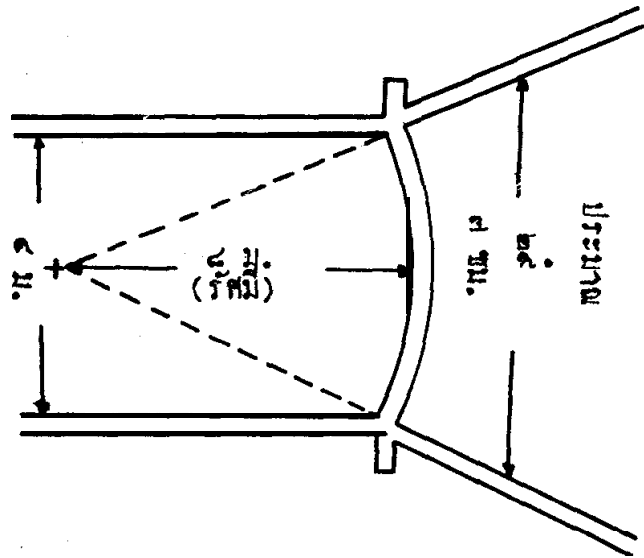
3.5 แหวนต้องไม่มีส่วนหนึ่งส่วนใดเคลื่อนที่ไคหรือมีอุปกรณ์อื่นใด ซึ่งระหว่างที่ทำการพุ่งแหวนนั้น ทำให้ศูนย์กลางของแหวนเปลี่ยนแปลงไป หรือลักษณะของการพุ่งต้องเปลี่ยนแปลงไป

3.6 ความเสี้ยวของตัวแหวนจากตอนที่ใหญ่ที่สุดไปยังส่วนที่ปลาย เป็นโลหะ หรือส่วนคานหลังตรงจุดกึ่งกลาง นับจากหัวรอยจับทั้งสองข้างจะต้องมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่มากกว่า 90 เปอร์เซ็นต์ ของส่วนที่ใหญ่ที่สุดของตัวแหวน และนับจากหัวและหางแหวนเข้ามา 15 เซนติเมตร (6 นิ้ว) จะต้องมีเส้นผ่าศูนย์กลางไม่ต่ำกว่า 80 เปอร์เซ็นต์

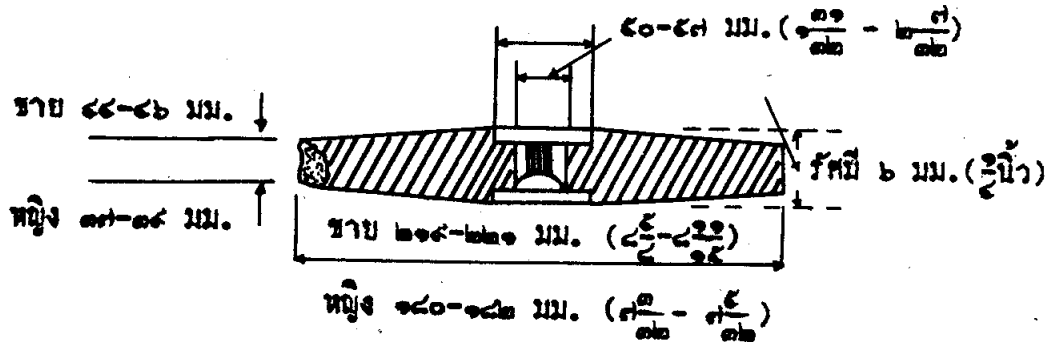
หมายเหตุ ในการย่อส่วนของรูปแผลนจะมองเห็นว่า ไม่ได้เปอร์เซ็นต์ตามขนาดที่กำหนด แต่เพื่อต้องการให้เห็นส่วนประกอบต่าง ๆ เท่านั้น

การทำทางวิ่งสำหรับทุ่งแผลนมีหลักของการทำดังต่อไปนี้

ความยาวของทางวิ่งจะต้องไม่ยาวกว่า 36.5 เมตร (120 ฟุต) และจะต้องไม่สั้นกว่า 33.5 เมตร (110 ฟุต) สองข้างของทางวิ่งให้มีเส้นขนานสองเส้นกว้างเส้นละ 5 เซนติเมตร (2 นิ้ว) ห่างกัน 4 เมตร (13 ฟุต 1.5 นิ้ว) การประลองจะเริ่มต้นจากคานหลังของส่วนโค้ง ซึ่งมีรัศมียาว 8 เมตร (20 ฟุต 3 นิ้ว) ส่วนโค้งดังกล่าว ทำด้วยไม้หรือโลหะกว้าง 7 เซนติเมตร (2.75 นิ้ว) ถ้าสีขาวฝังไว้ไคร่ระดับกับพื้น ให้เขียนเส้นตรงอีกสองเส้นจากตอนปลายของส่วนโค้งดังกล่าวทั้งสองไปให้ได้นอกกับเส้นขนานทั้งสองเส้นที่แสดงทางวิ่ง เส้นตรงทั้งสองนี้ยาว 1.50 เมตร (5 ฟุต) และกว้าง 7 เซนติเมตร (2.75 นิ้ว) ดังรูป



4. จักร (Discus)



การทำตัวจักรต้องทำด้วยไม้ หรือวัสดุอย่างอื่นที่เหมาะสมมีขอบโลหะ
 ฝังเรียบเสมอกับไม้ ที่จุดศูนย์กลางของจักรมีแผ่นโลหะฝังเรียบเสมอกับตัวจักร เพื่อบรรจุ
 วัสดุสำหรับปรับน้ำหนักให้ถูกต้อง ดังต่อไปนี้

ชาย

น้ำหนัก	อย่างน้อย 2 กิโลกรัม (4 ปอนด์ 6.547 ออนซ์)
เส้นผ่าศูนย์กลางนับจากริมโลหะ	อย่างน้อย 219 มิลลิเมตร (8 ⁵ / ₈ นิ้ว) อย่างมาก 221 มิลลิเมตร (8 ³ / ₄ นิ้ว)
เส้นผ่าศูนย์กลางของแผ่นโลหะ	อย่างน้อย 50 มิลลิเมตร (2 นิ้ว) อย่างมาก 57 มิลลิเมตร (2 ¹ / ₄ นิ้ว)
ความหนาของศูนย์กลาง	อย่างน้อย 44 มิลลิเมตร (1 ³ / ₄ นิ้ว) อย่างมาก 46 มิลลิเมตร (1 ⁷ / ₈ นิ้ว)
ความหนาวัดจากริมขอบจักรเข้ามา- 6 มิลลิเมตร (1/4 นิ้ว)	อย่างน้อย 12 มิลลิเมตร (1/2 นิ้ว)
ริมขอบโลหะของจักรต้องมนโค้งเป็นรูปกลม	

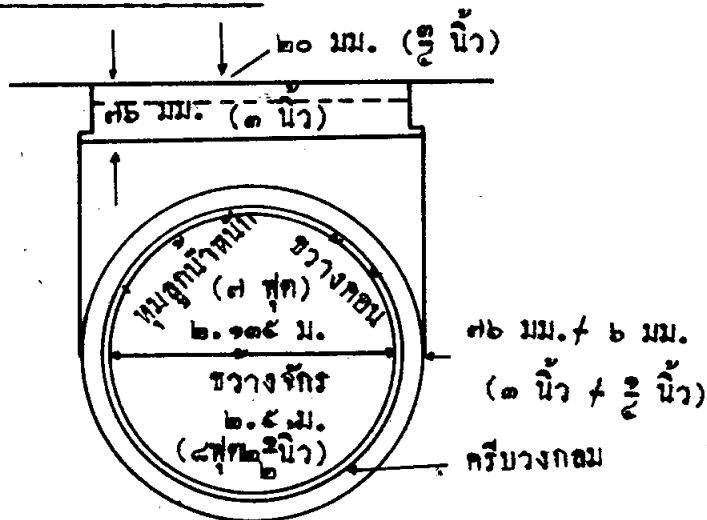
หญิง

น้ำหนัก	อย่างน้อย 1 กิโลกรัม (2 ปอนด์ 3.274 ออนซ์)
เส้นผ่าศูนย์กลางนับจากริมโลหะ	อย่างน้อย 180 มิลลิกรัม ($7\frac{1}{8}$ นิ้ว)
	อย่างมาก 182 มิลลิกรัม ($7\frac{1}{4}$ นิ้ว)
เส้นผ่าศูนย์กลางของแผ่นโลหะ	อย่างน้อย 50 มิลลิเมตร (2 นิ้ว)
	อย่างมาก 57 มิลลิเมตร ($2\frac{1}{4}$ นิ้ว)
ความหนาของศูนย์กลาง	อย่างน้อย 37 มิลลิเมตร ($1\frac{1}{2}$ นิ้ว)
	อย่างมาก 39 มิลลิเมตร ($1\frac{5}{8}$ นิ้ว)
ความหนาจากจกักริมขอบจักรเข้ามา- 6 มิลลิเมตร ($\frac{1}{4}$ นิ้ว)	อย่างน้อย 12 มิลลิเมตร ($\frac{1}{2}$ นิ้ว)

หน้าจักรต้องเหมือนกันทั้งสองข้าง และต้องไม่มีรอยบุบ บูน หรือมี
เหลี่ยมคมแต่อย่างใด ข้างจักรจะต้องลาคเป็นเส้นตรงเริ่มจากริมขอบตอนกลางของ
จักรไปยังขอบที่เป็นโลหะ มีระยะทาง 25 มิลลิเมตร (1 นิ้ว)

ความหนาของจักรในระยะ 25 มิลลิเมตร (1 นิ้ว) จากจุดศูนย์กลาง
ของวงจักรออกมา จะเท่ากับความหนาที่ตรงจุดศูนย์กลาง

การทำสนามขวางจักร



1. การสร้าง วงกลม
ต้องทำด้วยเหล็ก หรือเหล็ก
กล้าเป็นแผ่นแบนยั้งให้ส่วนบน
ได้ระดับกับพื้นสนามภายนอก
ดินหรือดินเหนียวภายในวงกลม

ต้องแต่งให้แบนเรียบไคระคืบกัน ให้ต่ำกว่าพื้นสนามภายนอกวงกลม 2 เซนติเมตร (0.75 นิ้ว) "อนุโลมให้ต่ำหรือเพิ่มขึ้นจากระคืบไค 6 มิลลิเมตร (.25 นิ้ว)" พื้นภายในบริเวณวงกลมเพื่อทุ่มน้ำหนัก ขว้างจักรหรือขว้างซ่อน จะสร้างด้วยคอนกรีต หรือวัสดุที่คล้ายกันก็ได้

2. ขนาด วงกลมมีขนาดดังนี้ ขนาด 2.50 เมตร (8 ฟุต 2.5 นิ้ว) เส้นผ่าศูนย์กลางวัดจากขอบใน วงกลมโลหะค้ำกลางนี้มีความหนา 6 มิลลิเมตร (0.25 นิ้ว) และสูง 76 มิลลิเมตร (3 นิ้ว) ฝังให้ไคระคืบกับพื้นสนามภายนอกวงกลม

3. วงกลมทองทาสีขาว

5. ทุ่มน้ำหนัก (Shot Put)

การทำทุ่มน้ำหนักต้องทำด้วยเหล็ก ทองเหลือง หรือโลหะอื่น ๆ จักที่มีเนื้อโลหะไม่อ่อนกว่าทองเหลือง หรือถูกปืนที่ทำการด้วยโลหะค้ำกลางแล้วบรรจุด้วยตะกั่ว หรือวัสดุอย่างอื่น ทุ่มน้ำหนักต้องมีทรงกลมและผิวเรียบโดยตลอดและต้องให้เป็นไปตามรายการต่อไปนี้

ชาย

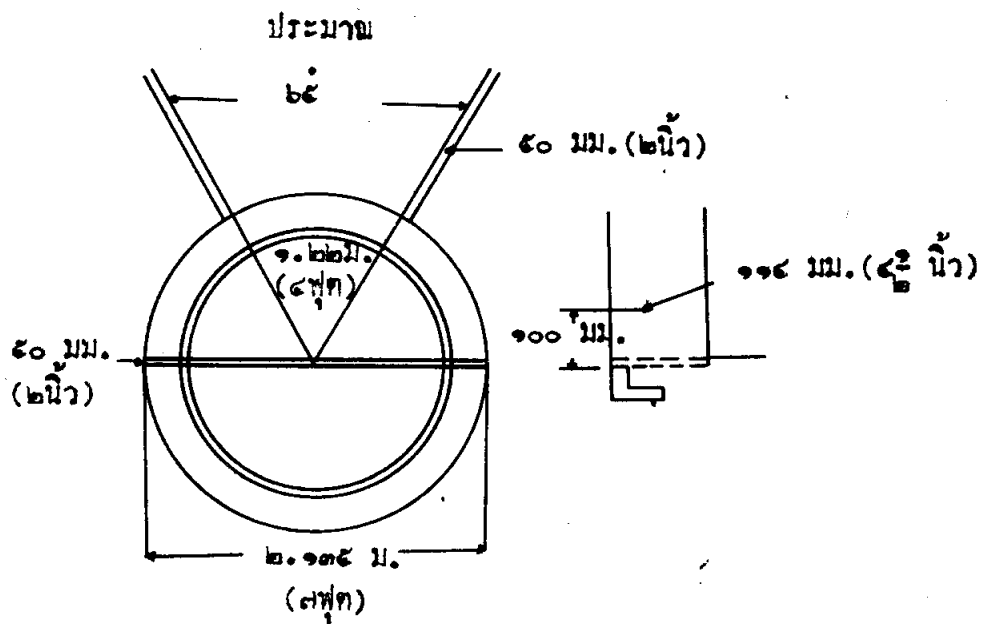
น้ำหนัก	อย่างน้อย 7.527 กิโลกรัม (16 ปอนด์)
เส้นผ่าศูนย์กลาง	อย่างน้อย 110 มิลลิเมตร (4 $\frac{3}{4}$ นิ้ว)
	อย่างมาก 130 มิลลิเมตร (5 $\frac{1}{8}$ นิ้ว)

หญิง

น้ำหนัก	อย่างน้อย 4 กิโลกรัม (8 ปอนด์ 13 ออนซ์)
เส้นผ่าศูนย์กลาง	อย่างน้อย 95 มิลลิเมตร (3 $\frac{3}{4}$ นิ้ว)
	อย่างมาก 110 มิลลิเมตร (4 $\frac{3}{8}$ นิ้ว)

การทำสนามพุ่มลูกน้ำหนัก

1. ทำสนามวงกลมให้เรียบมีเส้นผ่าศูนย์กลาง 2.135 เมตร (7 ฟุต)
2. ทำไม้ขวาง ไม้ขวางต้องเป็นรูปโค้งเข้ากับส่วนโค้งของวงกลม เพื่อให้ขอบด้านในของไม้เข้ากันได้สนิทกับขอบในของวงกลม และต้องฝังให้แน่นกับพื้นดินด้วย
3. ขนาด ขนาดของไม้ขวางทางด้านในยาว 1.22 เมตร (4 ฟุต) กว้าง 114 มิลลิเมตร (4.5 นิ้ว) และสูง 100 มิลลิเมตร (4 นิ้ว) โดยให้มีสักร่วมสัมพันธ์กับระดับพื้นด้านในของวงกลม และสูง 80 มิลลิเมตร (3 $\frac{1}{4}$ นิ้ว) ให้มีสักร่วมสัมพันธ์กันกับพื้นนอกวงกลม
4. สี ไม้ขวางต้องทากายสีขาว (คังรูป)

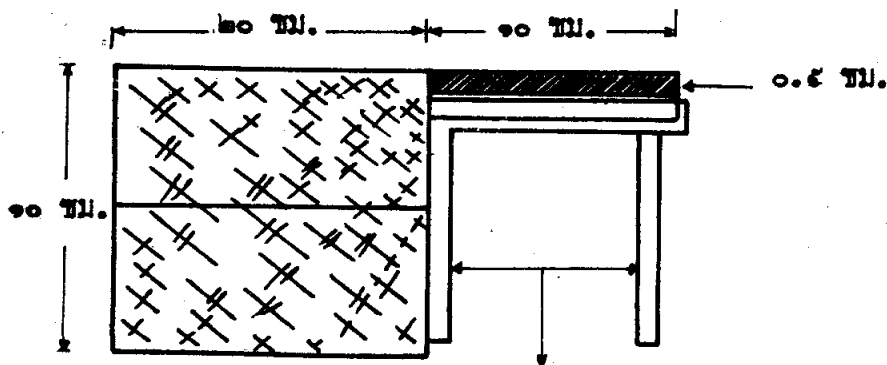


6. การกระโดดไกลและแข่งก้าวกระโดด

1. การสร้างกระดานเริ่ม ต้องทำค้ำยาว 1.22 เมตร (4 ฟุต) กว้าง 200 มิลลิเมตร (8 นิ้ว) และหนา 100 มิลลิเมตร (4 นิ้ว) ทางค้ำนี้ใกล้กับหลุมทรายให้ทำเป็นชั้นขนานติดกันยาว 1.22 เมตร (4 ฟุต) กว้าง 100 มิลลิเมตร (4 นิ้ว) ส่วนบนของชั้นให้ต่ำกว่าผิวกระดานเริ่ม 25 มิลลิเมตร (1 นิ้ว) ชั้นดังกล่าวนี้ ทางค้ำติดกับหลุมทราย ให้มีขอบสูง 38 มิลลิเมตร (1.5 นิ้ว) กว้าง 38 มิลลิเมตร (1½ นิ้ว) เมื่อเป็นเช่นนี้จะทำให้มีช่องว่างลึกลงไป 38 มิลลิเมตร (1.5 นิ้ว) ยาว 1.22 เมตร (4 ฟุต) และกว้าง 100 มิลลิเมตร (4 นิ้ว) ติดอยู่หน้ากระดานเริ่ม เพื่อใช้วางกระดานที่มีความหนา 28 มิลลิเมตร (1 นิ้ว) ซึ่งใช้วางคินน้ำมัน หรือวัตถุอย่างอื่นที่คล้ายคลึงกันให้มีความหนา 13 มิลลิเมตร (0.5 นิ้ว) ความหนาของคินน้ำมันหรือวัตถุอย่างอื่นที่คล้ายคลึงกันนี้จะต้องวางไว้ให้กระชับกับกระดานเริ่ม คินน้ำมันที่ใส่ลงไปในนั้นจะทำให้เรียบได้ด้วยลูกกลิ้งหรือกรอบที่จัดไว้ให้เข้ารูป เพื่อลบรอยเท้าของผู้เข้าแข่งขันที่เหยียบไว้

2. กระดานเริ่มให้หาค้ำยสี่ขา

หมายเหตุ จะเป็นการช่วยได้อย่างดีมากที่เกี่ยว ถ้าจะมีกระดานคินน้ำมันสำรองไว้ เพราะผู้เข้าแข่งขันอื่นจะโคไม่ต้องการขณะที่ทำการลบรอยเท้าบนคินน้ำมัน





พิมพ์ที่ สหบุรุษสาส์นการพิมพ์ นายสมศักดิ์ แซ่ลิ้ม ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา
โทร. 4243684
570/517 ซอยศูนย์การค้า เจ้าพระยา ถ.เจริญสุขนิทวงศ์ บางพลัด
28 กุมภาพันธ์ 2526