

تم تحميل هذا الملف من موقع المناهج البحرينية



الملف المذكرة الذهبية لمقرر ألعاب القوى بدن 301

[موقع المناهج](#) ← [الصف الثاني الثانوي](#) ← [بدن](#) ← [الفصل الأول](#) ← [الملف](#)

روابط مواقع التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



روابط مواد الصف الثاني الثانوي على تلغرام

[الرياضيات](#)

[اللغة الانجليزية](#)

[اللغة العربية](#)

[التربية الاسلامية](#)

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني الثانوي والمادة بدن في الفصل الأول

[المراجعة الذهبية للامتحان النهائي لمقرر ألعاب القوى بدن 301](#)

العاب القوى

❖ لمحة تاريخية ..

♥ 17 يوليو 1913 م .. تأسس الاتحاد الدولي لألعاب في ألعاب القوى .

♥ الاجتماع الأول للجمعية العمومية .. : تم تشكيل الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة < (في ستوكهولم)

((اسراليا - نمسا - بلجيكا - السويد - كندا - شبلي - الدنمارك - مصر - هولندا - فرنسا - المانيا - اليونان - المجر - النرويج - روسيا - المملكة المتحدة - الولايات المتحدة الأمريكية)) 17 دولة مشاركة .

♥ الاجتماع الثاني للجمعية العمومية 1914 م .. : تم الاقرار الائمة التأسيسية الأولية للاتحاد < (في برلين) بمشاركة 34 دولة
انتخب:

السيد جيه سيدفريد ايدستورم من السويد رئيساً ،
كريستان هليستروم سكرتيراً فخرياً .

♥ الاجتماع الثالث للجمعية العمومية 1914 م .. : تم حث الدول الاعضاء على تطبيق قواعد مماثلة في لقاءاتهم المحلية < (في ليون بفرنسا) الذي قام بذلك : السكرتير الفخري الجديد هياد نغ كليمان من السويد .

علم نطاق مملكة البحرين ←

♥ عام 1919 .. تمت ممارسة ألعاب القوى منذ تأسيس أول

مدرسة نظامية (الهداية الخليفية) .

♥ فج السنينات و السبعينات .. برزت المسابقات و المهرجانات

الرياضية ففي أم الالعاب خصوصا في مدارس المملكة .

♥ علم معهد الأندية الرياضية .. تميز النادي (النجمة حالياً) ففي

تنظيم أختراق الضاحية سنوياً .

♥ المؤسسة العامة للشباب و الرياضة .. تم أشهارها كجهة

مسؤولة عن تنظيم الرياضة في المملكة .

♥ 1974م .. تم تأسيس الاتحاد البحريني لألعاب القوى ،

♥ من 1978 - الع 1979 .. تم تشكيل أول فريق نسائي .

♥ توقف النشاط حتى عام 2000م .

♥ 2000م .. شاركت أول فتاة في منطقة الخليج العربي في

أولمبياد سيدني .

♥ 2001م .. تم تشكيل لجنة نسائية للإشراف علم ألعاب القوى

النسائية .

❖ المسابقات المدرجة في برنامج الدورات ..

♥ الرجال : (100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 5000 - 10000) متر (110

- 400) متر حواجز .. (300) متر موانع .. (20 - 50) كيلو مشي .. (4x100

- 4x400) متر تناج .. (42.195) مارثون .

(الوثب العالي - الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - الفجر بالزانة - دفع العجلة -

فذف الفرص - إطاحة المطرقة - رمي الرمح - العشاري) .

♥ النساء : كل مسابقات الرجال مع تغيير طفيف (3000 بدل 5000) متر .. (100 بدل 110) متر حواجز .. (10 بدل 20) كيلو مشي .. (50 كيلو مشي) .. (السباعي بدل العشاري) .. (لا توجد مسابقة للموانع) .

❖ منافسات المسابقات المركبة ..

♥ الرجال (خماسي و عشاري) :

→ - الخماسي (خمس مسابقات) .. تقام في يوم واحد
{ الوثب الطويل - رمي الرمح - ٢٠٠ متر - رمي القرص - ١٥٠٠ متر }
→ - العشاري (عشر مسابقات) .. تقام في يومين متتاليين <
اليوم الاول { ١٠٠ متر - وثب طويل - دفع كرة حديدية - وثب عالي - ٤٠٠ متر } .
اليوم الثاني { ١١٠ حواجز - قذف القرص - القفز بالعملا - رمي الرمح - ١٥٠٠ متر } .

♥ النساء (سباعي) :

→ - سباعي (سبع مسابقات) .. تقام في يومين متتاليين <
اليوم الاول { ١٠٠ متر حواجز - وثب عالي - دفع الكرة الحديدية - ٢٠٠ متر } .
اليوم الثاني { وثب طويل - رمي الرمح - ٨٠٠ متر } .

المسابقات ..

أولاً : مسابقات المضمار .

مسابقات العدو و التتابعات و الـحواجز .

للرجال : (١١) مسابقة فردية النساء : (١٠) مسابقة فردية

(١٠٠ × ٤) متر تتابع (١٠٠ × ٤) متر تتابع

مسابقات المجموعات

٣٠٠٠ موانع للرجال	الـحواجز: ١٠٠ نساء - ١١٠ رجال - ٤٠٠ للجميع (متر)	مسافات طويلة: ٥٠٠٠ - ١٠٠٠٠ متر - ٤٢,١٩٥ مارثون	مسافات متوسطة: ١٥٠٠ - ٨٠٠ متر	مسافات قصيرة: ٢٠٠ - ١٠٠ ٤٠٠ - متر
----------------------	--	---	--	---

مكان (مسابقات المضمار) : في الحارات .

مكان (المارثون) : يبدأ و ينتهي في مضمار .

مكان (باقي المسابقات) : في الطريق .

المسافات القصيرة : العدو و الجري (البدء المنخفض)

المراحل :

١- خذ مكانك .

٢- استعد

٣- انطلق إشارة البداية .

بف في مكان برى منه
جميع المنسابقين ، بحيث
بسمعه الجميع ، و بدء
بالتداء (خذ مكانك - استعد
- انطلق)

اذن
البدء

١- خذ مكانك .

♥ يتقدم التلميذ خلف خط البداية أمام المكعب ويضع يديه أمام خط البداية ..

♥ يأخذ وضع أنثبه بالانبطاح و يتأكد من تثبيت قدميه الامامية على جهاز البدء ..

♥ يضع قدمه الـخلفية ايضاً .. و يتقل اليدين خلف خط البداية ..

♥ الاصابع < تكون بنتنكل جسر ((الابهام في ناحية ، و باقي الاصبع في ناحية ،

الاستناد يكون على سلاميات اليد)) ..

♥ الذراعان < عموديان .. بانتساع الصدر

♥ المسافة بين (المكعب الامامي و خط البداية = لطول الساق) ..

♥ يثبت المكعب الامامي بزاوية (٥٣ - ٥٠)

♥ القدم الـخلفية خلف كعب القدم الامامية و بانتساع الحوض

♥ تركز القدمان على الامتناط مع مراعاة ملاسمة ركبة الرجل الـخلفية الارض ..

♥ الرأس < على امتداد الجذع ..

♥ ارتخاء الرقبة ((يلمس الذقن الصدر)) لتلافي اجهاد عضلات الرقبة ، و يكون

التنفس طبيعي .

٢- استعد .

♥ يرفع التلميذ المقعدة إلى أعلى ، مع إمالة الجسم إلى الامام و بقاء اليدين خلف البداية .

♥ رفع الركبة الـخلفية عن الارض و بذلك يرتفع الحوض إلى مستوى أعلى من

الكتفين قليلاً مما يسبب تقدم الكتفين أمام خط البداية بمقدار (٥ - ١٠ سم) .

♥ أن تكون زاوية الركبة الامامية (من ٨٠ إلى ٩٠ درجة) ..

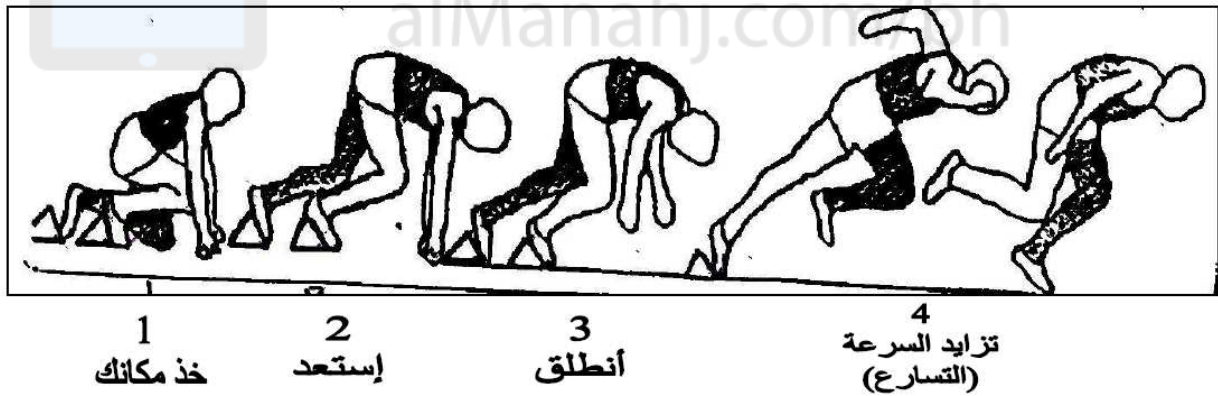
♥ زاوية الركبة الـخلفية (١٤٠ - ١٥٠ درجة) ..

٣- انطلق إشارة البداية .

♥ يندفع التلميذ إلى الامام بزاوية ٤٥ درجة من الأرض ..

النواحي القانونية :

- ١- المنسابقين يجب عليهم استخدام مَلْعَبَات البدء في المسافات القصيرة .
- ٢- لا يجوز لمس خط البداية بيديه أو قدميه أو وضعهما أمام خط البداية .
- ٣- المسافات القصيرة ١٠٠ - ٢٠٠ - ٤٠٠ م (خذ مكانك - استعد - انطلق)
المسافات الأطول من ٤٠٠ (خذ مكانك - انطلق)
- ٤- بداية خاطئة واحدة من منسابق أو المنسابقين ☹ يسمح بها بدون استبعاد
بداية خاطئة أخرى من منسابق أو منسابقين ☹ يستبعد دون النظر لعدد المحاولات .



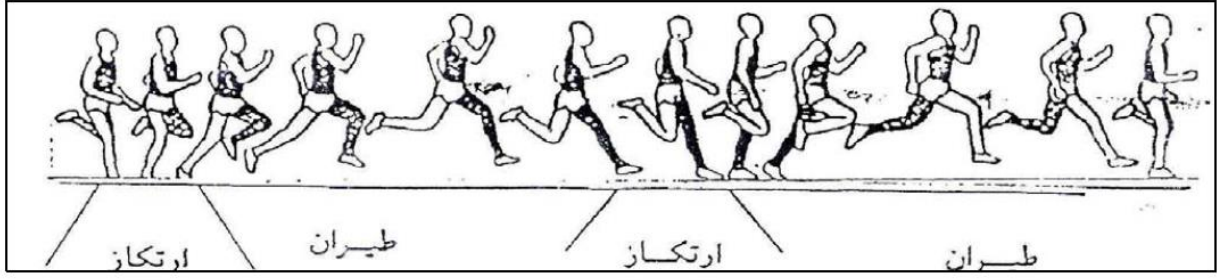
المسافات القصيرة : العدو و الجري ((البدء العالي))

العراحل :

- خذ مكانك .

١- انطلق إشارة البداية .

المراحل الفنية لسباق العدو في (١٠٠متر-٢٠٠متر-٤٠٠متر)



رد الفعل - الانطلاق - الجري بأقصى ما يمكن - المحافظة على السرعة - النهاية .

المراحل الفنية لـ:

• سباق ١٠٠م (٢٠٠) متر:

(١) مرحلة العدو بعد الانطلاق من مكعبات البداية .

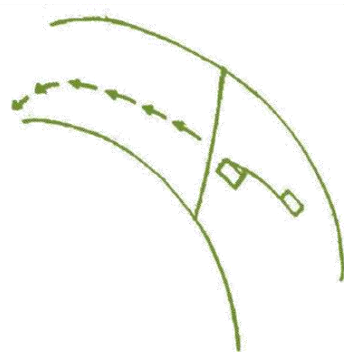
(٢) المرحلة الوسطى (العدو في المنحنى) .

(٣) مرحلة النهاية

• سباق ١٠٠م (٤٠٠) متر:

(١) مرحلة العدو بعد الانطلاق من مكعبات البداية . (٢) العدو في المنحنى .

(٣) العدو في المستقيم . (٤) العدو في المنحنى . (٥) مرحلة النهاية



ملعب بدايث < (٢٠٠ - ٤٠٠ م مسافات قصيرة) +

(٤٠٠ م حواجز) + (٤٠٠ × ٤ م حواجز) .

✳ العدو في مسافات قصيرة (١٠٠م)

النهاية	الانسياب	البداية
<ol style="list-style-type: none"> ١. محاولة الحفاظ على السرعة القصوى . ٢. تطويل الخطوة مع ميل الجذع قليلا للامام . 	<ol style="list-style-type: none"> ١. المسافة : (٣٠ - ٤٠ م) ٢. المحافظة على السرعة و القوة . ٣. زاوية ميل الجذع الطبيعية . 	<ol style="list-style-type: none"> ١. المسافة : (٢٥ - ٣٠ م) ٢. العدو بسرعة و بقوة . ٣. تدرج من زاوية حادة الى وضع طبيعي

✳ العدو في مسافات قصيرة (٢٠٠م)

النهاية	الانسياب	البداية
<ol style="list-style-type: none"> ١. المسافة : (٨٠ - ٩٠ م) . ٢. تطويل الخطوة ب ٦-٨ خطوات قبل النهاية . ٣. ميل الجسم للامام 	<ol style="list-style-type: none"> ١. المسافة : (١٥ - ٢٠ م) . ٢. في آخر المنحنى يحدث انسياب دخولاً بالخط المستقيم لإنهاء السباق . 	<ol style="list-style-type: none"> ١. المسافة : (٨٠ - ٩٠ م) ٢. تزايد السرعة . ٣. العدو في منحنى مع مراعاة الميل للدخل ٤. الجهد الاكبر للرجل الداخلية

✳ العدو في مسافات قصيرة (٤٠٠م)

النهاية	الانسياب	البداية
<ol style="list-style-type: none"> ١. تطويل الخطوة قبل النهاية ب ٦- ٨ خطوات . ٢. ميل الجسم للامام لإنهاء السباق 	<ol style="list-style-type: none"> ١. المسافة (١٢٠ - ١٤٠ م) . ٢. بذل ٨٠% - ٩٠% من سرعة اللاعب . - الخطوة مفتوحة . ٣. عند الوصول للمنحنى تكون المسافة (٨٠ - ٩٠ م) ٧٠%-٨٠% من سرعة اللاعب 	<ol style="list-style-type: none"> ١. المسافة (٦٠ - ٧٠ م) . ٢. سرعة متزايدة - عدو في منحنى مع الميل للدخل . ٣. الجهد الاكبر للرجل الداخلية لتفادي القوى الطاردة المركزية

عرض خطوط المسار المستغل = ٥ سم .

النواحي القانونية لسباقات المضمار :

١. المضمار < طوله: لا يقل عن ٤٠٠ م - عرضه: لا يقل عن ٧,٢٣ م الحافض من الاسمنت .
٢. ٤٠٠ م لكل منافس مسار مستغل < عرض المسار: لا يقل عن ١,٢٢ و لا يزيد ١,٢٥ .



ملاحظة :

في سباق 4x400 متر
تتابع عندما لا يتنافس
أكثر من 3 فرق ،
فإنه يوصى بأن
يجري المنحنى الأول
للدورة الأولى فقط
في مسارات .

تم تحميل هذا الملف من
www.alManahj.com/bh

المسافات القصيرة : التتابع ((البدء المنخفض))

سباق 4x100 متر تتابع :

♥ 4 لاعبين لكل لاعب 100 متر.

♥ يحمل بيده العصا ثم ينقله لآخر إلى أتهاء المنطقة المحددة (20م) لنقل العصا .

سباق 4x400 متر تتابع :

♥ منطقة التسليم و التسلم تكون (10م) .

♥ يخرج الفريق من السباق : عند تسليم العصا قبل منطقة التسليم أو بعد منطقة الاستلام (محاولة خاطئة) .

♥ يحق لحامل العصا وحده أن يلتقط العصا الساقطة منه أثناء السباق .

♥ كل لاعب يجري 400 متر.

رسم توضيحي لوقوف اللاعبين في سباق 4x100 متر مربع



طريقة اللعب (غير الزامية قانونياً) :

١. البدء : المسلم يبدأ بنفس طرفه سباق ١٠٠ متر من وضع ملعب البداية أسفل الكنف الأيسر .

٢. القبض على العصا : من نهايتها و الجزء الامامي متروك للمتسابق و المسلم * عدم لمس طرف العصا الارض أمام خط لبداية *
٣. طرفه تبادل العصا (٤ × ١٠٠ متر) :

- العصا باليد اليمنى و يسلم الثاني بيده اليسرى .

- يسلم باليد اليسرى و يسلم باليد اليمنى .

- يسلم باليد اليمنى و يسلم الرابع باليد اليسرى .

النواحي القانونية لمسابقات التتابع :

١. عصا التتابع < طولها: لا يزيد عن ٢٨ سم - محيطها: من ١٢ إلى ١٣ سم - وزنها: لا

يقل عن ٥٠ جرام . { قطع ملاء مصنوع من الخشب أو المعدن } .

٢. منطفة التسليم و التسلم محدودة (٢٠ م) .. لا يجوز ليداه أو قدمه أن تلمس خط البداية أو الأرض التي أمام خط البداية .

المسافات القصيرة : عدو الحواجز ((البدء المنخفض))

المراحل:

١- مرحلة البدء (طريقة البدء المنخفض) اقمص خطوات قطع المسافة هي خطوات البداية تحت الحاجز الاول .

٢- مرحلة تخطي الحاجز .

٣- مرحلة العدو بين الحواجز .

٤- إنهاء السباق .

من البداية للحاجز الاول :

١٣,٧٢ متر

من الحاجز الاخير إلى النهاية :

١٤,٢ متر

الرجال : ١١٠ م

بين الواجز

٩,١٤ متر

ارتفاع الواجز :

من ١٠,٦٤ إلى ١٠,٧ سم

من البداية للحاجز الاول :

٤٥ متر

من الحاجز الاخير إلى النهاية :

٤٠ متر

الرجال : ٤٠٠ م

بين الواجز

٣٥ متر

ارتفاع الواجز :

من ٩١,١ إلى ٩١,٧ سم

توضع ١٠ حواجز لكل متسابق طول مسافة السباق

من البداية للحاجز الاول :

١٣ متر

من الحاجز الاخير إلى النهاية :

١٠,٥ متر

النساء : ١٠٠ م

بين الواجز

٨,٥ متر

ارتفاع الواجز :

من ٨٣,٧ إلى ٨٤,٣ سم

من البداية للحاجز الاول :

٤٥ متر

من الحاجز الاخير إلى النهاية :

٤٠ متر

النساء : ٤٠٠ م

بين الواجز

٣٥ متر

ارتفاع الواجز :

٧٦,٢ سم

النواحي القانونية لمسابقات الهواجز :

١. تجري في حارات و كل منسابق يجب عليه الالتزام بالحارة الخاصة به طول السباق .
٢. **بنم استبعاد المنسابق** < عند مرور قدمه أو رجليه أسفل المستوى الأفقي للخافض العليا - أثناء مروره فوق الحاجز - عند استخدام الوثب للتخطي حاجز في غير حارته - عند نعد أسفاط الحاجز بيده أو قدمه .
٣. اسفاط الحاجز لا بلغي السباق .

المسافات المتوسطة: ((البدء العالي))

٨٠٠ م - ١٥٠٠ م

مراحل البدء العالي : خذ مكانك - انطلق

البدء المرتفع : يبدأ من الساق المرترزة أماما ، وهو بدء حديث للمسافات المتوسطة و الطويلة فقد حقق نتائج إيجابية أثناء المسافات .

شروطه :

- ١) القدم الحرة للأمام و خلف خط البداية مع الارتكاز على كامل القدم .
- ٢) مقدمت القدم الخلفية (قدم الارتفاع) موازية إلى كعب القدم الحرة و مرتكزة على المشط .
- ٣) ثني الركبتان نصفاً و ميل الجذع للأمام .
- ٤) ثني الذراع المخالف للقدم الامامية من المرفق ، و الذراع الاخرى إلى الخلف مع ثني الفليل من المرفق أيضاً .
- ٥) الثقل على الساق المرترزة اماماً ، حيث يتحرك مركز الثقل بخط مستقيم عند الأطلاق في الخطوة الأولى .

أقسام عملية الجري :

- ١) مرحلة البدء (قدم الارتفاع أمام الجسم عمودي على الأرض) .
- ٢) مرحلة جري المسافة (ارتخاء الجسم مع حركة الذراعين) .
- ٣) مرحلة إنهاء السباق (الاندفاع بأقصى سرعة قبل ٢٠٠-٤٠٠م عن النهاية) .

النواحي القانونية للمسافة القصيرة ٨٠٠ متر :

١. يجري المتسابق الـ ١٠٠م الأولى داخل حارته ثم يأخذ حركته للجانب الأيسر الداخلي للمضمار .
٢. المسافة المتوسطة و الطويلة < بفرع مسجل اللقائ إشارة آخر لفة في جميع سباقات الخط المستقيم و يجب ألا يعبر حارته (مساره) و ألا يعيق متسابق آخر .
٣. المسافة المتوسطة و الطويلة < حرص المتسابقون على ألا يعيق بعضهم الآخر .

النواحي القانونية لسباق ١٥٠٠ متر :

١. تطبيق النواحي القانونية لسباق ٨٠٠ متر مع استثناء البند ١ .
٢. يجري المتسابق مباشرة في الحارة الأولى بعد الانطلاق .

المسابقات الطويلة: ((البدء العالي))

سباق المشي	اختراق الضاحية
التقدم بخطوات دون انقطاع الاتصال مع الارض وأن تكون الرجل المتقدمة مسنّمة و غير متنبّه الركبة .	- لا يمكن وضع المعايير و القواعد القانونية بسبب اختلاف الظروف بين مناطق العالم من حيث اختلاف الفصول و المناخ و المسافات . - يكون السباق في طريق متأخم (ارض عراء - ريف فسبح - حقول ..) . * مسافات السباق الدولية: - للرجال مسافات طويلة ١٢ كم و فاصيرة ٤ كم و للشباب و الذكور ٨ كم . - للنساء مسافات طويلة ٨ كم و فاصيرة ٤ كم و للشابات و النساء ٦ كم .

سباق الموانع	سباق الطرق
- ٢٠٠٠م للشباب .. ٣٠٠٠م للعامه. - سباق ٣٠٠٠م < ٢٨ وثنب ٧ ففزا مانع مائي. - سباق ٢٠٠٠م < ١٨ وثنب ٥ ففزا مانع مائي.	- المسافه الفباسبه للرجال و النساء ١٥ كم و ٢٠ كم - نصف مارثون - مارثون ٤٢,١٩٥ كم - ١٠٠ كم نناج . - أن بقام السباق على مسافه السباق للمارثون على نحو (٥ كم و ١٠ كم و ٥ كم و ١٠ كم ..)

ثانياً : مسابقات الميدان .

الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - الوثب العالي - القفز بالزانة .

١ مسابقات الوثب

دفع الجلة - قذف القرص - رمي الرمح - إطاحة المطرقة .

٢ مسابقات الرمي

مسابقات الوثب

المراحل :

- ❁ الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط .. الوثب الطويل و العالي و الثلاثي .
- ❁ تتشابه مسابقات الوثب الطويل و العالي و الثلاثي في طبيعتها ومراحل اوانها .
- ❁ الاقتراب - وضع الزانة في الصندوق - الارتقاء - الطيران و الدوران - الهبوط .. القفز بالزانة .

طرق الوثب الطويل :

- ❁ التعلق في الهواء - المشي في الهواء - القرفصاء .

طرق الوثب العالي :

- ❁ المقمية - الشرقية - الغربية - السرجية - فاسبري (الظهيرية) .

♥ الهدف من الوثب الطويل و الثلاثي هو الوثب لأبعد مسافة .

♥ الهدف من الوثب العالي و الزانة هو الوثب لأعلى مسافة .

المراحل الفنية	الوثب العالي	الوثب الطويل	الوثب الثلاثي
الاقتراب - الارتقاء - العبور فوق العارضة - الهبوط .	الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط .	الاقتراب - الارتقاء - الهبوط - الخطوة - الوثبة - الهبوط	الاقتراب - الارتقاء - الهبوط
النواحي القانونية	<p>١. يمنح كل متنافس دقيقة و نصف للمحاولة ، و ٣ دقائق لآخر متنافسين أو ثلاثة ، ٥ دقائق لآخر متنافس .</p> <p>٢. يسمح وضع علامة على الارض للاقترب شرط أن تكون ثابتة و يمكن إزالتها .</p> <p>٣. يسمح الامتناع عن الوثب لارتقاء معين .</p> <p>٤. عند تسجيل ٣ محاولات خاطئة يُستبعد .</p> <p>٥. يحق لآخر متنافس تحديد الارتفاع .</p> <p>٦. عند وجود عقدة في الوثب تحل حسب ترتيب المراحل الفنية للوثب الثلاثي .</p>	<p>١. حفرة الوثب : الطول ١٠م ، و العرض ٢,٧٥م .</p> <p>٢. الاقتراب : الطول لايقبل عن ٤٠م ، العرض لايقبل عن ١,٢٢م</p> <p>٣. لوحة الارتقاء : الطول ١,٢٢م و العرض ١٠سم .</p> <p>٤. الوثبة الناجحة تقاس من اقرب أثر تُرك في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء .</p> <p>٥. تحتسب أفضل محاولة .</p>	<p>جميع قوانين الوثب الطويل ما عدا :</p> <p>١. الوثب بقدم الارتقاء ،</p> <p>٢. في الخطوة يهبط على القدم الذي أدى بها الوثبة الثالثة .</p> <p>٣. الهبط في منطقة الهبوط .</p> <p>٤. تبعد لوحة الارتقاء (١٣م للرجال و ١١م للنساء) عن بداية الحفرة .</p> <p>هذه القوانين للوثب الثلاثي</p>
يرنكب المنافس خطأ إذا :	<p>١. إسقاط العارضة من فوق حاملها .</p> <p>٢. لمس الأرض خلف مستوى القائمين أو بينهما أو خارجهما بأي جزء من جسمه قبل تخطي العارضة .</p> <p>٣. تجاوز المدة الزمنية المحددة لتنفيذ المحاولة .</p>	<p>١. ترك أثر على الصلصال .</p> <p>٢. الارتقاء خارج حدود لوحة الارتقاء .</p> <p>٣. الرجوع للخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب .</p> <p>٤. أثناء الهبوط لمس الارض خارج منطقة الهبوط وقرب خط الارتقاء .</p>	<p>١. تجاوز لوحة الارتقاء .</p> <p>٢. الارتقاء خارج حدود لوحة الارتقاء .</p> <p>٣. الرجوع للخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب .</p> <p>٤. الوثب بالرجلين معاً .</p>

قوانين مشتركة بين الوثب الطويل و الوثب الثلاثي

في النواحي القانونية

- منطقة الوثب : رمل مبلل - لوحة ارتقاء - لوحة الصلصال - شريط قياس سرعة الريح .
- تمنح دقيقة ونصف لكل متنافس للقيام بمحاولة .
- يسمح بوضع علامات اقتراب على الأرض بشرط أن تكون المادّة يملكه أزالتها وألا تكون خارج طريق الاقتراب .
- يتم الارتقاء عند لوحة الارتقاء توجد لوحة الصلصال أو الرمل المبلل مباشرة بعد اللوحة بحيث يترك أثر القدم عند الخطأ .
- إذا بقي ٨ متنافسيه أو أقل لديهم ٦ محاولات .. وإذا بقي أكثر من ٨ متنافسيه لكل واحد منهم ٣ محاولات و ٣ إضافية لأول ثمان متنافسيه .
- الوثبة الناجحة تقاس من اقرب اثر تركه المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء .. و تحتسب مسافة المحاولة من آخر اثر تركه المتنافس إلى حافة لوحة الارتقاء الداخلية .
- المركب لأعلى للمتنافس الذي أحرز أفضل انجاز .

في الاخطاء

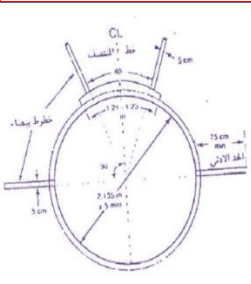
- ترك أثر على الصلصال .
- الارتقاء خارج حدود لوحة الارتقاء .
- الرجوع للخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب .
- أثناء الهبوط لمس الارض خارج منطقة الهبوط وقرب خط الارتقاء .

المراحل الفنية

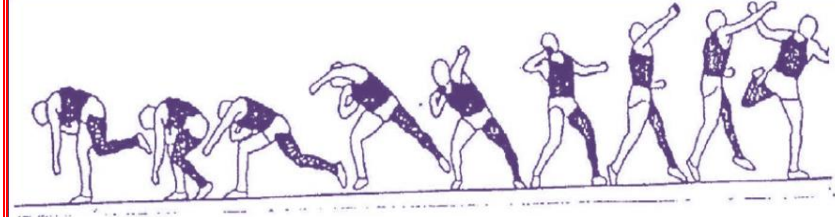
النواحي القانونية

النواحي المشتركة

رمي الرمح	قذف القرص	دفع الجلة	
مسك الرمح - الاقتراب - السحب - وضع الرمي - الرمي - الاتزان .	مسك القرص - وقفة الاستعداد - المرحة التمهيديّة - الدوران - مرحلة الرمي - التقطية .	مسك الجلة - وقفة الاستعداد - الزحف - الدوران - دفع الجلة - التغطية و التوازن .	
<p>١. وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات .</p> <p>٢. طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م .</p> <p>٣. الرمح: رأس، جسم، مقبض الجبل.</p> <p>٤. تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف .</p> <p>٥. محاولتان للتسخين</p> <p>٦. مسك الرمح من جبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية .</p> <p>٧. ٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات.</p> <p>٨. أكثر من ٨ ، ٣ محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل.</p> <p>٩. الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي .</p> <p>١٠. لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء.</p> <p>١١. لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف.</p> <p>١٢. لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض .</p> <p>مغاطرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسمين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب .</p>	<p>١. قطر الدائرة ٢,٥ متر .</p> <p>٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم.</p> <p>٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين .</p> <p>٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويسمح لمس الحد الداخلي .</p> <p>٥. ٨ متنافسين أو أقل لديهم ٦ محاولات</p> <p>٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .</p> <p>الترتيب :</p> <p>المركز الاول لأفضل إنجاز .</p> <p>في التعادل ثاني أحسن إنتاج .</p> <p>إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج .</p> <p>الاطياء :</p> <p>١. عند لمس المحيط الخارجي للدائرة أو عند الخروج منها .</p> <p>٢. عند مغادرة الدائرة من نصفها الامامي وذلك أمام الخط الفاصل .</p> <p>٣. عند خروج القرص من قطاع الرمي .</p> <p>٤. عند تجاوز الفترة الزمنية (دقيقة و نصف) .</p> <p>٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .</p>	<p>١. وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم .</p> <p>٢. وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم .</p> <p>٣. قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم .</p> <p>٤. لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم .</p> <p>٥. لكل متنافس محاولتان للتسخين .</p> <p>٦. يسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوجة الايقاف من الداخل .</p> <p>٧. لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين</p> <p>٨. ٨ متنافسين أو أقل لديهم ٦ محاولات</p> <p>٩. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .</p>	<p>♥ محاولتان تسخين لكل متنافس . ♥ زمن المحاولة دقيقة و نصف</p> <p>♥ ترتيب المتنافسين بالقرعة . ♥ (٨متنافسين أو أقل) ٦ محاولات .</p> <p>♥ (أكثر من ٨) ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية لأفضل ثمان متنافس .</p> <p>♥ الرمي من داخل القطاع المحددة الدوائر أو المسارات و عند خروجه تعتبر الرمية خاطئة .</p> <p>♥ المحاولة صحيحة عند الرمي في الحدين الداخليين لقطاع الرمي .</p> <p>♥ لايسمح بأي تحايل من أي نوع (كربط أصبعين ببعضهما برباط لمساعدة المتنافسين)</p> <p>♥ يسمح بربط الجروح المفتوحة .</p> <p>♥ يجوز استخدام حزام لجم لحماية العمود الفقري من الإصابة .</p> <p>♥ لايسمح بالقفزات ما عد مسابقة الاطاحة بالمطرقة .</p> <p>♥ عدم مغادرة الدائرة إلا عند لمس الاداة الارض</p> <p>♥ عند تعدي الزمن المسموح (دقيقة و نصف) تعتبر المحاولة فاشلة .</p> <p>♥ تحسب أفضل رمية من بين رميات المتنافس .</p>
<p>الاطياء :</p> <p>١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب .</p> <p>٢. لمس الخطين الذين يحدان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .</p>			

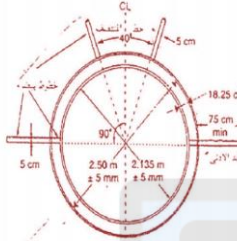


نموذج لدائرة دفع الكرة الحديدية



التغطية (الاتزان) الدفع الزحف الاستعداد

دفع الكرة



شكل دائري رمي القرص ورمي المطرقة المتماثلين



المرجحة الدوران الرمي

قذف القرص



طريق الاقتراب وطاوع رمي الرمح



الاقتراب خطوة 1 خطوة 2 خطوة 3 خطوة 4 الاستعداد خطوة 5 الرمي

رمي الرمح

مسابقات المضمرة في

استخدام مكعبات البدء في السباقات القصيرة	يجب
لمسه خط البداية او أمام خط البداية باليد أو القدم في البدء المنخفض و سباق التتابع	لا يجوز
بداية خاطئة واحدة بدون استبعاد	يسمح
تسليم عصا التتابع قبل منطقة التسليم أو بعد منطقة الاستلام	محاولة خاطئة
لمسه عصا التتابع الارض أمام خط البداية	لا يسمح
المتسابق الذي يتخطى حاجز في غير مساره (حارته)	استبعاد
المتسابق الذي يسقط الحاجز بيده أو رجله عمداً	استبعاد

مسابقات الميدان ٥

<p>وضع علامة يملكه ازالتها و ثابتة على الارض في <u>الوثب العالي</u> .</p> <p>الامتناع عن الوثب لارتفاع معين في <u>الوثب العالي</u> .</p> <p>لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل في <u>دفع الجلة</u> .</p> <p>استخدام حزام جلد لحماية العمود الفقري من الاصابة في <u>مسابقات الرمي</u> .</p> <p>استخدام قفازات للاطاحة بالمطرقة .</p> <p>تغطية الجروح المفتوحة في <u>مسابقات الرمي</u> .</p>	يسمح
<p>إدارة المتنافس ظهره جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>وضع الرمح على الارض داخل طرقة الاقتراب في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>أي تحايل لمساعدة المتنافس في <u>مسابقات الرمي</u> .</p> <p>استخدام القفازات معدا الاطاحة بالمطرقة في <u>مسابقات الرمي</u> .</p>	لايسمح ٥
<p>متنافس سجل ٣ محاولات خاطئة في <u>الوثب العالي</u> .</p>	استبعاد
<p>أن يعطي المتنافس في منطقة العبوط في <u>مسابقات الوثب</u> .</p> <p>بدء الرمي من وضع الثبات داخل الدائرة في <u>قذف القرص</u> .</p> <p>امسك الرمح من حبل المقبض في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>الرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>مغادرة طريق الاقتراب من خلف القوس و الخطية المرسومه على امتداده بزواية قائمة على حدي طريق الاقتراب في <u>رمي الرمح</u> .</p>	يجب
<p>إرجاع الجلة خلف خط الكتفيه في <u>دفع الجلة</u> .</p>	لايجوز
<p>لمس المتنافس الارض خارج طريق الاقتراب في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>لمس الخطية اللذان يحدانه اثناء المحاولة في <u>رمي الرمح</u> .</p>	محاولة خاطئة
<p>لمس سه الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين خطي مقطع الرمي في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>رمي الاداة في الحديه الداخليه لقطاع الرمي في <u>مسابقات الرمي</u> .</p>	محاولة صحيحة
<p>تعدي الزمن المسموح به في <u>مسابقات الرمي</u> .</p> <p>تجاوز المتنافس قطاع الرمي المحددة الدوائر أو المسارات في <u>مسابقات الرمي</u> .</p>	رمية فائتلة