



جامعة محمد الصديق بن يحيى جيجل

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية

قسم: علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية

مطبوعة الدعم البيداغوجي بعنوان:

محاضرات في مادة:

ألعاب القوى

موجه لطلبة السنة الأولى جذع مشترك

إعداد الأستاذ: بن علي الهادي

الرتبة العلمية: أستاذ مساعد قسم أ في نظرية ومنهجية التربية البدنية والرياضية

السنة الجامعية: 2024/2023م

قائمة المحتويات

واجهة المطبوعة

المحاضرة الأولى: سباق المشي

من الصفحة 1 إلى 3

المحاضرة الثانية: مسابقات المضمار، تنظيم السباقات ونهاية السباق

من الصفحة 4 إلى 8

المحاضرة الثالثة: مسابقات المضمار، الحواجز والموانع والتتابع

من الصفحة 9 إلى 15

المحاضرة الرابعة: مسابقات المضمار، البدء

من الصفحة 16 إلى 20

المحاضرة الخامسة: المسابقات خارج الاستاد، سباقات الطرق وإختراق الضاحية (العدو الريفي)

من الصفحة 21 إلى 23

المحاضرة السادسة: الوثب العمودي، الوثب العالي والقفز بالزانة

من الصفحة 24 إلى 29

المحاضرة السابعة: الوثب الأفقي، الوثب الطويل والوثب الثلاثي

من الصفحة 30 إلى 35

المحاضرة الثامنة: المسابقات المركبة

من الصفحة 36 إلى 38

المحاضرة التاسعة: مسابقات الرمي

من الصفحة 39 إلى 47

المحاضرة العاشرة: مسابقات الرمي، مسابقة رمي الرمح

من الصفحة 48 إلى 51

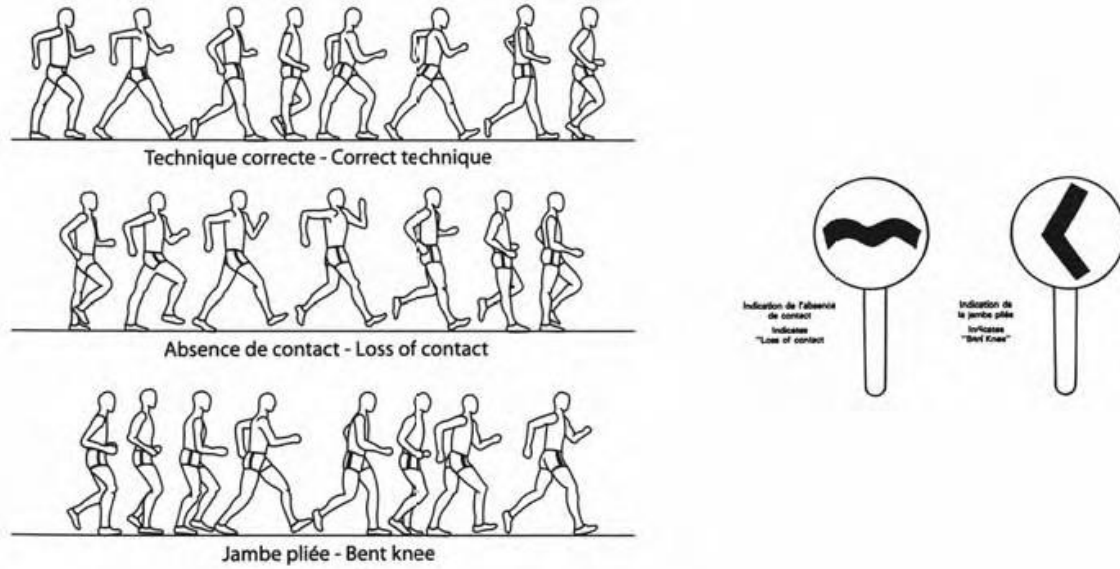
المحاضرة الأولى: سباق المشي

تعريف سباق المشي:

تقدم قواعد رياضة ألعاب القوى التعريف الوحيد لسباق المشي على أن هناك عنصرين أساسيين هامين أثناء شروع المتسابق في سلسلة من الخطوات:

- * يجب على المتسابق، المتسابقة الاتصال بالأرض بحيث لا يحدث فقدان مرئي لهذا الاتصال.
- * كما يجب أن تكون الرجل المتقدمة مستقيمة (أي عدم انثناء منطقة الركبة) منذ اللحظة الأولى من اتصالها بالأرض حتى الوصول إلى الوضع العمودي.
- * تكون جميع التحكيمات بالعين المجردة وبدون استخدام أي وسائل فنية مساعدة.

سباق المشي واللوحة الصفراء:



قضاة سباقات المشي:

القضاة:

- * **بالنسبة لسباقات الطريق:** يكون الحد أدنى 6 قضاة والحد الأقصى 9 قضاة من بينهم رئيس القضاة.
- * **بالنسبة لسباقات المضمار:** يكون هناك عادة 6 قضاة من بينهم رئيس قضاة.
- * يجب على قضاة سباق المشي انتخاب رئيس لهم وذلك إذا لم يكن قد تم تعيينه مسبقا.
- * يجب على جميع قضاة المشي أن يعملوا بشكل فردي كما يجب أن يبنوا حكمهم على الملاحظة بالعين المجردة.

رئيس القضاة:

- * على رئيس القضاة أن يتخذ وظيفة الإداري المشرف أما في المنافسات الرئيسية لا يؤدي دوره كقاضي إلا في بعض الحالات الخاصة التي سبق الإشارة إليها في القواعد.
- * في البطولات الرئيسية، يجوز لرئيس القضاة بمفرده استبعاد المتسابق في آخر 100م من السباق وفقا للقواعد.

التحذيرات والاستبعاد:

اللوحة الصفراء: إذا لم يكن القاضي راضيا بشكل تام من الإلتزام الكامل للمتسابق بنود القواعد، يقوم بإظهار (إذا كان ذلك ممكنا) اللوحة الصفراء للمتسابق.

ملحوظة: لا تساهم هذه العملية في استبعاد المتسابق.

* يظهر القاضي اللوحة الصفراء إلى نفس المتسابق مرة واحدة فقط لكل مخالفة من المخالفتين.

* عقب المنافسة، يتشاور كل قاضي من القضاة مع رئيس القضاة عن اللوحات الصفراء التي أصدرت.

الكروت الحمراء:

* إذا لاحظ القاضي أن متسابق من المتسابقين أخفق في الامتثال للقواعد، عن طريق إظهار فقدان الاتصال بالأرض أو ثنى الركبة، يجب عليه أو عليها إرسال كارت أحمر إلى رئيس القضاة.

الاستبعاد:

* يستبعد المتسابق من السباق عند حصوله على ثلاث كروت حمراء من ثلاث قضاة مختلفين.

* يجب على رئيس القضاة إخطار المتسابق بالاستبعاد عن طريق إظهار اللوحة الحمراء.

اللوحات الصفراء والحمراء والاستبعاد:

بعض الأمور الهامة التي يجب ملاحظتها:

* عندما يقوم القاضي بإعطاء كروت حمراء إلى متسابق من المتسابقين، فلا يتم إبلاغ المتسابق بها في نفس الوقت الذي أصدرت فيه، لا يتم إبلاغ المتسابق بشكل مباشر إلا باللوحات الصفراء وأي استبعاد نهائي.

* في المسابقات المنظمة تنظيما جيدا، فإن الكروت الحمراء التي قدمت إلى رئيس القضاة يتم وضعهم في لوحة أو أكثر من لوحات الإنذار وذلك بغرض إعلام المتسابقين بعدد الكروت التي أصدرت.

* على المتسابق أو المتسابقة ترك المضمار فوراً عند استبعاده أو استبعادها من مسابقات المضمار.

* عند استبعاد المتسابق من سباق الطريق عليه أو عليها القيام بنزع أرقام الصدر ومغادرة طريق السباق.

* إذا لم يقيم رئيس القضاة أو لم يستطع إظهار اللوحة الحمراء الخاصة باستبعاد المتسابق فإن الإخفاق في القيام بذلك لم ينتج عنه عدم استبعاد المتسابق أو إعادته إلى السباق.

* إن حكم المضمار أو حكم المسابقات التي تقام خارج المضمار ليس له أي سلطة على الأمور التي تقع تحت نطاق سلطة قضاة المشي (أي الأمور التي تشملها القواعد).

* ومع ذلك فله السلطة على جميع الأمور الأخرى مثلما يفعل في السباقات الأخرى.

* بالإضافة إلى ذلك يقوم رئيس قضاة المشي بإخطار الحكم بجميع الكروت الحمراء والاستبعادات التي تم إصدارها (فيما عدا السباقات التي يستخدم فيها أجهزة إرسال الكروت الحمراء عن طريق الكمبيوتر).

بطاقات المشي

PLAQUES DE LA MARCHE

JAUNE / MISE EN GARDE

ROUGE /DISQUALIFICATION (CHEF JUGE)



تنظيم مسابقات المشي:

- * تبدأ السباقات بأمر "خذ مكانك" ثم طلبة المسدس.
- * ينبغي دائما اتخاذ الإجراءات الملائمة الخاصة بعوامل الأمان والنواحي الطبية.
- يجب توفير محطات المياه، المرطبات الأسفنجية والمنعشات وفقا لما يلي:**
- * يجب توافر المياه وأي منعشات أخرى مناسبة في بداية ونهاية السباق.
- * يجب تأمين محطات المياه والمرطبات الأسفنجية على مسافات مناسبة في المسابقات من 5 كم حتى وشاملة 10 كيلومتر إذا كانت حالة الجو تستدعي ذلك.
- * في المسابقات الأطول، يجب توفير محطات المنعشات في كل لفه بالإضافة إلى تقديم الماء والترطيب الأسفنجي في منتصف المسافة ما بين محطات المنعشات.
- * يمكن للمنظمين أو المتسابق أو كلاهما تقديم المنعشات.
- * المتسابق الذي يتناول المنعشات أو المياه من مكان آخر غير محطة المنعشات المخصصة يعرض نفسه للاستبعاد من السباق من قبل الحكم.
- * في سباقات 20 كم فأكثر، يمكن أن يترك المتسابق الطريق أو المضمار وذلك بإذن من الإداري وتحت إشرافه.
- * ولكن إذا قام المتسابق نتيجة لذلك بتقليل مسافة السباق التي يجب تغطيتها سيتم استبعاده أو استبعادها.

المحاضرة الثانية: مسابقات المضمار، تنظيم السباقات ونهاية السباق

نظرة عامة على مسابقات المضمار، تخطيط المضمار:

بينما تتطلب الظروف المحلية بعض تعديلات في قواعد الاتحاد الدولي لألعاب القوى، تناقش هذه الدراسة الخاصة المنافسة التي تقام في المنشآت ذات المواصفات النموذجية، وفيما يلي الملامح الرئيسية لمضمار الجري النموذجي:

* طول المضمار الدائري القياسي 400 م.

* يتضمن خطين مستقيمين تربطهما منحنين بنصف قطر مساوي.

* إن الجزء الداخلي من المضمار يحدده حافة بيضاء عرضها 5 سم وارتفاعها حوالي 5 سم.

* لا تعد الحافة في الجزء المستقيم أمراً إجبارياً ويمكن استبدالها بخط أبيض عرضه 5 سم.

* إذا استدعت الحاجة إلى إلغاء جزء من الحافة في المنحنى للسماح بإقامة مسابقات الميدان يجب استبداله بخط أبيض 5 سم وأقماع، أعلام ارتفاعها 20 سم.

* تتخذ جميع القياسات من الحارة 1 من المضمار 30 سم خارج الحافة أو حيث لا توجد حافة على المنحنى، 20 سم خارج الخط الأبيض الذي يحدد الجزء الداخلي.

* يجب أخذ قياس جميع الحارات 20 سم بعيداً عن خط الحارة الأيسر.

* تقاس كل حارة من حافة خط البدء أبعد من النهاية و حتى حافة خط النهاية الأقرب إلى البداية.

* يكون عرض كل حارة 1.22م بما في ذلك الخط على الجانب الأيمن.

* يكون عرض البداية والنهاية وجميع خطوط الحارات 5 سم ومطلية باللون الأبيض

نظرة عامة على قواعد المسابقة، النهاية:

* قواعد نهاية السباقات هي نفسها في جميع المسابقات، سواء مسابقات جرى أو مشى، سواء تقام هذه المسابقات في المضمار أو خارج الملعب.

* وتكون نهاية جميع سباقات عند خط أبيض عرضه 5 سم، يتراوح طول خط النهاية وفقاً لعدد الحارات في المضمار، بالنسبة لسباق الطريق أو اختراق الضاحية يصل عرض الخط حتى 30 سم على أن يكون بلون مغاير لسطح الأرض.

يعين قضاة النهاية لجميع السباقات من أجل تحديد الترتيب الذي أنهى به المتسابقين:

* عند استخدام جهاز تصوير النهاية أو جهاز الترانسبوندر يتطلب وجود عدد قليل من القضاة الذين يستخدمون "التوقيت اليدوي" ولكن حتى في هذه الحالات يجب تعيين قاضي واحد على الأقل.

* ينبغي عليهم القيام بمهامهم من نفس الجانب من المضمار أو طريق السباق، سواء بالداخل أو الخارج.

* ينبغي أن يتخذ القضاة أماكنهم على منصة مرتفعة 5م على الأقل وفي محاذاة مع خط النهاية.

* ينبغي عليهم إذا لم يتمكنوا من الوصول إلى قرار موحد بترتيب (ترتيبات) خاص الرجوع إلى الحكم.

* ينبغي على رئيس القضاة تخصيص الأماكن الخاصة بكل قاضى من القضاة ما لم يحدث ذلك من جانب المنظمين.

تحكيم النهاية:

* إن القواعد التي تحدد ترتيب المتسابقين عند النهاية هي نفسها سواء كان التحكيم "يدوي" أو باستخدام "الفوتوفينش".

* يجب على الحكام ترتيب المتسابقين وفقا للترتيب الذي يصل فيه أي جزء من جذع المتسابق للمستوى العمودي لأقرب حافة من خط النهاية.

* يعرف "الجذع" بأنه أي جزء من جسم المتسابق، ما عدا الرأس والرقبة والذراعين والساقين واليدين أو القدمين.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، التوقيت الإلكتروني:

هناك ثلاث أشكال معترف بها رسميا لتسجيل الزمن:

* التوقيت اليدوي، يسجله الميقاتيون باستخدام التوقيتات الرقمية التي يتم تشغيلها يدويا.

* أجهزة تصوير كاملة الآلية، يأخذ بجهاز الفوتوفينش.

* التوقيت الدقيق (للمسابقات الخارجية فقط)، يسجله جهاز توقيت (الترانسبوندر).

يتم تعيين الميقاتين على النحو التالي:

* بالنسبة للتوقيت اليدوي يعين رئيس الميقاتين وعدد كافي من الميقاتين من أجل تسجيل الأزمنة المطلوبة، يقوم رئيس الميقاتين بتخصيص واجبات كل ميقاتي من الميقاتين.

* أما بالنسبة أجهزة التصوير كاملة الآلية أو التوقيت الدقيق، يعين رئيس ميقاتين واحد وما لا يقل عن 2 مساعدين.

* يسجل التوقيت عند اللحظة التي يصل فيها أي جزء من جذع المتسابق إلى المستوى العمودي من أقرب حافة من خط النهاية.

* يجب تسجيل جميع أزمنة النهاية للمتسابقين وإن أمكن اللغة المناسبة والأزمنة المنفصلة الوسيطة.

* يجب على الميقاتين القيام بمهمتهم من خارج المضمار أو طريق السباق من منصة مرتفعه على بعد 5 م على الأقل من الحارة الخارجية وفي محاذة مع خط النهاية.

* تكون نهاية جميع السباقات خط أبيض عرضه 5 سم، يتراوح طول خط النهاية وفقا لعدد الحارات على المضمار أو لأكثر عرض مناسب لسباق الطريق أو الضاحية.

يتم تعيين قضاة النهاية لجميع السباقات من أجل تحديد الترتيب الذي أنهى به المتسابقين السباق:

* عند استخدام الفوتوفينش أو التوقيت الدقيق، يكون هناك حاجة إلى عدد قليل من القضاة "اليديوين" ولكن حتى في هذه الحالات يجب تعيين قاضى واحد على الأقل.

* ينبغي عليهم جميعا القيام بمهامهم من نفس الجانب من المضمار أو طريق السباق سواء الداخل أو الخارج.

* يجب أن يكون مكانهم عند منصة عالية على الأقل 5 م من خط النهاية وفي محاذاة معه.

* ينبغي على الميقاتين الرجوع إلى الحكم في حالة عدم الوصول إلى قرار موحد بخصوص المكان أو الأماكن الخاصة بهم.

* يقوم رئيس القضاة بتحديد الأماكن التي يتخذها كل قاضي من القضاة ما لم يتم به المنظمين.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، أخذ وتسجيل الأزمنة اليدوية:

ينبغي على الميقاتين:

* استخدام أجهزة توقيت إلكترونية يتم تشغيلها يدويا مع قراءات رقمية.

* تجهيز الساعة من "الإشارة الضوئية" أو "دخان" مسدس آذن البدء.

* التعامل بشكل مستقل ولا يتم بإظهار ساعته أو قراءات الساعة إلى أي شخص.

* تقديم الأزمنة التي أظهرتها الساعة إلى رئيس الميقاتين (سواء كتابيا أو شفويا).

يجب تسجيل الأزمنة وتحديدها وفقا لما يلي:

* يقوم الرئيس واثنين من الميقاتين الآخرين بتسجيل أزمنة الفائزين في كل سباق.

* بالنسبة للسباقات التي يستخدم فيها التوقيت اليدوي في المضمار، يجب أن تقرأ جميع الأزمنة إلى أقرب 10 / 1 (0.1) كاملة من الثانية ما لم تكن 10/1 بالضبط.

* بالنسبة للسباقات التي تقام خارج الملعب والتي يستخدم فيها التوقيت، يجب قراءة جميع الأزمنة إلى أقرب ثانية كاملة ما لم تكن ثانية صحيحة.

بعد هذه التحويلات وعند الضرورة يجب على رئيس الميقاتين تحديد الوقت الرسمي لكل متسابق على النحو التالي:

* إذا اتفق 3 أزمنة، سيصبح الزمن الرسمي.

* إذا اتفق زمنين من ثلاثة أزمنة واختلفت الثالث فإن الزمنين المتفقين سيكون الزمن الرسمي.

* إذا اختلفت الثلاث أزمنة، سوف يأخذ بالزمن "الأوسط" كزمن رسمي [ملحوظة، الزمن "الأوسط" ليس الزمن "المتوسط"].

* إذا توافر زمنين فقط ولم يتفقوا معا يأخذ بالزمن الأبطئ كزمن رسمي.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، السباقات:

* يكون اتجاه الجري أو المشي في سباقات المضمار بحيث تكون اليد اليسرى للداخل.

* ترقيم الحارات بحيث تكون الحارة الأولى تجاه اليد اليسرى.

يجب تنظيم السباقات وفقا لما يلي:

* يجب تنظيم جميع السباقات حتى التي تتضمن 400 م بما في ذلك 4×100م تتابع في حارات.

* في المنافسات ذو المستوى العالي وبعض المنافسات الأخرى، ينظم سباق 800م بحيث يكون أول منحني بنفس بعد الخط الفاصل في الحارات.

* بالمثل تنظم سباقات 200×4 م و 400×4 م تتابع بحيث تكون أول لفه كاملة و أول منحنى لثاني لفه بنفس بعد الخط الفاصل في الحارات.

* لا تنظم جميع السباقات الأخرى في الحارات بل يتم تنظيمها وفقا لمسافة السباق التي تقاس في الحارة الأولى.
* تأخذ قياسات سرعة الرياح من جهاز قياس سرعة الرياح لجميع مسابقات المضمار التي تنظم لأكثر من 100م أو 200م بما في ذلك سباقات الحواجز.
* يرجى ملاحظة أن قراءة سرعة الرياح لا تؤثر بأي شكل من الأشكال على نتائج السباقات، بل تستخدم فقط لأغراض التسجيل والإحصائيات.

سباقات المضمار، تنظيم السباقات:

تطبق القواعد التالية على السباقات التي تنظم في المضمار:

* في أي سباق ينظم في الحارات، على المتسابق الالتزام بجارته أو حارتها من البداية إلى النهاية.
* وهذا يطبق أيضا على أي جزء من السباق يقام جزئيا في الحارات.
* يستبعد المتسابقين تلقائيا في حالة جريهم عند الجهة اليسرى من خط حارتهم في المنحنى أو داخلها.
* يتضمن ذلك الجري في منحنى الحارة رقم 1 أو داخلها في السباقات بدون حارات أو النصف الخارجي من المضمار في البدايات المنفصلة أو انحرافات الموانع.
* لا يتم استبعاد المتسابقين (بشرط عدم الحصول على أية ميزة مادية وعدم عرقلة أي متسابقين آخرين) إذا ركضوا خارج حارتهم في الجانب المستقيم من الجانب الخارجي للخط الخارجي من حارتهم حول المنحنى.
* تطبق هذه الحالة إذا دفع المتسابق أو أجبر على الدفع من جانب متسابق آخر للجري خارج حارته أو حارتها أو على الحدود المطبقة أو المنحنى أو داخلهما.

يتعرض المتسابقين للاستبعاد في الحالات التالية:

* إذا قام بدفع أو إعاقه متسابق آخر بقصد منع تقدمه.
* إذا ترك المضمار بإرادته.
* فيما عدا ما يسمح به في سباق التتابع، استخدام العلامات الضابطة أو وضع أشياء على امتداد جانب المضمار.

سباقات المضمار، الكشف عن المخالفات والتعامل معها: في حين أن حكم المضمار يكون قادر على

استبعاد أي متسابق من خلال ملاحظته أو ملاحظتها الشخصية فليس بإمكانهم رؤية جميع الأحداث.
* من أجل مساعدة الحكم، يتم تعيين المراقبون وتشغيلهم وفقا لما يلي:
* المراقبون هم مساعدون للحكم فقط وليس لهم سلطة اتخاذ قرارات نهائية.
* على المراقب أن يقف في المكان الذي يحدده له الحكم لمراقبة المنافسة وأي مخالفة محتملة للقواعد وخاصة في سباق التتابع.

يجب على المراقبون عند رؤية مخالفة محتملة للقواعد أن:

- * يضع علامة على المضمار في المكان الذي حدثت فيه المخالفة.
- * يخطر الحکم بهذه المخالفة عن طريق رفع العلم الأصفر (أو أي وسيلة أخرى متفق عليها).
- * يكتب تقرير فوري حول المخالفة التي حدثت وتقديمها إلى الحکم.
- * يجب على المراقبين التصرف وفقا لما ذكر عاليه حتى في حالة عدم إنهاء المتسابق أو الفريق للسباق.
- * عند اقتناع الحکم بملاحظاته أو ملاحظاتها وفقا لتقرير المراقب أو القاضي أو خلاف ذلك بأن هناك مخالفة للقواعد يجب استبعاد المتسابق أو المتسابقين.

السباقات، ملخص أسباب الاستبعاد من سباقات المضمار:

- * بالنسبة لمخالفة قواعد البدء الخاطئ.
- * بالنسبة للحري في خط الحارة نحو اليد اليسرى حول المنحنى أو داخله.
- * الإخفاق في البقاء في الحارة المخصصة والتسبب في حدوث تشويش.
- * تحسين وضعه بأسلوب غير لائق.
- * بالنسبة لترك المضمار بإرادة المتسابق.
- * بالنسبة لاستخدام العلامات الضابطة.
- * بالنسبة للسلوك غير اللائق أو غير الرياضي.
- * بالنسبة لعدم الالتزام بالقواعد الخاصة بالملابس والأحذية.

السباقات، حل عقد سباقات المضمار:

إذا لم يستطع القضاة فصل ترتيب النهاية لمتسابق أو أكثر بعد تطبيق قواعد النهاية فسوف تظل العقدة.

السباقات، التوزيع والقرعة:

- * عندما يوجد الكثير من المتسابقين الذين يرغبون في المشاركة في مسابقة ما يمكن استيعابها في سباق واحد، يحتاج المنظمين إلى اتخاذ الترتيبات اللازمة لتخصيص المتسابقين للتصفيات الخاصة بهم من الانقسامات.
- * في منافسات البطولة التي يعتمد وجود أدوار عديدة للمسابقة يخصص المتسابقين حسب التصفيات ووفقا للمبادئ المفصلة والجداول الموضحة في قاعدة الاتحاد الدولي.
- * في المنافسات الأخرى التي يوجد فيها دور واحد فقط يتم توزيع المتسابقين بشكل عام في السباقات وفقا لقدراتهم الخاصة بحيث يوزع أفضل المتسابقين في نفس السباق، بمجرد توزيع المتسابقين في السباق، يوزعوا في الحارات للسباقات التي تجري في الحارات أو أوضاع البدء (أو المحطات) للسباقات الأخرى.
- * يتحكم في هذه الأمور أثناء المنافسات الرئيسية المندوبين الفنيين أما اللقاءات الأخرى يتحكم فيها سكرتير المنافسة أو أي شخص آخر يرشحه المنظمين.

المحاضرة الثالثة: مسابقات المضمار، الحواجز والموانع والتتابع

نظرة عامة على قواعد المسابقة، سباقات الحواجز:

تطبق نفس القواعد الخاصة بالبدء والنهائية وتنظيم سباقات الحواجز كما تطبق على مسابقات المضمار الأخرى. على الرغم من ذلك هناك بعض أمور إضافية تطبق على مسابقات الحواجز فقط:

* هناك مواصفات خاصة بكل سباق من سباقات الحواجز لابد أن تحترم (أنظر الشرائح التالية)، وهي تغطي عدد الحواجز التي يجب وضعها في كل حارة من حارات اللاعبين بما في ذلك الارتفاع والمسافة بين كل "طيران".

* تجرى سباقات الحواجز دائما في حارات، وبالتالي مثلما يحدث في أي مسابقة تقام في الحارات على كل لاعب من اللاعبين الالتزام بحارته أو حارتها باستثناء ما هو منصوص عليه في القاعدة.

* على اللاعب أن يقوم بتعدية كل حاجز من الحواجز وإذا لم يفعل ذلك في سباق الحواجز يتم استبعاده أو استبعادها.

يتم استبعاد اللاعب إذا:

* قام المتسابق "بسحب" قدمه أو ساقه أسفل المستوى الأفقي لقمه أي حاجز عند لحظة اجتياز الحاجز.

* من وجهة نظر الحكم قام اللاعب أو اللاعب بإسقاط الحاجز عمدا.

المسافات والمواصفات الخاصة بمسابقات الرجال:

مسافة السباق	المجموعة العمرية	عدد الحواجز	ارتفاع الحواجز	المسافة إلى الحاجز الأول	المسافة بين الحواجز	المسافة بين الحاجز الأخير حتى النهاية
110 م حواجز	درجة أولى	10	1.067م	13.72م	9.14م	14.02م
110م حواجز	شباب	10	0.991م	13.72م	9.14م	14.02م
110م حواجز	ناشئين	10	0.914م	13.72م	9.14م	14.02م
400م حواجز	درجة أولى	10	0.914م	45م	35م	40م
400م حواجز	شباب	10	0.914م	45م	35م	40م
400م حواجز	ناشئين	10	0.838م	45م	35م	40م

المسافات والمواصفات الخاصة بمسابقات السيدات:

مسافة السباق	المجموعة العمرية	عدد الحواجز	ارتفاع الحواجز	المسافة إلى الحاجز الأول	المسافة بين الحواجز	المسافة بين الحاجز الأخير حتى النهاية
100م حواجز	درجة أولى	10	0.838م	13.00م	8.50م	10.50م
100م حواجز	شباب	10	0.838م	13.00م	8.50م	10.50م
100م حواجز	ناشئين	10	0.762م	13.00م	8.50م	10.50م
400م حواجز	درجة أولى	10	0.762م	45م	35م	40م
400م حواجز	شباب	10	0.762م	45م	35م	40م
400م حواجز	ناشئين	10	0.762م	45م	35م	40م

لاحظ: أنه بينما لا تشير قواعد الاتحاد الدولي إلى مسافات أو مواصفات مسابقات الحواجز للمجموعات العمرية الأصغر من فئة الناشئين (تحت سن 18 عام) تقوم العديد من الاتحادات الوطنية بوضع القواعد الخاصة بها.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، سباقات الموانع:

تطبق نفس القواعد الخاصة بالبداية والنهائية وتنظيم سباقات الموانع كما تطبق على مسابقات المضمار.

على الرغم من ذلك هناك أيضا أمور إضافية تطبق على مسابقات الموانع فقط:

* هناك مواصفات خاصة بكل سباق من سباقات الموانع لا بد أن تحترم (انظر الشرائح التالية)، وهي تغطي عدد الموانع التي يجب وضعها في المضمار وارتفاعهم.

* لا تقام سباقات الموانع في حارات مثل سباقات المسافات الأخرى، تقام مسابقات الموانع بحيث يقوم جميع اللاعبين بالجري في الحارة (1)، على الرغم من ذلك وخلافا لمسابقات المسافات الأخرى فهناك انحراف عن المضمار النموذجي من أجل المانع المائي.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، أشياء يجب ملاحظتها عن سباقات الموانع:

يجب على اللاعبين المشاركين في سباقات الموانع مراعاة القواعد الإضافية التالية:

* يجب على كل لاعب من اللاعبين تعدية كل حاجز من الحواجز ويجب أن يتخطى المانع المائي أو المرور خلاله. ويتم استبعاده إن لم يفعل ذلك.

يتم استبعاد اللاعب أيضا في حالة ما إذا:

* قام "بسحب" قدمه أو ساقه أسفل المستوى الأفقي لقمه أي حاجز عند لحظة اجتياز الحاجز.

خطى اللاعب على أحد جوانب المانع المائي.

* يمكن للاعبين تعدية الحواجز وتخطية المانع المائي أو المرور خلاله بأي طريقة ييغونها شريطة ألا يقوم اللاعبون بانتهاك هذه القواعد.

* على سبيل المثال ربما يقوم اللاعب بوضع يديه على المانع أو التسلق عليه أو فوقه بشرط أن في لحظة الاجتياز لا يقوموا بسحب الرجل أو القدم.

* لا يرفع تقرير أو يجري استبعاد للاعب عند تعدية المانع المائي بشرط أن يقوم اللاعب بتعدية المياه تعدية كاملة أو المرور خلالها ولا يخطو نحو أي جانب من جوانب حفرة المياه.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، إعداد المضمار لسباقات الموانع:

* ربما يكون إعداد الملعب أو المضمار لسباقات الموانع أمرا يسبب الإرباك لذا ينبغي توخي الحذر للتأكد من إعدادها بشكل صحيح:

* بعد مرور اللاعبين بخط النهاية لأول مرة فهناك خمس حواجز في كل لفه من اللفات يكون فيها المانع المائي هو الرابع.

* يكون المانع المائي وانحرافاته إما خارج المضمار الدائري أو داخله.

* بسبب اختلاف المواصفات الفعلية لانحرافات المانع المائي من مضمار إلى آخر فليس هناك مسافة محددة بين كل حاجز وآخر، وحيثما أمكن يجب وضع الموانع بشكل متساوي بحيث تكون المسافة بينهما تقريبا خمس لفة موانع كاملة في مضمار محدد.

* في سباقات 3000 م موانع، لا يتم اجتياز أي حاجز حتى دخول اللاعبين اللفة الأولى بالكامل، و ذلك يعني احتياج الإداريين إلى استبعاد مثل هذه الحواجز حتى يبدأ اللاعبين اللفة الأولى بالكامل.

* في سباقات 2000 م موانع، يعتمد الموقف على ما إذا كان المانع المائي داخل المضمار أم خارجه:

* في حالة ما إذا كان خارج المضمار، ستكون بداية السباق قريبة من بداية 1500 م وستوجب على اللاعبين اجتياز كل مانع بدءا من المانع القريب من بداية سباق 200 م.

* في حالة ما إذا كان داخل المضمار، ستكون بداية السباق من المستقيم الرئيسي ولن يقوم اللاعبين باجتياز أي مانع حتى الوصول إلى المانع القريب من بداية سباق 200 م.

فيما يلي المسافات والمواصفات الخاصة بسباقات الموانع:

مسافة السباق	المجموعة العمرية	النوع والجنس	عدد الحواجز والموانع المائية	ارتفاع الحواجز
3000م موانع	درجة أولى	رجال	28+7	0.914م
3000م موانع	شباب	رجال	28+7	0.914م
3000م موانع	ناشئين	رجال	18+5	0.914م
3000م موانع	درجة أولى	سيدات	28+7	0.762م
3000م موانع	شباب	سيدات	28+7	0.762م
3000م موانع	ناشئين	سيدات	18+5	0.762م

لاحظ : أنه بينما لا تشير قواعد الاتحاد الدولي إلى مسافات أو مواصفات مسابقات الموانع للمجموعات العمرية الأصغر من فئة الناشئين (تحت عمر 18 عام) تقوم العديد من الاتحادات الوطنية بوضع القواعد الخاصة بها.

نظرة عامة عن قواعد المسابقة، سباقات التتابع:

* تطبق نفس القواعد الخاصة بالبداية والنهاية وتنظيم سباقات التتابع كما تطبق على مسابقات المضمار الأخرى تقدم قواعد الاتحاد الدولي مواصفات خاصة لسباقات التتابع 4×100م و 4×200م و 4×400م و 4×800م و 4×1500م ومسابقات التتابع المتنوعة (السويدية) 100، 200، 300، 400، ولكن عمليا تقام سباقات التتابع على مسافات متعددة بما في ذلك التتابع "المتنوع" والذي يتضمن تغطية اللاعبين لمسافات مختلفة داخل نفس السباق.

* تطبق القواعد بشكل منطقي على سباقات التتابع الأخرى وفقا لما هو مناسب.

* يجري سباق 4×100 م تتابع بشكل كامل في حارات، حيث انه من المعتاد جرى جزء فقط من سباقات التتابع 4×200 م و 4×400 م و 4×800 م وسباقات التتابع المتنوعة السويدية في حارات.

* من الطبيعي أن يشارك أربع لاعبين في كل سباق تتابع، على الرغم من أنه قد يتنوع ذلك عن طريق اللوائح الخاصة بمنافسة محددة.

* القواعد الخاصة بالبداية هي نفس قواعد أي سباقات جرى أخرى، البدء في سباقات 100×4 م و 200×4 م و 400×4 م، سباق التتابع المتنوعة السويدية يكون بدء منخفض وفي السباقات الأخرى يكون البدء مرتفع.

ملحوظة:

* يجب أن تكون العصا في يد اللاعب عند بداية السباق ولكن يجوز أن تلمس الأرض التي أمام خط البداية أو خلفه أو عليه.

* القواعد الخاصة بالنهاية هي نفس قواعد أي سباقات جرى أخرى، بالإضافة إلى ذلك يجب أن تكون العصا في يد اللاعب، اللاعبة عند الوصول لخط النهاية.

* وأثناء السباقات، تكون القواعد هي نفس القواعد الخاصة بأي سباق جرى في حارات أو بدون حارات، وفقاً لما هو مناسباً.

سباقات التتابع، قواعد خاصة بسباقات التتابع في المضمار:

هناك العديد من الأمور الأخرى التي تطبق على سباقات التتابع فقط:

* ينبغي استخدام العصا التي يجب استخدامها في جميع سباقات التتابع في المضمار.

* يجب أن تكون العصا على شكل أنبوبة ملساء جوفاء ملونة و مطابقة لمادة الصنع والحجم والوزن المنصوص عليهم في القواعد.

* يجب حملها باليد طوال كل سباق من السباقات.

* لا يسمح للاعبين بارتداء قفازات.

* لا يسمح بوضع مواد على أيدي المتسابقين من أجل تقوية القبضة على العصا.

العلامات الضابطة:

* في أي جزء من سباق التتابع الذي يؤدي في حارات فيمكن للعداء المستلم أن يضع علامة ضابطة واحدة فقط على المضمار في حارته (5 سم x 40 سم كحد أقصى).

* لا يسمح بالمساعدة عن طريق الدفع أو أي وسيلة أخرى.

تكوين الفرق:

* يجوز استخدام أربعة لاعبين مؤهلين في فريق تتابع في أي دور من المنافسة التي تتكون من دور واحد، و في المنافسة التي بها أكثر من دور، فلا يجوز استخدام أكثر من لاعبين اثنين إضافيين كبداية.

* يعلن عن تشكيل الفريق وترتيب الجري رسمياً في موعد لا يتجاوز ساعة قبل الإعلان عن النداء الأول للتصفية الأولية من كل دور من المنافسة.

سباقات التتابع، تمرير العصا:**تطبيق القواعد التالية في تمرير العصا:**

- * تمرر العصا من لاعب لآخر في منطقة التسليم.
- * طول كل منطقة تسليم 20 م ووضع علامات على نهايتها بخطوط عرضها 5 سم.
- * تقاس منطقة التسليم من و إلى حافة الخطوط الأقرب لبداية السباق.
- * في سباقات 100×4 م 200×4 م، تتابع وبالنسبة لأول عمليتين تسليم وتسلم في سباق التتابع السويدي. فقط، تخصص منطقة تسارع 10 م قبل منطقة التسليم والتسلم، ويجوز أن يبدأ العداء المستلم الجري في هذه المنطقة الإضافية ولكن لا يمكن البدء في تبادل العصا حتى الوصول إلى منطقة التسليم.
- * تبدأ عملية تمرير العصا لدي أول ملامسة ليد المستلم.
- * لا تنتهي عملية التسليم إلا حين تصبح العصا في يد العداء المستلم.
- * وإذا سقطت العصا خلال عملية التمرير أو في أي وقت آخر خلال السباق، فيجب أن يستعيدها نفس المتسابق الذي أسقطها.
- * مكان العصا هو الشيء الحاسم فقط وليس أجسام اللاعبين.
- * أثناء انتظار المتسابقين في حاراتهم أو بعد تمرير العصا، ينبغي بقاء المتسابقين في حاراتهم، أماكنهم مع تجنب إعاقة أي لاعب آخر.

سباقات التتابع، إقامة سباقات التتابع:**تطبيق القواعد التالية في الإعداد لسباقات التتابع وتنظيمها:**

- * تقام جميع سباقات 100×4 م، وبعض سباقات 200×4 م (عندما يتم وضع علامات محددة على مناطق التسليم) بالكامل في حارات.
- * تقام جميع سباقات 400×4 م، والعديد من سباقات 200×4 م بشكل جزئي في حارات، وذلك في اللفة الأولى بالكامل وجزء من اللفة الثانية وحتى خط الخروج بعد المنحنى الأول.
- * خط الخروج لهذه السباقات هو نفسه الخاص بسباق 800 م، ويتم وضع العلامات به بنفس الطريقة.
- * مناطق التسليم الأولى لسباقات 400×4 م، تتابع و الثانية لسباقات 200×4 م، تتابع هي 10 م، على أحد جانبي خطوط البداية في سباق 800 م، وتكون مناطق التسليم هذه في كل حارة.
- * مناطق التسليم الثانية والثالثة لسباقات 400×4 م تتابع (التي تقام خارج الحارات) هي 10 م على أحد جانبي خط النهاية.

سباقات التتابع، أسباب الاستبعاد في سباق 100×4 م و 200×4 :

- * انتهاك قواعد البدء الخاطئ.
- * التسبب في التداخل، التصادم أو الإعاقة في الجزء الذي بدون حارات في 200×4 .

* الجري فوق الخط الذي تجاه اليد اليسرى أو داخله حول المنحنى أو الفشل في البقاء في الحارة الخاصة به مسببا التداخل.

* ترك المضمار بشكل إرادي أو تحسين وضعه بأسلوب غير لائق.

* استخدام العلامات الضابطة غير المناسبة.

* سلوك غير رياضي أو غير لائق.

* انتهاك القواعد الخاصة بالملابس أو الأحذية.

* ارتداء قفازات، وضع مواد على الأيد.

* البدء في الجري قبل بدء مسافة 10 أمتار الخاصة بمنطقة التسارع.

* في سباق 4×200 م تتابع، الفشل في الحفاظ على الترتيب الذي حدده القضاة في انتظار التسليم.

* الفشل في جرى أي جزء من السباق دون العصا أو إنهاؤه بدونها.

* عدم قيام اللاعب الذي اسقط العصا باستعادتها أو تقصير مسافة السباق عند استعادة العصا.

* الفشل في تمرير العصا داخل منطقة التسليم.

* التسبب في إعاقة لاعبين آخرين قبل أن يصبح طريق السباق خالياً أو تعتمد عرقلة عضو في فريق آخر.

* الدفع أو استخدام أي طريقة أخرى من طرق المساعدة.

* في المنافسة ذات الأدوار المتعددة، استبدال أعضاء الفريق بشكل غير سليم.

* استبدال الأعضاء أو ترتيبهم بعد مرور الفترة الزمنية المسموح بها للتأكيد.

سباقات التتابع، أسباب الاستبعاد في سباق 4×400 م:

* انتهاك قواعد البدء الخاطئ.

* الجري فوق الخط الذي تجاه اليد اليسرى أو داخله حول المنحنى أو الفشل في البقاء في الحارة الخاصة به مسببا التداخل.

* التسبب في التداخل، التصادم أو الإعاقة في الجزء الذي بدون حارات.

* ترك المضمار بشكل إرادي أو تحسين وضعه في السباق بشكل غير لائق.

* استخدام العلامات الضابطة.

* سلوك غير رياضي أو غير لائق.

* انتهاك القواعد الخاصة بالملابس أو الأحذية.

* ارتداء قفازات، وضع مواد على الأيد.

* بدء الجري قبل بداية منطقة التسليم.

* الفشل في الحفاظ على الترتيب الذي حدده القضاة في انتظار التسليم.

* الفشل في جرى أي جزء من السباق دون العصا أو إنهاؤه بدونها.

- * عدم قيام اللاعب الذي اسقط العصا باستعادتها أو تقصير مسافة السباق عند استعادة العصا.
- * الفشل في تمرير العصا داخل منطقة التسليم.
- * إعاقة لاعبين آخرين قبل أن يصبح طريق السباق خالياً أو تعتمد عرقلة عضو في فريق آخر.
- * الدفع أو أي طريقة أخرى من طرق المساعدة.
- * في المنافسة ذات الأدوار المتعددة، استبدال أعضاء الفريق بشكل غير سليم.
- * استبدال الأعضاء أو ترتيبهم بعد مرور الفترة الزمنية المسموح بها للتأكيد.

سباقات الحواجز، ملخص لأسباب الاستبعاد:

- * انتهاك قواعد البدء الخاطئ.
- * الجري فوق الخط الذي تجاه اليد اليسرى أو داخله حول المنحنى.
- * الفشل في البقاء في الحارة الخاصة به مسبباً التداخل.
- * ترك المضمار بشكل إرادي أو تحسين وضعه في السباق بشكل غير لائق.
- * استخدام العلامات الضابطة.
- * سلوك غير رياضي أو غير لائق.
- * انتهاك القواعد الخاصة بالملابس أو الأحذية.
- * الفشل في اجتياز كل حاجز.
- * مرور القدم، الرجل أسفل المستوى الأفقي لقمة الحاجز أثناء الاجتياز.
- * إسقاط أي حاجز بشكل متعمد.

سباقات الموانع، ملخص لأسباب الاستبعاد:

- * انتهاك قواعد البدء الخاطئ.
- * الجري فوق الخط الداخلي للحارة أو داخله حول المنحنى أو الانحراف عن المانع المائي.
- * التسبب في التداخل، التصادم أو الإعاقة.
- * ترك المضمار بشكل إرادي.
- * استخدام العلامات الضابطة.
- * سلوك غير رياضي أو غير لائق.
- * انتهاك القواعد الخاصة بالملابس أو الأحذية.
- * عدم المرور فوق الماء أو غيره.
- * الفشل في تخطي أي مانع من الموانع.
- * القيام بخطوات إلى أي جانب من جوانب المانع المائي.
- * مرور القدم، الرجل أسفل المستوى الأفقي لقمة المانع أثناء الاجتياز.

المحاضرة الرابعة: مسابقات المضمار، البدء

نظرة عامة على مسابقات المضمار، تخطيط المضمار عند البدء:

* على الرغم من أن الأوضاع المحلية قد تتطلب بعض التعديل على قواعد الإتحاد الدولي، فإن هذه الدراسة الخاصة تنظر إلى المنافسة فيما يتعلق بالمنشآت ذات المواصفات النموذجية، وفيما يلي الملامح الرئيسية لخطوط البداية في مضمار جري نموذجي.

* يجب أن تكون بداية كل سباق من خط عرضة 5 سم، ترسم معظم خطوط البداية باللون الأبيض ولكن تستخدم الألوان في بداية سباق 400 م للتمييز بين مجموعات خطوط البدء المتدرج.

* بالنسبة للسباقات التي تجري في حارات بشكل كلي أو جزئي، تكون البداية فيها من خط مستقيم، إما أن تكون مرسومة عبر المضمار، فيما يتعلق بالسباقات المستقيمة، أو في كل حارة (المعروفة باسم خطوط البدء "المتدرجة" أو "ذات المستويات" فيما يتعلق بالسباقات التي تجري حول منحنى).

* بالنسبة للسباقات التي لا تجري في حارات بشكل كلي أو جزئي، تكون البداية فيها من خط منحنى (يتم استخدام منحنيان في حالة البدايات المقسمة).

* في سباقات 1000 م وأطول حيث يوجد أكثر من 12 متسابقا مشاركا في السباق فيجوز تقسيمهم إلى مجموعتين في أول منحنى للسباق وذلك للحد من التصادم (التدافع).

* يبدأ حوالي 65٪ من المتسابقين من على خط منحنى البدء العادي.

* تبدأ المجموعة المتبقية من على خط المنحنى الثاني عند النصف الخارجي للمضمار.

* توضع علامات على النصف الخارجي للمضمار باستخدام أقماع على المنحنى بالكامل.

تشغيل البدء، إجراءات البداية:

* تبدأ جميع السباقات بطلقة مسدس آذن البدء.

في جميع السباقات وحتى 400 م و 200×4 م وسباق التابع السويدي وسباق 4 × 400 م تتابع:

* البدء المنخفض واستخدام مكعبات البدء من الأمور الإجبارية.

سيتم استخدام أوامر البدء التالية:

"خذ مكانك"، "استعد"، يلي ذلك طلقة المسدس.

وفي جميع السباقات الأطول من 400م.

* يكون البدء المرتفع إجباريا، ولا يسمح باستخدام مكعبات البدء.

* ولا يجب أن يلمس أي متسابق الأرض بيده أو بكلتا يديه أثناء البدء.

سيتم استخدام أوامر البدء التالية :

"خذ مكانك"، ويليهما طلقة المسدس.

تشغيل البدء، إجراءات البداية: جميع السباقات**يجب إتباع الإجراءات التالية في بداية السباقات:**

- * يتأكد مساعد آذن البدء من أن جميع المتسابقين في حاراتهم، محطاتهم الصحيحة ثم يعطى إشارة لآذن البدء باستعداد الجميع للبدء.
- * يتم تجميع المتسابقين خلف خط البداية على مسافة 3 م تقريبا (أو في حالة البدايات المتدرجة، على بعد 3 م تقريبا خلف خط البداية في حارة المتسابق، المتسابقة).
- * وبعد أن يحصل منسق البدء على تأكيد من مدير المنافسة بأن جميع الإداريين و الأدوات جاهزة، يقوم بإبلاغ آذن البدء لكي يبدأ إجراءات البدء.
- * ثم يقوم آذن البدء بإعطاء أمر "خذ مكانك".
- * في حالة عدم اقتناع آذن البدء باستعداد الجميع للبدء، فيأمر المتسابقين بالانسحاب من أماكنهم و يطلب من مساعدي آذن البدء تجميعهم مرة أخرى على خط البدء.
- * ومن هذه النقطة فصاعدا، ستختلف الإجراءات وفقا لمسافة السباق.

تشغيل البدء، إجراءات البداية: سباقات البدء المنخفض:**في جميع السباقات حتى 400 م و 200×4 م وسباق التابع السويدي وسباق 4 × 400 م تتابع:**

- * يقترب المتسابقون من خط البداية و يأخذوا أماكنهم داخل حاراتهم بشكل تام و خلف خط البداية.
- * ويجب لمس الأرض بكلتا اليدين وركبة واحدة على الأقل.
- * القدمين متصلتين بأماكن وضع القدمين على مكعبات البدء.
- * لا يجوز لمس خط البداية أو الأرض التي أمامه باليدين أو القدمين.
- * يتأكد مساعدو آذن البدء من أن المتسابقين يمثلون لهذه القواعد و يعطوا إشارة بذلك إلى آذن البدء.
- * في حالة عدم اقتناع آذن البدء باستعداد الجميع للبدء، فيأمر المتسابقون بالانسحاب من أماكنهم و يطلب من مساعدي آذن البدء تجميعهم مرة أخرى على خط البدء.
- * ثم يقوم آذن البدء برفع ذراعه بالمسدس و يعطى أمر "استعد".
- * ينهض المتسابقون مباشرة لأخذ الوضع النهائي للبدء.
- * تظل كلتا اليدين ملامستين للأرض.
- * تظل كلتا القدمين متصلتين بأماكن وضع القدمين بمكعبات البدء.
- * يقوم آذن البدء بإطلاق المسدس بمجرد اقتناعه بثبات كل المتسابقين في الوضع الصحيح للبدء.
- * مرة أخرى، في حالة عدم اقتناع آذن البدء باستعداد الجميع للبدء، فيأمر المتسابقين بالانسحاب من أماكنهم و يطلب من مساعدي آذن البدء تجميعهم مرة أخرى على خط البدء.

- * إذا رأى آذن البدء أو أي من معيدي البدء أن البداية كانت غير عادلة، فيعيد، تعيد المتسابقين بإطلاق المسدس، ويمكن أن يحدث ذلك لأن آذن البدء أو معيد البدء اعتقد حدوث:
- * بدء خاطئ أو لأي أسباب أخرى (مثل انزلاق مكعب المتسابق أو تعطل الأدوات أو حدوث ضجة عالية من الجماهير) التي تكون البداية فيها غير عادلة.

تشغيل البدء، إجراءات البداية: سباقات البدء العالي:

- * لجميع السباقات الأطول من 400 م:
- * يقترب المتسابقين من خط البداية و بدون تأخير يأخذوا وضع البدء خلف خط البداية.
- * عدم استخدام اليدين أو القدمين في لمس خط البداية أو الأرض التي أمامه.
- * يتأكد مساعدو آذن البدء من أن المتسابقين ممثلون لهذه القواعد و يعطوا إشارة بذلك إلى آذن البدء.
- * في حالة عدم اقتناع آذن البدء باستعداد الجميع للبدء، فيأمر المتسابقين بالانسحاب من أماكنهم و يطلب من مساعدي آذن البدء تجميعهم مرة أخرى على خط البدء.
- * يقوم آذن البدء بإطلاق المسدس بمجرد اقتناعه بثبات جميع المتسابقين.
- إذا رأى آذن البدء أو أي من معيدي البدء أن البداية كانت غير عادلة، فيعيد المتسابقين بإطلاق المسدس، ويمكن أن يحدث ذلك لأن آذن البدء أو معيد البدء اعتقد حدوث:
- * بدء خاطئ أو لأي أسباب أخرى (مثل تعطل الأدوات أو حدوث ضجة عالية من الجماهير) التي تكون البداية فيها غير عادلة.

تشغيل البدء، إجراءات البداية: البدء الخاطئ:

لجميع السباقات:

- * إذا قام المتسابق، المتسابقة بأداء حركة البداية، بعد أخذ وضع الاستعداد الكامل والنهائي، وقبل انطلاق المسدس، فسوف تعتبر بداية خاطئة.
- * يجوز أن يقوم آذن البدء أو أحد معيدي البدء بإعادة البدء في حالة حدوث بداية خاطئة واضحة.
- * في حالة تشغيل جهاز كشف البدء الخاطئ، سيقوم آذن البدء أو معيد البدء بوضع سماعات على الأذن وفي حالة صدور أي صوت عن البدء الخاطئ، سيطلق المسدس لإعادة البدء.
- ومع ذلك، لا يجوز إعطاء إنذار للمتسابق أو استبعاده بسبب البدء الخاطئ، إلا عن طريق آذن البدء، ويمكن حدوث ذلك على أساس:
- * الملاحظة المرئية لآذن البدء.
- * أن يقوم معيد البدء بتقديم تقرير إلى آذن البدء عن ملاحظاته، ملاحظاتها المرئية.
- * أن يقوم آذن البدء بفحص تقرير أزمته رد الفعل من جهاز كشف البدء الخاطئ.
- * فيما عدا المسابقات المركبة، يستبعد أي متسابق تسبب في بدء خاطئ.

* في المسابقات المركبة، أي متسابق مسئول عن أول بداية خاطئة في أي سباق يجب إنذاره، أي متسابق مسئول عن أي بدايات أخرى خاطئة يستبعد من السباق.

في جميع السباقات، عندما يقرر آذن البدء وجود بدء خاطئ:

يقوم مساعدو آذن البدء، فيما عدا المسابقات المركبة:

* برفع الكارت الأحمر، الأسود أمام المتسابق (المتسابقين) الذي تم استبعاده و يقوم بعمل نفس الإشارة على علامة (علامات) تحديد حارة المتسابق.

* يقوم مساعدو آذن البدء، في المسابقات المركبة:

* برفع الكارت الأصفر، الأسود أمام المتسابق (المتسابقين) الذي تسبب في البداية الخاطئة الأولى في أول السباق ويقوم بعمل نفس الإشارة على علامات تحديد حارة المتسابق.

* برفع الكارت الأصفر، الأسود أمام كل المتسابقين في السباق لإنذارهم انه في حالة قيام أي متسابق بأي بدايات خاطئة أخرى سيتم استبعاده.

* برفع الكارت الأحمر، الأسود أمام المتسابق (المتسابقين) الذي استبعد ويقوم بعمل نفس الإشارة على علامات تحديد حارة المتسابق في حالة حدوث أي بدايات خاطئة أخرى.

تشغيل البدء، إجراءات البداية: السلوك غير اللائق:

لجميع السباقات:

إذا كان الحكم الصادر من آذن البدء أن المتسابق:

* أخفق في الامتثال لأمر " خذ مكانك " أو " أستعد".

* أخفق في اتخاذ الوضع النهائي للبداية بعد فترة زمنية معقولة.

* قام بإزعاج المتسابقين الآخرين بعد أمر " خذ مكانك " أو " أستعد".

* تسبب في إلغاء البداية بعد أمر " خذ مكانك " أو " أستعد" وقبل انطلاق المسدس بدون سبب قانوني (وفقا للتقييم النهائي لحكم البدء).

* فيقوم آذن البدء بإلغاء البدء.

* سيأخذ حكم البدء في اعتباره بالظروف وقد يحذر المتسابق (المتسابقين) الذي قام بسلوك غير لائق.

* سيتم ذلك عن طريق إظهار الكارت الأصفر للمتسابق.

* يتم إظهار الكارت الأحمر للمتسابق و استبعاده عندما يقوم بانتهاك القاعدة للمرة الثانية في نفس المنافسة.

* إذا لم يتفق حكم البدء مع آذن البدء أو اعتقد أن سبب خارجي هو المسئول عن إلغاء البدء، سيرفع كارت أخضر للمتسابقين.

مكعبات البدء:

- * تستخدم للبدء في جميع السباقات حتى سباق 400 م بما في ذلك 4 x 200 وسباق التتابع السويدي وسباق 4 x 400 تتابع.
- * لا تستخدم في أي سباقات أخرى.
- * يوفرها منظمي اللقاءات الكبرى.
- * قد يصر منظمي اللقاءات على عدم استخدام أي مكعبات أخرى غير التي يقوموا بتوفيرها وذلك في اللقاءات الأخرى التي تقام على مضمار صناعي.
- * وغير ذلك قد يستخدم المتسابقين مكعبات البدء الخاصة بهم بشرط أن تكون مطابقة للقواعد.
- * وعند وضع المكعب على المضمار فيجب ألا يتجاوز خط البداية أو يمتد لأي حارة أخرى.
- يجب أن تخضع مكعبات البدء للمواصفات التالية:**
- * مصنوعة من مادة صلبة ولا تعطي مميزات غير عادلة.
- * تثبت في المضمار عن طريق دبابيس أو مسامير.
- وعندما يقدمها المنظمين فيجب أن تكون من لوحتين مائلتين لوضع القدم عليهما والتي:**
- * تركب على إطار صلب.
- * تتكيف مع مسامير أحذية (سبايكس) المتسابق.
- * يضبطها المتسابقون بسهولة.

المحاضرة الخامسة: المسابقات خارج الاستاد، سباقات الطرق وإختراق الضاحية (العدو الريفي)

سباقات الطرق:

يمكن أن تقام سباقات الطرق لأي مسافة ولكن المسافات المعتمدة هي كالتالي:

(10) كم، (15) كم، (20) كم، نصف الماراثون، (25) كم، (30) كم، الماراثون (42.195) كم، (100) كم، تتابع الطريق.

* لاحظ أن المسافات لسباقات الطرق موضحة "بالكيلو متر" وفي سباقات المضمار "بالمتر".

مسار سباقات الطرق:

بالنسبة لمسار سباقات الطرق:

* يجب أن يكون الجري في سباقات الطريق على طرق ممهدة وعندما يكون مسار الطريق غير مناسب لإقامة السباق فيمكن أن يقام السباق على طرق الدراجات أو المشاة قرب الطريق.

* البدايات والنهايات يمكن أن تكون في حدود ساحات ألعاب القوى، أو على العشب أو على أرض رخوة عندما تناسب مع تنظيم السباق.

* يجب أن توضح البدايات والنهايات بخطوط بيضاء عرضها على الأقل 30 سم.

* يجب أن تقاس المسافات على امتداد أقصر مسار ممكن، بحيث يستطيع اللاعب متابعته في كل قسم على الطريق المتاح للسباق.

* تستخدم " طرق الدراجات المعايير " لقياس مسار طريق السباق.

* يجب ألا يقل طول الطريق عن المسافة الرسمية للسباق.

* يجب أن تكون العلامات على طول الطرق بالكيلومتر مرئية للمتسابقين.

* يجب أن تكون الخطوط أو العلامات في تتابع الطرق ومناطق التسليم والتسلم موضحة بخطوط عرضها 5 سم.

إدارة سباقات الطرق:

* يبدأ السباق بالأمر " خذ مكانك " وبعد ذلك إطلاق المسدس أو المدفع أو ببوق أو بوسيلة مماثلة وفي السباقات التي تتضمن الكثير من المشاركين يمنح دقيقة و 3 و 5 دقائق التحذير..

* يسمح بتوفير مقاييس الأمن والسلامة والرعاية الطبية.

يجب توفير محطات للمياه والإسفنجة والمنعشات كما يلي:

* يجب أن توفر المياه والمنعشات المناسبة عند البداية والنهاية.

* يجب توفير محطات المياه والمرطبات الأسفنجية في السباقات حتى ومتضمنة 10 كم على فترات مناسبة لكل 2، 3 كم تبعاً للظروف الجوية.

* يجب توفير محطات للمنعشات كل 5 كم في السباقات الطويلة مثل المياه والمحطات الأسفنجية عند النقط المتوسطة بينها.

* يمكن أن يقوم إما المتسابق أو المنظمين أو كلاهما بتوفير المنعشات.

* إذا أخذ أي متسابق المنعشات في غير محطات المنعشات فيكون معرضاً للاستبعاد بواسطة الحكم.

* في سباقات الطرق، يمكن للمتسابق ترك الطريق أو المضمار بموافقة وتحت إشراف أحد الإداريين ولكن إذا قام المتسابق بتقليل مسافة السباق التي ينبغي تغطيتها، سوف يستبعد، تستبعد.

سباق إختراق الضاحية: (العدو الريفي)

* يمكن أن تقام سباقات إختراق الضاحية لأي مسافة ولكن المسافات المعتمدة التي يوصى بها لمنافسات البطولات هي كالتالي:

* رجال، 12 كم.

* سيدات، 8 كم.

* رجال تحت 20 سنة، 8 كم.

* سيدات تحت 20 سنة، 6 كم.

يمكن أن تقام سباقات الجبال لأي مسافة، ولكن المسافات المعتمدة التي يوصى بها لمنافسات البطولات هي كالتالي:

* رجال، 12 كم.

* سيدات، 8 كم.

* رجال تحت 20 سنة، 8 كم.

* سيدات تحت 20 سنة، 4 كم.

مسار طريق إختراق الضاحية:

بالنسبة لسباق إختراق الضاحية:

* يجب أن تقام السباقات في العراء أو أرض الغابة أو ساحات الغابات وبقدر الإمكان تكون مغطاة بالحشائش مع موانع طبيعية بقدر المستطاع.

* يجب تجنب إختراق الطرق إن لم تكن مغطاة بالحشائش أو التربة أو الأعشاب.

* يجب أن توضح البداية والنهاية بخطوط يصل عرضها إلى 30 سم.

* يوصي بأن تكون طول دورة السباقات بين 1.75 و 2 كم بقدر الإمكان والإجمالي لا يقل عن 10 كم.

* إذا كانت مسافات السباق تقريبية، فليس هناك طرق يوصي بها لقياس السباق.

* يجب توفر الموانع الطبيعية بقدر الإمكان.

* يجب أن تكون السباقات موضحة بعلامات على الجانبين ويفضل استخدام شرائط.

* يجب أن يكون عرض مسار السباق على الأقل 5 متر بحيث تكون المسافات عند البداية والنهاية أوسع وفقاً للمطلوب.

إدارة سباقات إختراق الضاحية: (العدو الريفي)

- * تبدأ السباقات بأوامر "خذ مكانك"، ثم إطلاق المسدس وفي السباقات الدولية والكبرى التي يشارك فيها أعداد كبيرة تمنح دقيقة و3 و5 دقائق للتحذير قبل البداية.
- * في السباقات الكبرى، يجب توفير صناديق الانطلاق لكل فريق عند خط البداية.
- * إذا لم يتوفر ما هو مطلوب في قواعد الإتحاد الدولي لألعاب القوى، فيجب توفير مقاييس الأمن والسلامة والرعاية الطبية.
- * يجب توفير محطات المياه، الأسفنج والمنعشات وفقا لما يلي:
- * يجب أن تتوافر المياه والمنعشات عند بداية ونهاية.
- * في السباقات الأطول والتي تشمل أكثر من لفة، يجب توفير محطات المياه، الأسفنج في كل لفه إذا كانت الظروف المناخية تتطلب ذلك.
- * في سباقات إختراق الضاحية إذا ترك أحد المتسابقين مسار السباق الموضح لأي سبب وأنقص من المسافة المطلوبة التي يجب تغطيتها في السباق، فسوف يتم استبعاده، استبعادها بواسطة الحكم.

المحاضرة السادسة: الوثب العمودي، الوثب العالي والقفز بالزانة

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قواعد عامة للوثب العمودي:

الإحماء:

- * يجوز للمتسابق استخدام منطقة المنافسة للإحماء ولإجراء محاولات تجريبية قبل بدء المنافسة.
- * لا يوجد في مسابقات الوثب إجراءات محددة أو عدد محدد من المحاولات التجريبية.
- * مع ذلك يجب على القضاة محاولة تنسيق هذه الفترة للتأكد من إتاحة الفرصة المعقولة لجميع المتسابقين للإحماء ولإجراء المحاولات التجريبية.

العلامات:

- * يحق للمتسابقين استخدام علامة أو علامتين أثناء منافسات الوثب العمودي.
- * توضع العلامات على طريق الاقتراب في مسابقة الوثب العالي وبجانبه في القفز بالزانة.
- * ينبغي على منظمي المنافسة توفير هذه العلامات وليس للمتسابقين أنفسهم.
- * لا يسمح باستخدام أي علامات أخرى بمجرد بدء المنافسة.

ترتيب التنافس:

- * على المتسابقين التنافس طبقاً لترتيب القرعة، أي القرعة العشوائية.
- * عند تنافس المتسابقين في أكثر من مسابقة في نفس الوقت، يحق للحكم تغيير الترتيب داخل هذه المجموعة من المحاولات.

الغياب:

- * يجوز للمتسابق بعد استئذان ومصاحبة الإداري ترك منطقة التنافس لأغراض أخرى أثناء مسابقة ما.
- * ينبغي أن ينظم ذلك عادة بطريقة لا تتطلب أي تغيير في ترتيب المنافسة.
- * إذا نتج عن ذلك عدم حضور المتسابق عند نداء اسمه أو أسمها، تعتبر المحاولة قد مرت.

إتمام المحاولة:

- * لا يرفع القاضي المختص العلم الأبيض للإعلان عن المحاولة الصحيحة حتى إتمام المحاولة.
- * في الوثب العمودي، تعتبر المحاولة قد «تمت» عندما يقرر القاضي أنه لا يوجد خطأ وفقاً لقواعد المسابقة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، الزمن المسموح به للمحاولات في الوثب العمودي:

الزمن المسموح به لكل محاولة:

- * هذه القاعدة هي قاعدة معقدة ولكن بالممارسة تطبق بسهولة.

متى تبدأ المحاولة؟

- * تبدأ المحاولة عندما يشير الإداري المسئول للمتنافس بأن كل شيء جاهز لأداء محاولته، محاولتها ومن ثم يبدأ الزمن في المرور منذ هذه اللحظة.

- * في الوثب العالي، يكون ذلك عادة عند تغيير العارضة أو تثبيتها بعد المحاولة السابقة.
- * في القفز بالزانة، هناك شرط إضافي خاص بالقوائم التي يجب وضعها وفقا لرغبة المتسابق التي عبر عنها سابقا على أن يجرى أي تغيير إضافي خلال الزمن المحدد.
- * إذا قرر المتسابق عدم تأدية المحاولة بعد الإشارة ببدء هذه المحاولة، سيتم تسجيلها كمحاولة فاشلة بمجرد انتهاء الزمن المحدد.
- * إذا بدأ المتسابق في المحاولة قبل انتهاء الوقت، فلا يجب عدم السماح بهذه المحاولة لهذا السبب.
- * إذا لم يبدأ المتسابق في محاولته قبل انقضاء الوقت، سوف يتم تسجيل المحاولة كمحاولة فاشلة كالعادة إلا إذا قرر الحكم تطبيق ظروف خاصة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، الزمن المسموح به للمحاولات في الوثب العمودي:

يكون الزمن المسموح به لكل محاولة في الوثب العمودي على النحو التالي:

المحاولات المتتالية لأي متسابق	متسابق واحد متبقي	متسابقين أو متبقيين ثلاثة	أكثر من 3 متسابقين متبقيين	
دقيقتين	3 دقائق	دقيقة ونصف	دقيقة واحدة	الوثب العالي
3 دقائق	خمس دقائق	دقيقتين	دقيقة واحدة	القفز بالزانة

- لاحظ:** أنه متى قام المتسابق بأداء أول محاولة له، لها في مسابقة الوثب العالي أو القفز بالزانة، يكون الوقت المسموح به دائما دقيقة واحدة مهما كان عدد المتسابقين الآخرين الذين مازالوا في المسابقة.
- لاحظ:** أنه يجب على القاضي المختص رفع العلم الأصفر عند تبقى 15 ثانية على المحاولة. يظل ذلك أمرا مطلوباً حتى في حالة وجود ساعة مرئية.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، رفع العارضة في الوثب العمودي:

قبل بدء المنافسة، ينصح رئيس القضاة المتسابقين بما يلي:

- * بالارتفاع الذي سيبدأ عنده المتسابق.
- * والارتفاعات المتتالية التي سوف ترفع إليها العارضة أثناء المنافسة عند نهاية كل دور من المحاولات.
- أثناء المنافسة:**

- * في الوثب العالي، لا ينبغي زيادة ارتفاع العارضة أقل من 2 سم.
- * في القفز بالزانة، لا ينبغي زيادة ارتفاع العارضة أقل من 5 سم.
- * قد لا يتم زيادة ارتفاع العارضة أبداً.
- * يحق لكل متسابق ثلاث محاولات كحد أقصى لتعديده كل ارتفاع.
- * في كلتا المسابقتين، بمجرد تبقى متسابق واحد فقط الذي فاز بالمسابقة أو أن هناك عقدة على المركز الأول، تطبق القواعد المختلفة على رفع العارضة.

* بالنسبة لمسابقات الوثب العمودي ضمن المسابقات المركبة، تطبق مجموعة الزيادات طوال المنافسة، 3 سم للوثب العالي و 10 سم للقفز بالزانة.

* تنتهي المسابقة عندما يفقد المتسابقين حقهم في مزيد من التنافس.

نظرة إلى قواعد المسابقة، التصرف في منافسات الوثب العمودي:

* يحق للمتسابق البدء في الوثب عند أي ارتفاع للعارضة تم الإعلان عنه مسبقا بواسطة رئيس القضاة قبل المسابقة.

* لكي تسير المسابقة بشكل سلس يجب على القضاة بالتالي أن يطلبوا من كل متسابق الإشارة إلى أي ارتفاع يطلبون دخول المشاركة.

* إذا قام المتسابق بتعديه العارضة وفقا للقواعد، ينبغي رفع العلم الأبيض وتسجيل تعديه العارضة في ورقة النتائج والتي يشار إليها برمز «O».

* إذا أخفق المتسابق في اجتياز العارضة أو بطريقة أخرى خالف القواعد، ينبغي رفع العلم الأحمر وتسجيل محاولة اجتياز فاشلة في ورقة النتائج والتي يشير إليها برمز «X».

* إذا أختار المتسابق ألا يقفز في أي محاولة (التي يجب أن تتم قبل نداء أسمائهم) تعتبر المحاولة قد مرت وتسجل في ورقة النتائج ويشير إليها برمز «-».

* على المتسابق الذي لم يمنع من المزيد من التنافس اختيار إذا ما سيقوم بالوثب عند أي ارتفاع تالي.

* إذا أخفق المتسابق في أي محاولة يؤهل، تؤهل للاستمرار بها ويحق له، لها تجاوز أي محاولات متبقية عند هذا الارتفاع ويأخذ المحاولة التالية عند الارتفاع التالي أو الارتفاع المتتالي.

* بمجرد إخفاق المتسابق في ثلاث محاولات متتالية في المسابقة، سيتم المتسابق، المتسابقة مسابقته، ويسجل لصالحه أعلى ثلاثة ارتفاعات حققها (إن وجدت).

نظرة عامة على قواعد المسابقة، نتائج مسابقات الوثب العمودي:

* عند إتمام مسابقة الوثب العالي أو القفز بالزانة، يجب أن يسجل أطول ارتفاع سجله المتسابق عند اجتيازه للعارضة.

* إذا أخفق المتسابق في اجتياز أي ارتفاع أثناء المنافسة لابد من وضع رمز "NM" بجوار أسمه في عمود الأداء بورقة النتائج.

* إذا أخفق المتسابق في المشاركة نهائيا في المسابقة، يجب وضع الرمز "DNS" بجوار أسمه في عمود الأداء بورقة النتائج.

* في كلتا الحالتين لا يتم تخصيص ترتيب للمتسابق في النتائج النهائية ولا بد من وضع الرمز "-" بجوار أسمه في عمود الترتيب بورقة النتائج.

* يجب ترتيب جميع المتسابقين الذين حققوا نتائج وفقا لأفضل ارتفاع حققوه.

عند تحقيق متسابقين أو أكثر النتيجة النهائية ذاتها، لابد من إتباع الإجراءات التالية لمحاولة فصل ترتيب اللاعبين:

الخطوة الأولى: يمنح المتسابق صاحب أقل عدد من الوثبات عند آخر ارتفاع تم تعديته أعلى ترتيب، ومن ثم إذا ظل الترتيب لأي مركز كما هو.

الخطوة الثانية: يمنح المتسابق صاحب أقل عدد من الإخفاقات طوال المسابقة حتى والمتضمنة آخر ارتفاع تم تعديته أعلى ترتيب.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، «الوثبة المفضلة» للمركز الأول:

إذا ظل الترتيب لمركز ما من المراكز كما هو بعد تطبيق الخطوة الأولى والثانية وكانت على أي مركز بخلاف المركز الأول:

سيظل الترتيب المتساوي كما هو.

إذا ظل الترتيب على المركز الأول كما هو بعد تطبيق الخطوة الأولى والثانية:

تجرى الوثبة المفضلة.

لاحظ: أن المتطلبات الخاصة بإجراء الوثبة المفضلة يمكن أن تمحى ويعلن عن المركز الأول المتساوي إذا:

* ذكر ذلك في «اللوائح الفنية» لمنافسة محددة أو

* قرر المندوب الفني أو الحكم ذلك خلال المنافسة وقبل المسابقة

* عند أي مرحلة من مراحل الوثبة المفضلة قرر المتسابقين المتبقين عدم الوثب مرة أخرى

عندما يكون من المطلوب إجراء الوثبة المفضلة ينبغي أن تجرى وفقا للقواعد.

نظرة عامة على قواعد المسابقة - قياسات العارضة:

* تجرى جميع القياسات في البطولات الكبرى بإستخدام شريط قياس صلب معايير ومعتمد أو قضيب أو جهاز

قياس علمي. أما في المسابقات الأخرى قد يستخدم شريط من الألياف الزجاجية.

* تجرى جميع القياسات قبل قيام أي متسابق بمحاولة بإرتفاع جديد:

* يجب أن تأخذ جميع القياسات بالسنتيمتر.

يجب أن تكون عمودية، من سطح الأرض (النهاية صفر) لأسفل جزء من الحافه العليا للعارضة.

تجرى القياسات في المحاولات التجريبية عادة عند كل نهاية من العارضة للتأكد من أنها مستوية.

على القضاة إعادة التأكيد من وضع العارضة في أي مرة يتم لمسها عند أداة محاولة الأرقام.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قواعد عامة للوثب العمودي:

الإعاقه:

* يجوز للحكم إعطاء أي متسابق محاولة بديلة إذا ظن، ظنت أن المتسابق قد أعيق أو شوش عليه أو بطريقة

أخرى لن تتوافر له الظروف المناسبة عند أداء محاولته.

* تغيير مكان أو زمان المنافسة: للحكم المنوط سلطة تغيير مكان أو زمان المنافسة إذا رأي من وجهة نظره/ أو نظرها أن الظروف تبرر هذا التغيير.

* يجب ألا يتم مثل هذا التغيير إلا بعد انتهاء دور كامل من المحاولات [إذا لم يكن ذلك ممكناً، فلكي يكون منصفاً مع جميع الأطراف المعنية، فيعطى هؤلاء الذين منحوا بالفعل محاولات في هذا الدور فرصه لإعادة مرة أخرى أو تعلن أن هذه المحاولات باطلة].

* لاحظ أن القواعد تقرر وبشكل خاص أن التغيير في اتجاه الرياح أو قوتها ليسوا وحدهم أسباباً كافية لمثل هذا التغيير.

قوة دخيلة:

حينما يبدو واضحاً أن سقوط العارضة هو نتيجة لقوة داخلية لا ترتبط بالمتسابق ينبغي تطبيق الإجراءات التالية:

* إذا سقطت العارضة بعد اجتياز المتسابق لها بدون أن يلمسها ففي هذه الحالة تعتبر المحاولة ناجحة ويرفع العلم الأبيض.

* إذا سقطت العارضة تحت أي ظروف أخرى فيجب إعطاء المتسابق محاولة أخرى جديدة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، في الوثب العالي:

«أسلوب» الوثب:

يشترط أن يقوم المتسابق بالارتقاء بقدم واحدة فقط، أما بخلاف ذلك فليس هناك أي قيود أخرى على عكس مسابقة الوثب الطويل والثلاثي، لا مانع من أداء الشقلبة.

ملخص عن الأسباب الرئيسية للإعلان عن محاولة ما على أنها محاولة فاشلة في مسابقة الوثب العالي:

* إذا قام المتسابق بالارتقاء بكل القدمين.

* إذا حدث بعد الوثب لم تبقى العارضة على القوائم بسبب حركة المتسابق أثناء عملية الوثب.

* قام المتسابق بلمس الأرض (بما في ذلك منطقة الهبوط) وراء الخط الأبيض بدون اجتياز العارضة أولاً [يرسم الخط الأبيض بين النقاط ب 3 متر خارج كل قائم في إتجاه المستوى العمودي للحافة الأقرب من القوائم].

* إذا تجاوز اللاعب الحد الزمني المسموح لأداء محاولته/محاولتها.

* إذا خالف المتسابق القواعد الخاصة بالملابس أو الأحذية.

نظرة عامة على قواعد المسابقة – القفز بالزانة:

«أسلوب» الوثب: لا يجوز للمتسابق بعد ترك الأرض بوضع يده العليا لأعلى على الزانة أو وضع يده السفلى فوق يده العليا، لا يوجد أي قيود أخرى بخلاف ذلك على عكس مسابقة الوثب الطويل والثلاثي، لا مانع من أداء الشقلبة.

ملخص عن الأسباب الرئيسية للإعلان عن محاولة ما على أنها محاولة فاشلة في مسابقة القفز بالزانة:

- * لم تستقر العارضة على الحوامل بعد القفز نتيجة حركة المتسابق أثناء القفز.
- * لمس المتسابق (سواء بجسده أو عصا الزانة) الأرض (بما في ذلك منطقة الهبوط) خلف الخط الأبيض بدون اجتياز العارضة أولاً [يرسم الخط الأبيض عبر منطقة الهبوط بمحاذاة مع النهاية الخلفية لصندوق الزانة في إتجاه المستوى العمودي منه].
- * إذا قام المتسابق بعد ترك الأرض بوضع يده العليا لأعلى على الزانة أو وضع يده السفلى فوق يده العليا.
- * قام المتسابق أثناء القفز بتثبيت العارضة أو تبديلها بيديه/بأيديها.
- * إذا تجاوز المتسابق الحد الزمني المسموح لأداء محاولته/محاولتها.
- * إذا خالف المتسابق القواعد الخاصة بالملابس أو الأحذية.

نظرة عامة على قواعد المسابقة في القفز بالعصا:

لاحظ الأمور التالية الأخرى التي تتعلق بإدارة مسابقة القفز بالزانة:

يحق للمتسابقين:

- * استخدام زاناتهم الخاصة [ففي الواقع ليس من المعتاد لمنظمي المسابقة توفير الزانات].
- * وضع مادة على أيديهم أو على عصا الزانة من أجل تحقيق قبضة أفضل.
- * وضع شريط ذو طبقات حماية «مسطحة» وموحدة عند نهاية قبضة عصا الزانة.
- * وضع شريط أو أى مادة أخرى مناسبة في نهاية الجزء السفلي من عصا الزانة.
- * الجرى خارج الخطوط البيضاء التي تحدد طريق الإقتراب عند أى نقطة.
- * لمس منطقة الهبوط بالزانة شريطة أن تغرس أولاً في صندوق الزانة.

لا يحق للمتسابقين أن:

- * يستخدموا زانة متسابق آخر بدون موافقته.
- * يلمسوا عصا الزانة إذا هبطت في إتجاه العارضة أو القوائم.

* نظرة عامة على قواعد المسابقة، القفز بالزانة:

وأخيراً:

- * إذا لمس المتسابق (أو أى شخص آخر) عصا الزانة لحظة سقوطها بإتجاه العارضة أو القوائم وأعتقد الحكم أن العارضة، نتيجة لذلك تزعزعت سوف تسجل القفزة على أنها محاولة فاشلة.
- * إذا أنكسرت العصا أثناء المحاولة، يمنح المتسابق محاولة بديلة ولا تعتبر المحاولة الأصلية محاولة فاشلة.

المحاضرة السابعة: الوثب الأفقي، الوثب الطويل والوثب الثلاثي

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قواعد عامة لكلا الوثبات الأفقية:

الإحماء:

- * يجوز للمتسابق استخدام منطقة المنافسة لإجراء محاولات تجريبية قبل بدء المنافسة.
- * لا يوجد في مسابقات الوثب إجراءات محددة أو عدد محدد من المحاولات التجريبية.
- * مع ذلك يجب على القضاة محاولة تنسيق هذه الفترة للتأكد من إتاحة الفرصة المعقولة لجميع المتسابقين لإجراء الإحماء والمحاولات التجريبية.

العلامات:

- * يحق للمتسابقين استخدام علامة أو علامتين أثناء منافسات الوثب الأفقي.
- * توضع العلامات على جانبي طريق الاقتراب في كل من مسابقة الوثب الطويل والوثب الثلاثي.
- * ينبغي على منظمي المنافسة توفير هذه العلامات وليس المتسابقين أنفسهم.
- * لا يسمح باستخدام أي علامات أخرى بمجرد بدء المنافسة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قواعد عامة للوثب الأفقي:

ترتيب التنافس:

- * على المتسابقين التنافس طبقا لترتيب القرعة، أي بقرعة عشوائية.
- * عند تنافس المتسابقين في أكثر من مسابقة في نفس الوقت، يحق للحكم تغيير الترتيب داخل هذه المجموعة من المحاولات.

الغياب:

- * يجوز للمتسابق بعد استئذان ومصاحبة الإداري ترك منطقة التنافس لأغراض أخرى أثناء مسابقة ما.
- * ينبغي أن ينظم ذلك عادة بطريقة لا تتطلب أي تغيير في ترتيب المنافسة.
- * إذا نتج عن ذلك عدم حضور المتسابق عند نداء اسمه، تعتبر المحاولة قد مرت.

إتمام المحاولة:

- لا يرفع القاضي العلم الأبيض للإعلان عن المحاولة الصحيحة حتى إتمام المحاولة. في الوثبات الأفقية، تعتبر المحاولة قد «تمت» عند ترك المتسابق منطقة الهبوط بالطريقة المطلوبة وفقا للقاعدة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، الزمن المسموح به للمحاولات في الوثب الأفقي:

الزمن المسموح به لكل محاولة:

- تشمل القاعدة الخاصة بذلك جميع مسابقات الميدان ولكنها ليست بنفس التعقيد في حالة الوثب الأفقي.

متى تبدأ المحاولة؟:

- * تبدأ المحاولة عندما يشير الإداري المسؤول للمتنسابق بأن كل شيء جاهز لأداء محاولته، محاولتها ومن ثم يبدأ الزمن في المرور منذ هذه اللحظة.
- * في الوثب الطويل والثلاثي، يكون ذلك عادة عندما تكون منطقة الهبوط خالية من المحاولة السابقة ويقوم القاضي بإزالة «القمع» الموضوع أعلى لوحة الارتقاء.
- * إذا قرر المتسابق عدم تأدية المحاولة بعد الإشارة ببدء هذه المحاولة، سيتم تسجيلها كمحاولة فاشلة بمجرد انتهاء الزمن المحدد.
- * إذا بدأ المتسابق في المحاولة قبل انتهاء الوقت، فلا يجب عدم السماح بهذه المحاولة لهذا السبب.
- * إذا لم يبدأ المتسابق في محاولته قبل انقضاء الوقت، سوف يتم تسجيل المحاولة كمحاولة فاشلة كالعادة إلا إذا قرر الحكم تطبيق ظروف خاصة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، الزمن المسموح به للمحاولات في الوثب الأفقي:

يكون الزمن المسموح به لكل محاولة في الوثبات الأفقية على النحو التالي:

محاولات متتالية بواسطة أي متسابق	متسابقين أو ثلاثة	أكثر من 3 متسابقين	
دقيقتين	دقيقة واحدة	دقيقة واحدة	الوثب الطويل
دقيقتين	دقيقة واحدة	دقيقة واحدة	الوثب الثلاثي

ملحوظة:

يجب على القاضي المختص رفع علم أصفر عند تبقى 15 ثانية على المحاولة. يظل ذلك أمراً مطلوباً حتى في حالة وجود ساعة مرئية.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، عدد المحاولات في الوثب الأفقي:

- قبل المنافسة، يجب على رئيس القضاة نصح المتسابقين بالترتيب الذي سوف يتنافسوا وفقاً له وإذا لم تغطي اللوائح الفنية عدد المحاولات المسموح لهم بأدائها تكون وفقاً لما يلي:
- * بالنسبة للمسابقات الصغيرة هناك عادة ثلاث محاولات.
- * بالنسبة للبطولات والعديد من المسابقات الكبرى، هناك عادة ثلاث محاولات تتبعها ثلاث محاولات إضافية لأفضل ثماني متسابقين في الترتيب بعد الثلاث أدوار التأهيلية الأولى.
- * في كلتا الحالتين لا يمنح أي متسابق أكثر من محاولة واحدة في كل جولة من جولات المسابقة.

بالنسبة لمسابقة الست محاولات:

- * حينما يكون هناك 8 متسابقين أو أقل، يمنح جميع المتسابقين 6 محاولات سواء أدى المتسابق محاولة صحيحة أو لا أثناء الأدوار التأهيلية الثلاثة الأولى.

* عندما يكون هناك أكثر من 8 متسابقين، يعتبر المتسابقين الذين أدوا محاولة واحدة صحيحة على الأقل خلال الأدوار التأهيلية الثلاثة الأولى من أفضل ثماني متسابقين، حتى إذا كان يعني ذلك مشاركة أقل من 8 متسابقين في الأدوار التأهيلية الثلاثة الأخيرة.

* تطبق القاعدة المحددة لذلك إذا ظل متسابقين أو أكثر متساويين في الترتيب التأهيلي الأخير.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، إدارة مسابقات الوثب الطويل، الثلاثي:

* بالنسبة للأدوار الثلاثة الأولى من أي مسابقة، يتنافس المتسابقين وفقا لترتيب القرعة قبل بدء المسابقة. أما في المسابقة التي تحتوي على 6 أدوار يتم تنفيذ ما يلي:

* يتغير ترتيب المنافسة بعد الدور الثالث، بحيث يتنافس المتسابقين في الدور الرابع والخامس والسادس في ترتيب عكس ترتيبهم في المسابقة عند نهاية الدور الثالث.

* عند وجود 8 متسابقين أو أقل، ولم يسجل متسابق أو أكثر محاولة صحيحة عند هذه المرحلة من المسابقة، سوف يثبون أولا وإذا تواجد أكثر من متسابق في ترتيب القرعة الأصلية.

* في كلتا الحالتين إذا سمح لأي متسابق بالاستمرار في التنافس عند وجود احتجاج سيتنافس أو تتنافس أولا وإذا تواجد أكثر من متسابق في ترتيب القرعة الأصلي.

في جميع المسابقات:

* يجب رفع العلم الأبيض إذا أدى متسابق محاولة صحيحة وبعد قياس المسافة يجب تسجيلها في ورقة النتائج في المكان المخصص لها.

* إذا أخفق المتسابق في أداء محاولة صحيحة أو بطريقة أخرى خالف القواعد، يجب رفع العلم الأحمر ويتم تسجيل المحاولة الفاشلة في ورقة النتائج والتي يشار إليها برمز "x".

* إذا أختار المتسابق عدم أداء الرمية في أي محاولة (التي يجب أن تكون قبل النداء على أسمائهم) لا بد من تسجيل مرور المحاولة والتي يشار إليها برمز "-".

نظرة عامة على قواعد المسابقة، نتيجة مسابقات الوثب الأفقي:

* عند إتمام مسابقة الوثب الطويل أو الوثب الثلاثي، يجب أن تسجل أطول وثبة في دفتر نتائج المتسابق، المتسابقة والتي حققها أثناء محاولاته أو محاولاتها.

* إذا أخفق المتسابق في أداء محاولة صحيحة أثناء المنافسة لا بد من وضع رمز "ND" بجوار اسمه في عمود الأداء بورقة النتائج.

* إذا أخفق المتسابق في المشاركة نهائيا في المسابقة، يجب وضع الرمز "DNC" بجانب اسمه في عمود الأداء بورقة النتائج.

* في كلتا الحالتين لا يتم تخصيص ترتيب للمتسابق في النتائج النهائية ولا بد من وضع الرمز "-", بجانب اسمه في عمود الترتيب بورقة النتائج.

* يجب وضع جميع المتسابقين الذين حققوا نتائج بالترتيب وفقا لأفضل مسافة تم تحقيقها.

* عند تحقيق متسابقين أو أكثر النتيجة النهائية ذاتها، لا بد من إتباع الإجراءات التالية لمحاولة فصل ترتيب اللاعبين:

الخطوة الأولى: يمنح المتسابق صاحب ثاني أطول وثبة أعلى ترتيب، ومن ثم إذا ظل الترتيب لأي مركز كما هو.

الخطوة الثانية: يمنح المتسابق صاحب أطول وثبة تالية أعلى ترتيب (وما إلى ذلك، إذا لزم الأمر).

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قياس الإنجازات:

* تجرى جميع القياسات في البطولات الكبرى بإستخدام شريط قياس صلب معايير ومعتمد أو قضيب أو جهاز قياس علمي، أما في المسابقات الأخرى قد يستخدم شريط من الألياف الزجاجية.

* يجرى قياس كل محاولة فوراً بعد مغادرة المتسابق لمنطقة الهبوط وفقاً لما هو مطلوب، وعلى القاضي أن يعلن أن المحاولة صحيحة برفع العلم الأبيض:

* يجب أن تأخذ جميع القياسات بالسنتيمترات الكاملة وتسجل إلى أقرب (0.01م) أقل من المسافة إذا لم يكن سنتيمتر كامل.

* يجب أن يجرى القياس من أقرب أثر أحدثه أي جزء من جسم المتسابق في منطقة الهبوط (النهاية صفر) عمودياً على خط الارتقاء (أو على امتداده).

* إذا لم يكن الأثر في منطقة الهبوط متعامداً على خط الارتقاء، يمتد خط الارتقاء باستخدام مسطرة أو أي أداة أخرى مستقيمة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قواعد عامة للوثب العمودي:

الإعاقبة:

يجوز للحكم إعطاء أي متسابق محاولة بديلة إذا ظن، ظنت أن المتسابق قد أعيق أو شوش عليه أو بطريقة أخرى لن تتوافر له الظروف المناسبة عند أداء محاولته.

تغيير مكان المنافسة:

* للحكم المنوط سلطة تغيير مكان أو زمان المنافسة إذا رأى من وجهة نظره، أو نظرها أن الظروف تبرر هذا التغيير.

* يجب ألا يتم مثل هذا التغيير إلا بعد انتهاء دور كامل من المحاولات [إذا لم يكن ذلك ممكناً، فلكي يكون منصفاً مع جميع الأطراف المعنية، فيعطى هؤلاء الذين منحوا بالفعل محاولات في هذا الدور فرصه لإعادة مرة أخرى أو تعلن أن هذه المحاولات باطلة].

لاحظ: أن القواعد تقرر وبشكل خاص أن التغيير في اتجاه الرياح أو قوتها ليسوا وحدهم أسباباً كافية لمثل هذا التغيير.

ترك منطقة الهبوط:

- * عند مغادرة منطقة الهبوط ، يجب أن يكون أول اتصال للمتسابق بحدوده أو الأرض خارجه، فيجب أن يكون أبعد من خط الارتقاء عن أقرب أثر أحدثه في الرمل وبالتالي:
- * إذا ألتزم المتسابق بهذه القاعدة، فيجب رفع العلم الأبيض عند هذه اللحظة مع إتمام القياس وتسوية منطقة الهبوط.
- * أما إذا لم يلتزم المتسابق بهذه القاعدة، فيجب اعتبار المحاولة غير صحيحة.

نظرة عامة لقواعد المسابقة، في الوثب الطويل:**«أسلوب» الوثب:**

- * على عكس مسابقة الوثب العالي لا يشترط أن يقوم المتسابق بالارتقاء من قدم واحدة فقط.
- * غير أنه يمنع أداء الشقلبة، سواء أثناء الاقتراب أو الوثب.
- * أما بخلاف ذلك فلا توجد متطلبات أو قيود أخرى على الأسلوب.
- ملخص عن الأسباب الرئيسية للإعلان عن محاولة ما بأنها محاولة فاشلة في مسابقة الوثب الطويل:**

- * لمس الأرض خلف خط الارتقاء.
- * قام بالارتقاء خارج جانبي لوحة الارتقاء.
- * لمس الأرض بين خط الارتقاء و منطقة الهبوط.
- * استخدم أي شكل من أشكال الشقلبة.
- * قام أثناء مسار الهبوط بلمس الأرض خارج منطقة الهبوط الأقرب إلي خط الارتقاء منه لأقرب أثر أحدثه في الرمال.
- * عند ترك منطقة الهبوط، يكون أول اتصال للقدم بلوحة الارتقاء أو بالأرض خارج منطقة الهبوط الأقرب إلي خط الارتقاء من أقرب أثر حدث في الرمل أثناء الهبوط في حفرة الرمال.
- * إذا تجاوز المتسابق الحد الزمني المسموح لأداء محاولته، محاولتها.
- * إذا خالف المتسابق القواعد الخاصة بالملابس أو الأحذية.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، الوثب الثلاثي:**«أسلوب» الوثب:**

- * على متسابق الوثب الثلاثي أن يرتقي بقدم واحدة فقط، من أجل أداء الحجلة.
- * وكما هو الحال مع مسابقة الوثب الطويل، يمنع أداء الشقلبة، سواء أثناء الاقتراب أو الوثب.
- * ينبغي أداء المراحل الثلاثة للوثب بالترتيب وبشكل صحيح.
- * الحجلة، الهبوط على قدم واحدة فقط، نفس القدم التي أدى بها المتسابق الارتقاء.
- * الخطوة، الهبوط على قدم واحدة فقط، وهي القدم الأخرى.

* الوثبة، يكون الهبوط عادة على كلا القدمين (ولكنه ليس إجبارياً) في منطقة الهبوط.

* أما بخلاف ذلك فلا توجد متطلبات أو قيود على الأسلوب.

ملخص عن الأسباب الرئيسية للإعلان عن محاولة ما بأنها محاولة فاشلة في مسابقة الوثب الثلاثي:

* تطبيق نفس القواعد الخاصة بالمحاولات الفاشلة كما هو الحال في مسابقة الوثب الطويل (بخلاف الاستثناء

الواضح في الهبوط في مراحل الحجلة والخطوة بين لوحة الارتقاء والحفرة الذين لا يعتبروا محاولة فاشلة).

* بالإضافة إلى أنها تعتبر محاولة فاشلة إذا أدت الحجلة أو الخطوة أو الوثبة بشكل غير صحيح.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، في الوثب الطويل والثلاثي:

لاحظ الأمور الأخرى التالية المتعلقة بإدارة الوثب الأفقي.

يمكن للمتسابقين:

* الجري خارج الخطوط البيضاء التي تحدد طريق الاقتراب في أي لحظة.

* الارتقاء قبل لوحة الارتقاء (إلا في حالة عدم مخالفة القاعدة الخاصة بذلك).

* الارتقاء خارج أحد نهاية لوحة الارتقاء شريطة أن تلمس العارضة بعض أجزاء الحذاء أو القدم.

* أثناء مسار الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط شريطة ألا يمثل ذلك أول اتصال أو أنها تخالف القاعدة.

* المشي عائداً داخل منطقة الهبوط بعد مغادرة منطقة الهبوط بشكل سليم.

* في حالة الوثب الثلاثي لمس الأرض "بالرجل الساكنة".

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قياس الريح:

* في جميع البطولات الرئيسية، يجرى قياس لسرعة الرياح عند كل محاولة من المحاولات في الوثب الطويل والثلاثي.

* في حين لا تؤثر قراءات قياس الرياح على صحة المحاولة في المنافسة، بل إنها مهمة بالنسبة لتسجيل الأرقام

والتصنيفات والإنجازات التأهيلية بالإضافة إلى أغراض أخرى إحصائية.

* لا يتم إبطال أو إلغاء أي محاولة أو مسابقة بسبب عدم تسجيل أو أخذ قراءة أو أكثر لقياسات الرياح.

ينبغي أن يكون مشغل جهاز الريح:

* موضوع بشكل صحيح في مسابقات الوثب الطويل والثلاثي وفقاً للقاعدة.

* (20) م من خط الارتقاء.

* ارتفاعه 1.22 م ولا يبعد عن طريق الاقتراب بأكثر من 2 م.

* التأكد من سرعة الرياح في كل محاولة بموجب القاعدة.

* تشغيل جهاز القياس لمدة 5 ثواني من الزمن الذي يعبر فيه المتسابق العلامة الموجودة (40 م من خط الارتقاء

بالنسبة للوثب الطويل و 35 م بالنسبة للوثب الثلاثي) أو إذا جرى المتسابق/المتسابقة مسافة أقل من بداية الجري.

المحاضرة الثامنة: المسابقات المركبة

تعريف المسابقات المركبة:

هي المسابقات التي يتنافس فيها متسابقين فردين في سلسلة من المسابقات الفردية خلال يوم أو يومين على أن تتحدد النتيجة وفقا للنقاط المحصلة لأفضل أداء لديهم في كل مسابقة من المسابقات للوصول للمجموع الكلي. يوضح كتيب جداول تسجيل النقاط للمسابقات المركبة كيفية احتساب النقاط.

فيما يلي المسابقات المركبة التنافسية الأكثر شيوعا:

* رجال وشباب تحت 20 سنة، وأولاد تحت 18 سنة (ناشئين) العشاري.

* سيدات وشابات تحت 20 سنة، السباعي.

* بنات تحت 18 سنة (ناشئات)، سباعي.

تركيب المسابقات المركبة:

تتكون المسابقات المركبة الأكثر تنافسا وفقا لما يلي:

* رجال، شباب تحت 20 سنة ، وأولاد تحت 18 سنة عشاري (10 مسابقات):

اليوم الأول: 100م، وثب طويل، دفع الجلة، وثب عالي، سباق 400م.

اليوم الثاني: 110م حواجز، قذف القرص، القفز بالزانة، رمى الرمح، سباق 1500م.

* سيدات، شابات تحت 20 سنة، فتيات تحت 18 سنة، سباعي (سبع 7 مسابقات):

اليوم الأول: 100م حواجز، وثب عالي، دفع الجلة، سباق 200م.

اليوم الثاني: وثب طويل، رمى الرمح، سباق 800م.

أولاد تحت 18 سنة، ثماني (ثمانى 8 مسابقات):

اليوم الأول: سباق 100م، وثب طويل، دفع الجلة، سباق 400 م.

اليوم الثاني: سباق 110م حواجز، وثب عالي، رمى الرمح، سباق 1000 م.

لاحظ: أنه قد يختلف إرتفاع الحواجز وأوزان أداة الرمي وفقا للفئات العمرية.

إدارة منافسات المسابقات المركبة:

تطبق القواعد المحددة التالية على منافسات المسابقات المركبة كالتالي:

* ينبغي أن يكون هناك فترة فاصلة لا تقل عن 30 دقيقة بين نهاية مسابقة وبداية المسابقة التالية لكل متسابق على حده (على أن يتم مراقبتها من حكم المسابقات المركبة).

* بالنسبة للمسابقات التي تقام في يومين متتاليين، ينبغي ألا تقل الفترة الزمنية بين نهاية آخر مسابقة في اليوم الأول وبداية المسابقة الأولى في اليوم الثاني عن 10 ساعات.

* بإستثناء المسابقات الأخيرة، ينبغي توزيع المتسابقين في التصنيفات والمجموعات وفقا لأفضل مستوى «أداء في الموسم» في كل مسابقة من المسابقات.

* بالنسبة للمسابقات الأخيرة، ينبغي توزيع المتسابقين في السباقات وفقا لنتائجهم بعد المسابقات الثانية الأخيرة بحيث تحتوي السباقات الأخيرة على المتسابقين الأوائل.

* يتمتع الحكم (أو المندوب الفني بالنسبة للمسابقات الكبرى) بسلطة إعادة ترتيب التصنيفات والمجموعات، إذا تطلب الأمر ذلك من وجهة نظره.

* تحتوي كل تصنيفية أو مجموعة على 3 متسابقين على الأقل، من المفضل 5 أو أكثر.

* يستخدم نظاماً واحداً فقط للتوقيت خلال كل سباق على حدة.

يجب على المتسابقين أداء محاولة البدء أو أداء محاولة في كل مسابقة على حدة في الحالات التالية:

* إذا لم يؤدي، تؤدي المحاولة سيعتبر، ستعتبر وكأنه ترك المسابقة.

* نتيجة لذلك لم يدرج في النتيجة، التصنيف النهائي.

* على الرغم من ذلك، فالنتائج التي تحققت في المسابقات الفردية الأخرى حتى ذلك الوقت ستكون صحيحة باعتبارها نتائج فردية أي لأغراض الأرقام المسجلة والتصنيفات.

* متطلبات محاولة البدء أو أداء محاولة، لا تتطلب من المتسابق جهد صادق، أي ببساطة بذل بعض الجهد للمشاركة.

* في حالة عدم إجراء أي محاولة بدء أو يؤدي محاولة ربما لم يشارك المتسابق في أي مسابقة من المسابقات المتبقية في المسابقات المركبة.

* على الحكم التأكد من أن أي قرارات اتخذت في هذا الصدد سيتم تبليغها للمتسابقين والإداريين الآخرين.

* أي متسابق يقرر الانسحاب من مسابقة من المسابقات المركبة لابد له أن يبلغ الحكم بقراره.

* بشكل عام، تطبق القواعد الطبيعية للمنافسة على كل مسابقة على حدة.

تطبق الاختلافات التالية لقواعد الاتحاد الدولي على منافسات المسابقات المركبة:

* **في الوثب الطويل**، وكل مسابقة من مسابقات الرمي، يسمح لكل متسابق بثلاثة محاولات فقط.

* **في الوثب العالي**، ترفع العارضة 3 سم بشكل منتظم طوال المنافسة.

* **في القفز بالزانة**، ترفع العارضة 10 سم بشكل منتظم طوال المنافسة.

* ونتيجة لذلك ففي الوثب العالي والقفز بالزانة، لا يتمتع المتسابق "الفائز" بحق إختيار إرتفاعا بخلاف

ذلك الإرتفاع الذي توصل إليه بهذه الزيادات.

* في الوثب العالي والقفز بالزانة، هناك تباين في أزيمة المحاولات عندما يتبقى متسابق واحد فقط.

* عند استخدام التوقيت اليدوي، يأخذ التوقيت الخاص بكل متسابق في كل مسابقة من المسابقات بواسطة ثلاث مقياتين بشكل منفصل.

* في مسابقات المضمار، يسمح فقط ببداية واحدة خاطئة لكل تصنيفية قبل استبعاد أي متسابق تسبب في أي بداية خاطئة تالية.

تسجيل النقاط في منافسات المسابقات المركبة:

تسجل نتائج المسابقات المركبة يدويا أو عن طريق إستخدام برامج الكمبيوتر التي تستطيع الدخول للجدول.

* سيخصص لكل متسابق في كل مسابقة من مسابقات المضمار على حده نقاط خاصة بالزمن المحقق وفقا لجدول احتساب النقاط للاتحاد الدولي لألعاب القوى، المتسابق الذي تم إستبعاده بسبب البدء الخاطئ أو مخالفة أي قاعدة فنية أخرى أو بسبب عدم إنجازه للسباق سيسجل (0) في هذه المسابقة ولكنه قد يستمر في المنافسة.

* في كل مسابقة من مسابقات الميدان، تخصص لكل متسابق من المتسابقين نقاطا خاصة بأفضل نتائجه وفقا لجدول احتساب النقاط للاتحاد الدولي لألعاب القوى. يسجل المتسابق الذي أخفق في أداء أي محاولة صحيحة نتيجة (0) في هذه المسابقة ولكنه سيستمر في المنافسة.

* في حالة عدم تحديد جداول احتساب النقاط للاتحاد الدولي لألعاب القوى لنقاط أداء محدد، تستخدم النتيجة الأقل الأقرب.

* على سبيل المثال في سباق 1500 م رجال، ليس هناك نقاط تساوى لزم 4.10.25. فيكون أقرب أبطأ زمن في الجدول هو 4.10.37 الذي يحصل على 879 نقطة.

* نتيجة كل مسابقة من المسابقات وإجمالي تقدم كل متسابق من المتسابقين عند هذا الزمن يجب الإعلان عنهما أو بطريقة أخرى يصرح عنها لكل متسابق عقب كل مسابقة.

* يأخذ المتسابقين مراكزهم في التصنيف النهائي في منافسات المسابقات المركبة وفقا لإجمالي عدد النقاط على أن يكون الفائز هو المتسابق الحاصل على أعلى إجمالي.

نموذج لورقة تسجيل النقاط في منافسات المسابقات المركبة:

POS	BIB	COMPETITOR	NAT	YEAR	POINTS							
1	387	Jessica ENNIS	GBR	86	6731	1135	1132	803	1054	940	735	932
					WL	1-1 12.93	1-B 1.92	5-B 14.14	1-1 23.25	7-B 6.29	8-A 43.54	1-4 2:12.22
2	451	Jennifer OESER	GER	83	6493	1033	1016	813	952	981	796	902
					PB	6-1 13.62	7-B 1.83	4-B 14.29	2-3 24.30	4-B 6.42	1-B 46.70	4-4 2:14.34
3	707	Kamila CHUDZIK	POL	86	6471	1050	903	868	949	1023	835	843
					SB	3-1 13.50	3-A 1.74	3-B 15.10	3-3 24.33	1-B 6.55	3-A 48.72	8-4 2:18.58
4	931	Nataliia DOBRYNSKA	UKR	82	6444	1000	1016	916	885	978	731	918
						3-2 13.85	6-B 1.83	1-B 15.82	6-3 25.02	5-B 6.41	10-A 43.29	3-4 2:13.22
5	962	Lyudmyla YOSYPENKO	UKR	84	6416	1030	1054	728	994	912	800	898
					PB	3-4 13.64	3-B 1.86	5-A 13.01	2-1 23.86	10-B 6.20	6-A 46.87	5-4 2:14.64
6	940	Hanna MELNYCHENKO	UKR	83	6414	1036	1016	774	970	985	710	923
						5-1 13.60	4-B 1.83	1-A 13.70	4-1 24.11	3-B 6.43	11-A 42.24	2-4 2:12.85

المحاضرة التاسعة: مسابقات الرمي

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قواعد عامة في جميع مسابقات الرمي:

الإحماء:

- * يحق للمتسابقين استخدام منطقة المنافسة لإجراء المحاولات التجريبية قبل المنافسة.
- * في مسابقات الرمي يجب على رئيس القضاة الإعلان عن عدد المحاولات التجريبية.
- * يجب أن تجرى المحاولات التجريبية بالترتيب وفقا لقرعة المسابقة على أن يشرف عليها القضاة.
- * إن مراعاة عوامل الأمن والسلامة أمرا هاما إن لم يكن أكثر أهمية أثناء فترة الإحماء والمنافسة.

العلامات:

- * يحق للمتسابقين استخدام العلامات أثناء مسابقات الرمي وفقا لما يلي:
- * توضع علامة أو علامتين على جانبي طريق الاقتراب في مسابقات الرمح، ينبغي على منظمي المنافسة توفير هذه العلامات وليس المتسابقين أنفسهم.
- * تستخدم علامة واحدة فقط في دائرة الرمي، يجب أن توضع على الأرض مباشرة سواء خلف الدائرة أو بالقرب منها (أثناء المدة المخصصة لمحاولة المتسابق الخاصة).
- * لا يسمح باستخدام أي علامات أخرى بمجرد بدء المنافسة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قواعد عامة في جميع مسابقات الرمي:

ترتيب التنافس:

- * على المتسابقين التنافس طبقا لترتيب القرعة، أي قرعة عشوائية.
- * عند تنافس المتسابقين في أكثر من مسابقة في نفس الوقت، يحق للحكم تغيير الترتيب داخل هذه المجموعة من المحاولات.

الغياب:

- * يجوز للمتسابق بعد استئذان ومصاحبة الإداري ترك منطقة التنافس لأغراض أخرى أثناء مسابقة ما.
- * ينبغي أن ينظم ذلك عادة بطريقة لا تتطلب أي تغيير في ترتيب المنافسة.
- * إذا نتج عن ذلك عدم حضور المتسابق عند نداء اسمه، أسمها، تعتبر المحاولة قد مرت.

إتمام المحاولة:

- * لا يرفع القاضي المختص العلم الأبيض للإعلان عن المحاولة الصحيحة حتى إتمام المحاولة.
- * في مسابقات الرمي، تعتبر المحاولة قد «تمت» عند ترك المتسابق دائرة الرمي أو طريق الاقتراب بالطريقة المطلوبة في القاعدة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، الزمن المسموح به للمحاولات في مسابقات الرمي:

الزمن المسموح به لكل محاولة: تغطي نفس القاعدة أي القاعدة الخاصة بذلك جميع مسابقات الميدان ولكنها ليست بنفس التعقيد في حالة مسابقات الرمي.

متى تبدأ المحاولة؟ تبدأ المحاولة عندما يشير الإداري المسؤول للمتنسابق بأن كل شيء جاهز لأداء محاولته، محاولتها ومن ثم يبدأ الزمن في المرور منذ هذه اللحظة.

* في مسابقات الرمي، يكون ذلك عادة عندما تكون منطقة الهبوط خالية من المحاولة السابقة ويتم إعادة الأداة وفي حالة رمي الرمح ودفع الجلة، يقوم القاضي بإزالة «القمع» الموضوع في طريق الاقتراب أو في دائرة الرمي بصورة متتالية.

* كما هو الحال مع مسابقات الوثب، إذا قرر المتسابق عدم تأدية المحاولة بعد الإشارة ببدء هذه المحاولة، سيتم تسجيلها كمحاولة فاشلة بمجرد انتهاء الزمن المحدد.

* إذا بدأ المتسابق في المحاولة قبل انتهاء الوقت، فلا يجب منع هذه المحاولة لهذا السبب.

* إذا لم يبدأ المتسابق في محاولته قبل انقضاء الوقت، سوف يتم تسجيل المحاولة كمحاولة فاشلة كالعادة إلا إذا قرر الحكم تطبيق ظروف خاصة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، الزمن المسموح به للمحاولات في مسابقات الرمي:

يكون الزمن المسموح به لكل محاولة في مسابقات الرمي على النحو التالي:

المسابقات	أكثر من 3 لاعبين	من 2 إلى 3 لاعبين	المحاولات المتعاقبة لأي لاعب
دفع الجلة	دقيقة واحدة	دقيقة واحدة	دقيقتان
رمي القرص	دقيقة واحدة	دقيقة واحدة	دقيقتان
إطاحة المطرقة	دقيقة واحدة	دقيقة واحدة	دقيقتان
رمي الرمح	دقيقة واحدة	دقيقة واحدة	دقيقتان

ملحوظة: يجب على القاضي المختص رفع علما أصفر عند تبقى 15 ثانية على المحاولة. يظل ذلك أمرا مطلوباً في حالة تواجد ساعة مرئية.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، عدد المحاولات في مسابقات الرمي:

* قبل المنافسة، يجب على رئيس القضاة نصح المتسابقين بالترتيب الذي سوف يتنافسوا وفقاً له وإذا لم

تغطي اللوائح الفنية عدد المحاولات المسموح أدائها تكون وفقاً لما يلي:

* بالنسبة للمسابقات الصغيرة هناك عادة ثلاث محاولات.

* بالنسبة للبطولات والعديد من المسابقات الكبرى، هناك عادة ثلاث محاولات تتبعها ثلاث محاولات إضافيتين

لأفضل ثماني متسابقين في الترتيب بعد الثلاث أدوار التأهيلية الأولى.

* في كلتا الحالتين لا يمنح أي متسابق أكثر من محاولة واحدة في كل جولة من جولات المسابقة.

بالنسبة لمسابقة الست محاولات:

- * حينما يكون هناك 8 متسابقين أو أقل، يمنح جميع المتسابقين 6 محاولات سواء أدى المتسابق محاولة صحيحة أو لا أثناء الأدوار التأهيلية الثلاثة الأولى.
- * عندما يكون هناك أكثر من 8 متسابقين، يعتبر المتسابقين الذين أدوا محاولة واحدة صحيحة على الأقل خلال الأدوار التأهيلية الثلاثة الأولى من أفضل ثماني متسابقين، حتى إذا كان يعني ذلك مشاركة أقل من 8 متسابقين في الأدوار الثلاثة الأخيرة.
- * تطبق القاعدة المحددة إذا ظل متسابقين أو أكثر متساويين في الترتيب التأهيلي الأخير.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، إدارة مسابقات الرمي:

- * بالنسبة للأدوار الثلاثة الأولى من أي مسابقة، يتنافس المتسابقين وفقا لترتيب القرعة قبل بدء المسابقة.
- * أما في المسابقة التي تحتوى على 6 أدوار يتم تنفيذ ما يلي:
- * يتغير ترتيب المنافسة بعد الدور الثالث، بحيث يتنافس المتسابقين في الدور الرابع والخامس والسادس في ترتيب عكس ترتيبهم في المسابقة عند نهاية الدور الثالث.
- * عند وجود 8 متسابقين أو أقل، ولم يسجل متسابق أو أكثر محاولة صحيحة عند هذه المرحلة من المسابقة، فسوف يرمون أولا وإذا تواجد أكثر من متسابق في ترتيب القرعة الأصلية.
- * في كلتا الحالتين إذا سمح لأي متسابق بالاستمرار في التنافس تحت وجود اعتراض سيتنافس أو تتنافس أولا وإذا تواجد أكثر من متسابق في ترتيب القرعة الأصلي.

في جميع المسابقات:

- * يجب رفع العلم الأبيض إذا أدى متسابق محاولة صحيحة وبعد قياس المسافة يجب تسجيلها في ورقة النتائج في المكان المخصص لها.
- * إذا أخفق المتسابق في أداء محاولة صحيحة أو بطريقة أخرى خالف القواعد، يجب رفع العلم الأحمر ويتم تسجيل المحاولة الفاشلة في ورقة النتائج والتي يشار إليها برمز "x".
- * إذا أختار المتسابق عدم أداء الرمية في أي محاولة (التي يجب أن تكون قبل النداء على أسمائهم) لابد من تسجيل مرور المحاولة والتي يشار إليها برمز " — ".

نظرة عامة على قواعد المسابقة، إدارة مسابقات الرمي:

- * بالنسبة للأدوار الثلاثة الأولى من أي مسابقة، يتنافس المتسابقين وفقا لترتيب القرعة قبل بدء المسابقة.
- * أما في المسابقة التي تحتوى على 6 أدوار يتم تنفيذ ما يلي:
- * يتغير ترتيب المنافسة بعد الدور الثالث، بحيث يتنافس المتسابقين في الدور الرابع والخامس والسادس في ترتيب عكس ترتيبهم في المسابقة عند نهاية الدور الثالث.

- * عند وجود 8 متسابقين أو أقل، ولم يسجل متسابق أو أكثر محاولة صحيحة عند هذه المرحلة من المسابقة، فسوف يرمون أولاً وإذا تواجد أكثر من متسابق في ترتيب القرعة الأصلية.
- * في كلتا الحالتين إذا سمح لأي متسابق بالاستمرار في التنافس تحت وجود اعتراض سيتنافس أو تتنافس أولاً وإذا تواجد أكثر من متسابق في ترتيب القرعة الأصلي.

في جميع المسابقات:

- * يجب رفع العلم الأبيض إذا أدى متسابق محاولة صحيحة وبعد قياس المسافة يجب تسجيلها في ورقة النتائج في المكان المخصص لها.
- * إذا أخفق المتسابق في أداء محاولة صحيحة أو بطريقة أخرى خالف القواعد، يجب رفع العلم الأحمر ويتم تسجيل المحاولة الفاشلة في ورقة النتائج والتي يشار إليها برمز "x".
- * إذا اختار المتسابق عدم أداء الرمية في أي محاولة (التي يجب أن تكون قبل النداء على أسمائهم) لابد من تسجيل مرور المحاولة والتي يشار إليها برمز "—".

نظرة عامة على قواعد المسابقة، نتيجة مسابقات الرمي:

- * عند إتمام مسابقة الرمي، يجب أن تسجل أطول دفعه أو رميه في دفتر نتائج المتسابق/ المتسابقة والتي حققها أثناء محاولاته أو محاولاتها.
- * إذا أخفق المتسابق في أداء محاولة صحيحة أثناء المنافسة لابد من وضع رمز "ND" بجوار اسمه في عمود الأداء بورقة النتائج.
- * إذا أخفق المتسابق نهائياً في المشاركة في المسابقة، يجب وضع الرمز "DNC" بجوار اسمه في عمود الأداء بورقة النتائج.
- * في كلتا الحالتين لا يتم تخصيص ترتيب للمتسابق في النتائج النهائية ولا بد من وضع الرمز "—"، بجوار اسمه في عمود الترتيب بورقة النتائج.
- * يجب وضع جميع المتسابقين الذين حققوا نتائج بالترتيب وفقاً لأفضل مسافة تم تحقيقها.

عند تحقيق متسابقين أو أكثر النتيجة النهائية ذاتها، لابد من إتباع الإجراءات التالية لمحاولة فصل ترتيب المتسابقين:

الخطوة الأولى:

يمنح المتسابق صاحب ثاني أطول دفعه أو رمية أعلى ترتيب، ومن ثم إذا ظل الترتيب لأي مركز كما هو.

الخطوة الثانية:

يمنح المتسابق صاحب أطول دفعه أو رميه تالية أعلى ترتيب.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قياس الإنجاز:

* في المنافسات الكبرى، يجب أن تتم جميع القياسات بشريط قياسي معدني أو قضيب أو أي جهاز قياس علمي معتمد ومعايرة.

* أما في المسابقات الأخرى فيمكن استخدام شريط من الفير جلاس.

* يجب قياس كل محاولة فوراً بعد مغادرة اللاعب الدائرة أو طريق الاقتراب كما هو مطلوب، وعلى القاضي الإعلان عن صحة المحاولة برفع العلم الأبيض.

* يتم القياس بالسنتيمترات الكاملة ويسجل لأقرب (0.01) أقل من المسافة إذا لم تكن سنتيمتر كامل.

* في الرميات من دائرة، يجب أن تؤدي على امتداد خط مستقيم إلى منتصف الدائرة ومن أقرب علامة إلى الدائرة نتيجة سقوط الأداة (الجلّة، القرص، المطرقة، سن الرمح) في منطقة الهبوط (نهاية الصفر) حتى داخل محيط الدائرة * بالنسبة لرمح الرمح فسوف تؤدي على امتداد خط مستقيم حتى علامة (8) أمتار في منتصف طريق الاقتراب، ومن أقرب علامة في طريق الاقتراب، أحدثتها سن الرمح عند أول اتصال بالأرض داخل منطقة الهبوط (نهاية الصفر) حتى الحرف الداخلي لقوس الرمي.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قواعد عامة في جميع مسابقات الرمي:

الإعاقبة:

* يجوز للحكم إعطاء أي متسابق محاولة بديلة إذا ظن، ظنت أن المتسابق قد أعيق أو شوش عليه أو بطريقة أخرى لن تتوافر له الظروف المناسبة عند أداء محاولته.

* تغيير مكان أو زمان المنافسة:

* للحكم المنوط سلطة تغيير مكان أو زمان المنافسة إذا رأي من وجهة نظره، أو نظرها أن الظروف تبرر هذا التغيير.

* يجب ألا يتم مثل هذا التغيير إلا بعد انتهاء دور كامل من المحاولات [إذا لم يكن ذلك ممكناً، فلن يكون منصفاً مع جميع الأطراف المعنية، فيعطى هؤلاء الذين منحوا بالفعل محاولات في هذا الدور فرصه أن يعيدوها مرة أخرى أو تعلن أن هذه المحاولات باطلة.

لاحظ:

أن القواعد تقرر وبشكل خاص أن التغيير في اتجاه أو قوة الرياح ليسوا وحدهم أسباباً كافية لمثل هذا التغيير.

إعادة الأدوات:

بعد كل محاولة من محاولات الرمي في المسابقة، لابد أن من إعادة الأداة محمولة (سواء باليد أو بآلة) إلى دائرة الرمي أو طريق الاقتراب، لا يتم إعادة رمي الأداة إلى الخلف أبداً، يطبق نفس المبدأ أثناء المحاولات التجريبية على الرغم من ذلك فإنه من الشائع رمي عدد من الأدوات قبل جمعها وإعادة استخدامها.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، نمط الدفع والرمي:

«أسلوب» الدفع:

- * تعد مسابقة دفع الجلة أكثر المسابقات التي يتم التحكم فيها بصرامة من حيث أسلوب الدفع من أجل محافظة المتسابق على القواعد فنجد أنه في حين السماح بتكنيك الوقوف والانزلاق وتكنيك أقصى دوران فعلى المتسابقين الذين يستخدمون أي تكنيك منهم أن يلتزموا بالقواعد المختلفة المتعلقة بأسلوب الدفع.
- * يجب أن تدفع الجلة من الكتف بيد واحدة فقط.
- * عند البدء في الدفع، تلمس الجلة الرقبة أو الذقن (أو تكون قريبه منهم).
- * لا يجوز أن تنخفض اليد تحت هذا الوضع أثناء عملية الدفع.
- * لا تأخذ الجلة خلف خط الكتفين أثناء عملية الدفع.
- * كما يمنع أيضا استخدام تكنيك الشقلبة الجانبية (العجلة).

* «أسلوب» الرمي في القرص والمطرقة.

- * من ناحية أخرى، ليس هناك متطلبات محددة «لأسلوب» رمي القرص أو إطاحة المطرقة، فإن أسلوب الرمي من الثبات أو الدوران شائعا ويعتمد ذلك على مستوى المنافسة.
- * مراعاة دواعي الأمن والسلامة، يكون الرمي في مسابقة القرص والمطرقة من داخل قفص الرمي، إذا لم يتوافر قفص الرمي أو أنه لا يمثل تماما للمتطلبات ينبغي النظر بعناية في الظروف التي تنظم فيها المسابقة.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، دخول دائرة الرمي والخروج منها:

دخول الدائرة:

- * ليس هناك متطلبات خاصة بكيفية دخول المتسابق إلى دائرة الرمي للبدء في رميته، رميتها مما يعنى أنه يقبل دخول المتسابق من الأمام أو الجنب أو من خلف دائرة الرمي.
- * على الرغم من ذلك، فبمجرد دخول الدائرة لابد للمتسابق أن يتخذ الوضع الثابت قبل البدء في المحاولة.
- * يسمح للمتسابق بأن يلمس الإطار الداخلي للدائرة أما في حالة دفع الجلة فيكون لوح الإيقاف من الداخل.

الخروج من الدائرة:

- * لكن هناك متطلبات صارمة جدا للخروج من الدائرة.
- * أولا وقبل أي شيء، لتحقيق محاولة صحيحة لا يجب على المتسابق ترك دائرة الرمي حتى تهبط الأداة على الأرض.
- * ثم يقوم هو، هي بالتأكيد على أن أول احتكاك بأعلى الإطار الخارجي أو الأرض خارج الدائرة تماما خلف الخط الأبيض المرسوم افتراضيا طوال مركز الدائرة.

ملحوظة:

- * ليس هناك خط أبيض مرسوم طوال الدائرة، من أجل مساعدة المتسابقين والقضاة يكون ذلك ممثلاً بخطين باللون الأبيض على كلا الجانبين من وسط الدائرة.
- * ليس هناك متطلبات للمتسابقين بأن يكونوا «تحت السيطرة» قبل مغادرة الدائرة، المتطلبات الوحيدة هي هبوط الأداة وأن يكون أول اتصال خلف خط الوسط.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، دفع الجلة:**ملخص عن الأسباب الرئيسية للإعلان عن فشل المحاولة في مسابقة دفع الجلة:**

- * مخالفة القواعد الخاصة «بأسلوب» الرمي، أي التخلص من الجلة بشكل غير صحيح.
- * الدفع بكلا اليدين.
- * الإخفاق في وضع الجلة بالقرب من الرقبة أو الذقن عند بداية الدفع.
- * سقوط اليد لأسفل أو أخذ الجلة بجانب خط الكتف أثناء الدفع.
- * الفشل في البدء في الدفع من وضع الثبات داخل الدائرة.
- * بعد أن يخطو المتسابق داخل الدائرة للقيام بعملية الدفع، لمس أي جزء من جسده أعلى الإطار الحديدي أو الأرض خارج الدائرة أو أي جزء من لوحة الإيقاف بخلاف جزئها الداخلي.
- * الفشل في ترك الدائرة بشكل صحيح أو قبل هبوط الأداة.
- * إذا لمست الجلة عند اتصالها بالأرض عند أول هبوطها خط القطاع أو الأرض خارجه.
- * استخدام أي شكل من أشكال تكتيك الشقيلة الجانبية (العجلة).
- * مخالفة قواعد "المساعدة"، أي:
- * الاستخدام غير القانوني لشريط لاصق على اليدين (فأي شريط لاصق لابد أن يقوم رئيس القضاة بمعاينته).
- * استخدام القفاز في اليد التي تؤدي الرمية.
- * رش أو نثر أي مادة داخل الدائرة أو على حذائه أو تحشين سطح الدائرة.
- * تجاوز الزمن المسموح به لمحاولة المتسابق، المتسابقة.
- * مخالفة القواعد الخاصة بالملابس والأحذية.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قذف القرص:**ملخص عن الأسباب الرئيسية للإعلان عن فشل المحاولة في مسابقة قذف القرص:**

- * الفشل في البدء في الدفع من وضع الثبات داخل الدائرة.
- * بعد أن يخطو المتسابق داخل الدائرة للقيام بعملية القذف، لمس أي جزء من جسده أعلى الإطار الحديدي أو الأرض خارج الدائرة.
- * الفشل في ترك الدائرة بشكل صحيح أو قبل أن تهبط الأداة.

* إذا لمس القرص عند اتصاله بالأرض عند أول هبوطه خط القطاع أو الأرض خارجه.

* مخالفة قواعد "المساعدة"، أي:

* الاستخدام غير القانوني لشريط لاصق على اليدين (فأي شريط لاصق لابد أن يقوم رئيس القضاة بمعاينته).

* استخدام القفاز في اليد التي تؤدي الرمية.

* رش أو نثر أي مادة داخل الدائرة أو على حذائه أو تخشين سطح الدائرة.

* تجاوز الزمن المسموح به لمحاولة المتسابق، المتسابقة.

* مخالفة القواعد الخاصة بالملابس والأحذية.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، إطاحة المطرقة:

ملخص عن الأسباب الرئيسية للإعلان عن فشل المحاولة في مسابقة إطاحة المطرقة:

* الفشل في البدء في الإطاحة من وضع الثبات داخل الدائرة.

* بعد أن يخطو المتسابق داخل الدائرة للقيام بعملية الإطاحة، لمس أي جزء من جسده أعلى الإطار الحديدي أو الأرض خارج الدائرة.

* الفشل في ترك الدائرة بشكل صحيح أو قبل أن تهبط الأداة.

* إذا لمست رأس المطرقة عند اتصالها بالأرض عند أول هبوطها خط القطاع أو الأرض خارجه.

* مخالفة قواعد "المساعدة"، أي:

* الاستخدام غير القانوني لشريط لاصق على اليدين (فأي شريط لاصق لابد أن يقوم رئيس القضاة بمعاينته).

* استخدام القفاز في اليد التي تؤدي الرمية.

* رش أو نثر أي مادة داخل الدائرة أو على حذائه أو تخشين سطح الدائرة.

* تجاوز الزمن المسموح به لمحاولة المتسابق، المتسابقة.

* مخالفة القواعد الخاصة بالملابس والأحذية.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، الرمي من الدائرة:

لاحظ الأمور الأخرى التالية المتعلقة بإدارة الرمي من الدائرة:

يحق للمتسابق أن:

* يقوم في معظم المسابقات بتسليم أدواتهم الخاصة للاستخدام شريطة ألا يكون النموذج متوافر من قبل على أن يقوم المنظمين بفحصها واعتمادها.

* يستخدم أي أداة شخصية معتمدة ومدرجة في مجموعة الأدوات الخاصة بالمنافسة سواء قدموها بأنفسهم أو من جانب أي متسابق آخر.

* يستخدم شريط لاصق على أيديهم وأصابعهم شريطة أن تكون معتمدة من رئيس القضاة.

* يضع مادة مناسبة على أيديهم أو رقبتهم أو قفازهم من أجل الحصول على قبضة أفضل.

(في دفع الجلة والقرص) وضع طباشير أو ما يشابهها على الأداة.

* يسمح له (في إطاحة المطرقة) بلمس رأس المطرقة للأرض داخل أو خارج الدائرة أثناء البدء في الرمي أو خلاله.

* يوقف محاولة بمجرد بدئها وبدأها من جديد بشرط أن يكون هناك وقت متبقي ضمن الحدود المسموح بها لأداء المحاولة على ألا يتم مخالفة أي قواعد أخرى.

* يجوز للمتسابق أن يضع الأداة لأسفل إذا رغب في ذلك.

* يجوز للمتسابق ترك الدائرة إذا رغب في ذلك ولكن يجب أن يتم ذلك بشكل صحيح.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، الرمي من الدائرة:

لاحظ الأمور الأخرى التالية المتعلقة بإدارة الرمي من الدائرة:

لا يجوز للمتسابق أن:

* يجرى تعديل في أي أداة أثناء أي المنافسة.

* يستخدم أي أجهزة غير قانونية أو لاصقه التي تمد المتسابق بمساعدة خارج حدود القواعد.

* يستخدم القفزات باستثناء في إطاحة المطرقة.

* يرش أو ينثر أي مادة داخل الدائرة أو تخشين سطح الدائرة.

* يستخدم تكتيك الشقبة الجانبية (في دفع الجلة) في التحرك في جوانب الدائرة.

* لا تحتسب محاولة فاشلة، إذا افترضنا عدم انتهاك قاعدة أخرى أثناء المحاولة، إذا ارتطمت المطرقة أو القرص بالقفص قبل أن تهبط بشكل صحيح داخل القطاع.

* لا تحتسب محاولة فاشلة، إذا افترضنا عدم انتهاك قاعدة أخرى حتى هذه النقطة من المحاولة ، إذا انكسرت

الأداة أثناء الرمي، في حين أن القواعد تشير تحديدا إلى هذه الحالة في المطرقة ورمي الرمح، ينبغي أيضا تطبيقها إذا كانت ستحدث في مسابقات أخرى. في الظروف العادية لا تطبق هذه القاعدة إذا انكسرت الأداة فقط عند الهبوط.

المحاضرة العاشرة: مسابقات الرمي، مسابقة رمي الرمح

نظرة عامة على قواعد المسابقة، رمي الرمح:

* إن القواعد والإجراءات العامة في جميع مسابقات الرمي لا يتم تكرارها في هذا العرض الذي يغطي الأمور الفريدة من نوعها الخاصة بالرمح والتي توضح أن مسابقة الرمح هي المسابقة الوحيدة التي يتم الرمي فيها من طريق اقتراب وليس من دائرة.

* تذكر:

أنه يجب قياس كل محاولة فوراً بعد ترك المتسابق طريق الاقتراب كما هو مطلوب، وأنه على القاضي الإشارة فوراً بأن المحاولة صحيحة برفع العلم الأبيض.

* كما يجب أن يجرى القياس بالسنتيمترات الكاملة، كما يتم التسجيل لأقرب (0.01م) أقل من المسافة التي لا تكون سنتيمترا كاملاً.

* يتم القياس في الرمح على امتداد خط مستقيم حتى "علامة" الـ 8 م من منتصف طريق الاقتراب، ومن أقرب علامة في طريق الاقتراب نتيجة أول ارتطام لسن الرمح بالأرض في منطقة الهبوط (نهاية الصفر) حتى الحافة الداخلية لقوس الرمي.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، نمط الرمي:

«أسلوب» الرمي:

* تأتي مسابقة الرمح في المركز الثاني بعد دفع الجلة من حيث التحكم به بشكل صارم من حيث أسلوب الرمي لكي يظل المتسابق محافظاً على القواعد، في حين يسمح بتكنيك الرمي من الثبات والجري فعلى المتسابقين الذين يستخدمون أي منهما الامتثال للقواعد المختلفة المتعلقة بأسلوب الرمي:

* يتم حمل الرمح عند القبضة، في حين أنه لا يوجد متطلبات محددة خاصة بحمله بيد واحدة، فيلمح إليها بوضوح على الأقل عند نقطة التخلص من الأداة.

* لا يجب أن يكون الرمح متديلاً أو يرمى بطريقة الرشق من أسفل بل يجب رميه من فوق الكتف أو الجزء العلوي من ذراع الرمي.

* حتى يتم التخلص من الرمح لا يجب على المتسابق أن يستدير بحيث يكون ظهر المتسابق، المتسابقة باتجاه قوس الرمي.

* تهدف هذه القاعدة إلى منع استخدام تكنيك الرمي من الدوران، فإنها لا تمنع أي متسابق الذي بدأ من جديد في الجري من الالتفاف والرجوع مشياً.

عوامل الأمن والسلامة:

* على عكس مسابقة المطرقة والقرص واللاتي لأسباب تتعلق بعوامل الأمن والسلامة أثناء المرححات الأولية وعند مرحلة التخلص من الأداة حيث يتم الرمي من داخل قفص الرمي، فليس لمسابقات الرمح حواجز وقائية عند نهاية الرمي.

* ومع ذلك فيجب ألا يؤدي ذلك بأن يعتقد الإداريين أن رمي الرمح ليست بنفس خطورة مسابقات الرمي الأخرى، فمع الأسف ربما يحدث حوادث أثناء تدريبات الرمح والإحماء والمحاولات التجريبية أو المنافسة أكثر من المسابقات الأخرى بسبب عدم الاهتمام الكافي بالأمر المتعلقة بعوامل السلامة. فيعتبر الرمح أداة محتملة القتل ويجب أن يتم التعامل معه بمنتهى الاحترام والحذر.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، دخول طريق الاقتراب والخروج منه:

دخول طريق الاقتراب:

* ليس هناك متطلبات خاصة بكيفية دخول المتسابق لطريق الاقتراب للبدء في رميته، رميتها مما يعني أنه من المقبول بالنسبة للمتسابق بأن يدخل من عند أي نقطة سواء من الأمام أو من كلا الجانبين لطريق الاقتراب.

* على عكس الرمي من دائرة، فبمجرد دخوله إلى طريق الاقتراب لا يطلب منه أن يتخذ وضع ثابت قبل البدء في محاولته.

* ولكن، بمجرد أن يبدأ، تبدأ في أداء محاولته، محاولتها، لا يجوز للمتسابق لمس الخطوط التي تحدد طريق الاقتراب أو الأرض خارج طريق الاقتراب، برجاء ملاحظة أن ذلك ينطبق على جسم المتسابق فقط وليس ذيل الأداة على سبيل المثال.

الخروج من طريق الاقتراب:

* هناك متطلبات خاصة بترك طريق الاقتراب، تختلف بعض الشيء عن الرمي من الدائرة.

* مرة أخرى أولاً وبهدف تحقيق محاولة صحيحة، لا يجوز للمتسابق ترك طريق الاقتراب حتى تهبط الأداة على الأرض.

* ثم لابد للمتسابق، المتسابقة التأكيد على أن أول اتصال بالخطوط الجانبية لطريق الاقتراب أو الأرض خارج طريق الاقتراب تكون خلف الخطوط البيضاء تماماً المرسومة عند نهاية قوس الرمي.

* وبشكل إختياري، يعتبر المتسابق قد غادر طريق الاقتراب بشكل صحيح عند الاتصال بالخط الإفتراضي المرسوم بين علامات 4م خلف نقاط النهاية لقوس الرمي.

* ليس هناك متطلبات من المتسابقين بأن يكونوا "تحت السيطرة" قبل ترك طريق الاقتراب، فالمتطلبات الوحيدة هو هبوط الأداة وأن يغادر المتسابق بشكل صحيح كما هو مذكور عالياً.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، رمي الرمح:

ملخص عن الأسباب الرئيسية للإعلان عن فشل المحاولة في مسابقة رمي الرمح:

- * مخالفة القواعد الخاصة «بأسلوب» الرمي، أي التخلص من الرمح بشكل غير صحيح.
- * الرمي بدون مسك الرمح عند القبضة.
- * تدلي الرمح أو رشفه من أسفل أو دفعه أو عدم القيام برميته فوق الكتف أو الجزء العلوي من ذراع الرمي.
- * الإستدارة التامة بحيث يكون ظهر متسابق الرمي باتجاه قوس الرمي.
- * بعد أن يخطو المتسابق داخل طريق الاقتراب للقيام بالمحاولة، لمس أي جزء من جسده الخطوط الجانبية أو الأرض خارجها.
- * الفشل في ترك طريق الاقتراب بشكل صحيح أو قبل أن تهبط الأداة.
- * إذا لم يلمس سن الرأس الحديدي للرمح الأرض قبل أي جزء آخر من الأداة.
- * إذا لمس رأس الرمح عند اتصاله بالأرض عند أول هبوطه خط القطاع أو الأرض خارجه.
- * مخالفة قواعد "المساعدة"، أي الاستخدام غير القانوني لشريط لاصق على اليدين (فأي شريط لاصق لابد أن يقوم رئيس القضاة بمعاينته) أو استخدام القفاز في اليد التي تؤدي الرمي.
- * تجاوز الزمن المسموح به لمحاولته، محاولتها.
- * مخالفة القواعد الخاصة بالملابس والأحذية.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، رمي الرمح:

* لاحظ الأمور الأخرى التالية المتعلقة بإدارة رمي الرمح:

يحق للمتسابقين أن:

- * يقوموا في معظم المسابقات بتسليم أدواتهم الخاصة للاستخدام شريطة ألا يكون النموذج متوافر من قبل على أن يقوم المنظمين بفحصها واعتمادها.
- * استخدام أي أداة شخصية معتمدة ومدرجة في مجموعة الأدوات الخاصة بالمنافسة سواء قدموها بأنفسهم أو من جانب أي متسابق آخر.
- * استخدام شريط لاصق على أيديهم وأصابعهم شريطة أن تكون معتمدة من رئيس القضاة.
- * وضع مادة مناسبة على أيديهم من أجل الحصول على قبضة أفضل.
- * أوقف محاولة بمجرد بدئها وبدأها من جديد بشرط أن يكون هناك وقت متبقي ضمن الحدود المسموح بها لأداء المحاولة على ألا يتم مخالفة أي قواعد أخرى.
- * يجوز للمتسابق أن يضع الأداة لأسفل إذا رغب في ذلك.
- * يجوز للمتسابق ترك طريق الاقتراب إذا رغب في ذلك ولكن يجب أن يتم ذلك بشكل صحيح.

نظرة عامة على قواعد المسابقة، رمى الرمح:

لاحظ الأمور الأخرى التالية المتعلقة بإدارة رمى الرمح:

لا يجوز للمتسابق أن:

- * يجرى تعديل في أي أداة أثناء أي المنافسة.
- * يستخدم أي أجهزة غير قانونية أو لاصقه التي تمد المتسابق بمساعدة خارج حدود القواعد.
- * يضع أي مادة على الأداة، بما في ذلك القبضة.
- * يستخدم القفزات.
- * يستخدم أي أسلوب غير تقليدي مثل تكنيك الرمي من الدوران.
- * لا تحتسب محاولة فاشلة، إذا افترضنا عدم انتهاك قاعدة أخرى حتى هذه النقطة من المحاولة، إذا انكسرت الأداة أثناء الرمي، كما يجب منح محاولة جديدة، في الظروف العادية لا تطبق هذه القاعدة إذا انكسرت الأداة فقط عند الهبوط.
- * إذا فقد المتسابق توازنه، توازنه نتيجة حدوث كسر في الأداة وبالتالي أدى ذلك إلى مخالفة القواعد فيجب منحه محاولة ثانية مرة أخرى.

قائمة المصادر والمراجع:

قائمة الكتب:

1. أبو العلا عبد الفتاح، أحمد سليمان الروبي (1986): "انتقاء الموهوبين في المجال الرياضي"، عالم الكتب، القاهرة.
2. أحمد الشافعي، أحمد فكري سليمان (1979): "مجلة البحوث والدراسات"، جامعة حلوان، مصر.
3. أحمد عواد (1998): "قراءات في علم النفس التربوي وصعوبات التعلم"، المكتب العلمي للكمبيوتر والنشر والتوزيع.
4. أحمد نصر الدين سيد (2003): "فيسيولوجيا الرياضة"، ط1، القاهرة، دار الفكر العربي.
5. أحمد نصر الدين سيد (2014): "مبادئ فيسيولوجيا الرياضة"، ط2، القاهرة، مركز الكتاب الحديث للنشر.
6. أمر الله أحمد الباسطي (1998): "أسس وقواعد التدريب الرياضي وتطبيقاته"، منشأة النشر المعارف، الإسكندرية.
7. إميل بديع يعقوب (1999): "موسوعة كنوز المعرفة الرياضية"، ط2، دار قصير عبوة.
8. بسطويس أحمد (1997): "سباقات الميدان ومسابقات المضمار"، دار الفكر العربي، ط1، مصر.
9. جودت عزة عبد الهادي (1999): "مبادئ التوجيه والإرشاد النفسي"، ط1، دار الثقافة، الأردن.
10. حامد عبد السلام زهران (1979): "الصحة النفسية و العلاج النفسي"، ط2، القاهرة، علم الكتب.
11. حنا نهي، وفرحات رشيد (1999): "موسوعة كنوز المعرفة"، ط2، دار نظير عبود، لبنان.
12. درويش زكي وآخرون (1995): "ألعاب الحواجز"، دار المعرفة، مصر.
13. ريسان خريط مجيد (1998): "النظريات العامة في التدريب الرياضي من الطفولة إلى المراهقة"، ط1، دار الشروق، القاهرة.
14. ريسان خريط مجيد، عبد الرحمان مصطفى الأنصاري (2002): "ألعاب القوى"، ط1، عمان، دار الثقافة.
15. سبع محمد أبو لبدة (2008): "مبادئ القياس النفسي والتقييم التربوي"، ط1، دار الفكر العربي.
16. سعد فتح الله محمد العالم (2015): "الجينات وانتقاء الناشئين"، ط1، الإسكندرية، عالم الرياضة للنشر.
17. السيد عبد المقصود (1992): "نظريات التدريب الرياضي فزيولوجيا التحمل"، مطبعة الشباب الحر، مصر.
18. صلاح أحمد (2015): "ألعاب لقوى"، مؤسسة طيبة للنشر والتوزيع.
19. طلحة حسام علي، عدله عيسى مطر (1999): "مقدمة في الإدارة الرياضية"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
20. عبد الحميد مرسي (1976): "الإرشاد النفسي التربوي والمهني"، مكتبة القاهرة.
21. عبد الرحمان عبد الحميد زاهر (2009): "ميكانيكية تدريب وتدريب ألعاب القوى"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
22. عبد الرحمن عيسوي (1992): "سيكولوجية النمو"، دار النهضة العربية، بيروت.
23. عبد الرحمن عيسوي (1995): "التوجيه والإرشاد الإسلامي والعلمي"، بيروت، دار النهضة العربية.
24. عبد الوهاب النجار (1988): "التقويم والقياس في المجال الرياضي"، مطابع دار الهلال للأوفست.
25. عزت الكاشف (1987): "أسس الانتقاء الرياضي"، ط1، مكتبة النهضة المصرية، القاهرة.
26. عصام عبد الخالق (1992): "التدريب الرياضي"، نظريات وتطبيقات، ط6، الإسكندرية، دار المعارف.
27. على البيك، عماد الدين عباس أبو زيد (2003): "المدرّب الرياضي في الألعاب الجماعية"، منشأة دار المعارف، مصر.

28. علي سلمي (1978): "التخطيط والمتابعة"، المعهد القومي للتخطيط، القاهرة.
29. عويس الجبالي، تامر الجبالي (2003): "منظومة التدريب الحديث"، كلية التربية الرياضية، بنين، الهرم.
30. فراج عبد الحميد توفيق (2003): "موسوعة ألعاب القوى 2"، ط1، دار الوفاء لدنيا الطباعة والنشر، بيروت.
31. قاسم حسن حسين (1998): "أسس التدريب الرياضي"، ط1، دار الفكر للطباعة والنشر والتوزيع.
32. قاسم حسن حسين (1998): "الموسوعة الرياضية والبدنية الشاملة في الألعاب والعلوم الرياضية"، دار الفكر للطباعة للنشر والتوزيع، بغداد.
33. قصي محمود القيس (1989): "محاضرات في ألعاب القوى"، ديوان المطبوعات الجامعية.
34. كارل هايلر اوسفلد (1989): "أسس ألعاب القوى"، دار النشر سبوزت فولاك، برلين.
35. كامل راتب أسامة وآخرون (2000): "موسوعة الثقافة الأولمبية"، مركز الكتاب للنشر، مصر.
36. كمال جميل الرضي (2004): "التدريب الرياضي للقرن الواحد والعشرون"، دار وائل للنشر، عمان، الأردن.
37. كمال جميل الرضي (2005): "الجديد في ألعاب القوى"، ط3، دار وائل للنشر، عمان.
38. كمال عبد الحميد إسماعيل، محمد نصر الدين رضوان (1994): "مقدمة التقويم في التربية الرياضية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
39. محمد الزراد (1998): "مسابقات المضمار والميدان"، مكتبة ومطبعة الإشعاع الفني، مصر.
40. محمد السعيد مجاهد (2021): "موسوعة منافسات سباق المشي تاريخ تكتيك تعليم تقييم أسلوب تحكيم"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
41. محمد العربي شمعون، ماجدة محمد إسماعيل (2001): "اللاعب والتدريب العقلي"، ط1، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
42. محمد حسن علاوي (1982): "سيكولوجية التدريب والمنافسات"، ط7، دار الفكر والمعارف، مصر.
43. محمد حسن علاوي (1999): "علم التدريب الرياضي"، ط13، دار المعارف، القاهرة.
44. محمد صبحي حسانين (1987): "الاختبارات النفسية والمهارية"، دار الفكر العربي، القاهرة.
45. محمد صبحي حسانين (1999): "أطلس تصنيف وتوصيف أنماط الأجسام"، مركز الكتاب للنشر، القاهرة.
46. محمد صبحي حسانين، أحمد كسرى (1998): "موسوعة التدريب الرياضي التطبيقي"، ط1، القاهرة.
47. محمد لطفي طه (2002): "الأسس النفسية لانتقاء الرياضيين"، القاهرة، الهيئة العامة لشؤون المطابع الأميرية.
48. محمد محمود موسى (1985): "التخطيط التعليمي أسسه وأساليبه ومشكلاته"، مكتبة الانجلو المصرية، القاهرة.
49. مفتي إبراهيم حماد (1998): "التدريب الرياضي الحديث تخطيط وتطبيق وقيادة"، دار الفكر العربي، القاهرة.
50. مفتي إبراهيم حماد (1999): "التطبيقات الإدارية الرياضية"، ط1، مركز الكتب للنشر، القاهرة.
51. مفتي إبراهيم حماد (2001): "التدريب الرياضي الحديث"، ط2، القاهرة، دار الفكر العربي.
52. ممدوح الكردي (1989): "حكاية فنون وألعاب"، المكتبة العصرية للطباعة والنشر، بيروت.
53. نزار الزين (1989): "الموسوعة الرياضية"، ط1، بيروت، دار الفكر العربي.

54. هاشم منذر الخطيب (1988): "تاريخ التربية البدنية"، دون دار طبع، مصر.
55. وسام صلاح، سامر يوسف (2014): "التعلم الحركي وتطبيقاته في التربية البدنية والرياضية"، ط1، دار الكتب العلمية، بيروت.
56. يحي السيد إسماعيل الحاوي (2002): "المدرّب الرياضي بين الأسلوب التقليدي والتقنية الحديثة في مجال التدريب"، ط1، المركز العربي للنشر.
57. الين وديع فرج (1999): "اللياقة الطريق للحياة الصحيّة"، منشأة المعارف، الإسكندرية.
58. يوسف ميخائيل سعد (1971): "تربية الموهوب والمتخلف"، مكتبة الانجلو المصرية.
59. DJILALI SEDDIKI, PHYSIOLOGIE APPLIQUEE A L'ACTIVITÉ PHYSIQUE ET SPORTIVE, EDITION FENNEC, ALGERIE, 1994.
60. F, A, ET T, C, ATHLETISME 3, LES COURSES, PARIS, REVUE EPS, 2007.
61. F. AUBERT, T. BLACON ET S. LEVICO, ATHLETISME 2, LES SAUTS, EDITION, REVUE EPS, PARIS, 2005.
62. FEDERATION ALGERIENNE D'ATHLETISME: 30 ANS D'ATHLETISME: 30 AN 1993.
63. G. GORIOT, LES FONDAMENTAUX DE L'ATHLETISME, EDITION VIGOT, 1984.
64. GUIDE SPORTIF DE LA L.A.A.F 2000-2001.
65. I.A.A.F, MANUELOFFICIEL 2000-2001, MONACO, 2000.
65. IAAF-SFC-E. LA BASE DE LA THEORIE DE L'ENTRAINEMENT, 2000.
66. JEAN PAUL BOURDON ET CHAR GOZZOLI, LES CARNETS DE L'ENTRAINEUR- ATHLETISME 12-15 ANS, EDITON SAVOIR GAGNER 2006.
67. R. BOBIN, ATHLETISME POUR TOUS, EDITION EMPHORA, PARIS, 1979.

قائمة الأطروحة والرسائل:

68. بن شرنين عبد الحميد (2010): "محاولة تحديد معايير ومحددات التوجيه الرياضي القاعدي لمختلف الأنشطة البدنية والرياضية حسب آراء المختصين فيها (10-12 سنة)"، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
69. سعاد أحمد سعيد بسيوني (2002): "بناء بطارية اختبارات للاستعداد الحركي للانتقاء المبتدئين في الجمباز الفني"، رسالة ماجستير، كلية التربية الرياضية للبنات، الإسكندرية.
70. شلغوم عبد الرحمان (2011): "التدريب الرياضي في ألعاب القوى عند الناشئين بين الأسس النظرية والواقع العملي التطبيقي"، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
71. شنافي ميلود (2018): "أثر أديولوجية المدرب على بناء العلاقة التدريبية ودورها في ظاهرة انطفاء المواهب الشابة للسباقات المتوسطة صنف (12-17) سنة في الجزائر"، أطروحة دكتوراه، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.
72. بن علي الهادي (2015): "التحضير البدني ومدى تأثيره على انتقاء الناشئين في السباقات النصف الطويلة"، مذكرة ماجستير، معهد التربية البدنية والرياضية، جامعة الجزائر 3.