



الجمهوريّة الجزائريّة الديمقُراطية الشعُوبية

وزارَة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية العلوم الإنسانية والاجتماعية جامعة جيجل
قسم علوم وتقنيات النشاطات البدنية والرياضية.



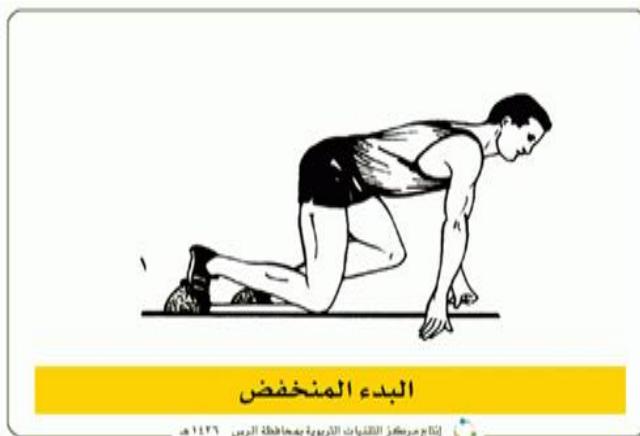
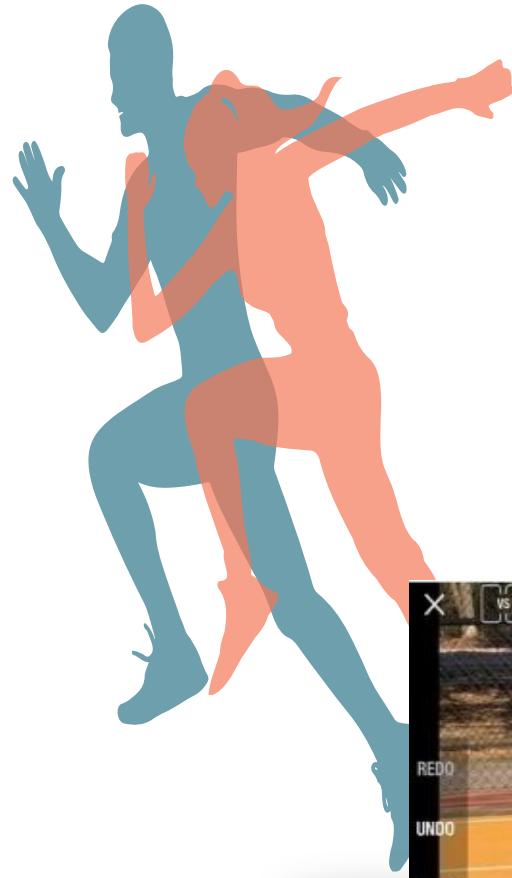
الداعم اليداغوجية لمقياس العاب القوى.

موجه للسنة الأولى ليسانس.

2024/2025

من اعداد الأستاذ: قرين

المراحل الفنية للبدء في مسابقات المضمار: (مسابقات السرعة والعدو



اولاً: البدء المنخفض: :

يستخدم في مسابقات العدو حتى مسافة 400م حيث يمكن للاعب أن يصل من وضع عدم الحركة الى أقصى سرعة ممكنة.



وهذه بعض الصور التي توضح أكثر طريقة البدء المنخفض و الزوايا المختلفة :



عند وضع مكعبات البداية يتم ترك مسافة
قدم بين خط البداية وبداية المكعبات،
وقدمين بين خط البداية والمكعب الأول،
وثلاث خطوات من خط البداية إلى
المكعب الأخير كما هو موضح في
الصورة أعلاه:



في السباقات التي يكون فيها الانطلاق من وضعية منخفضة يعتمد العداء فيها على مكعبات الانطلاق starting blok.

ثانياً: البدء العالى:



هو البدء الخاص بالمسافات الطويلة 800م و اكثروالدي لا يحتاج المتسابق فيه الى دفع قوية (مكعبات البدأ) ويكون بالوقوف والقدم اليسرى اماما مع ميل الجدع وتكون الدراع اليمنى اماما واليسرى خلفا



ثالثاً قواعد عامة في مسابقات السرعة:



يجب أن لا يقل طول مضمار العاب القوى عن 400م، وعرضه 7,32 م.

في جميع المسابقات وشاملة 400م، يخصص لكل متسابق حارة عرضها 122سم، يجري فيها العداء من بداية السباق حتى نهايته.

في المنافسات الدولية يجب أن لا يقل عدد الحارات المخصصة للجري عن 6 حارات

في سباق 800 متر يلتزم المتسابق بحارته حتى 100م الأولى.

يجب أن يكون اتجاه الجري بحيث تكون اليد اليسرى للداخل.

تحدد خطوط البداية والنهاية بخطوط عرضها 5 سم.



- يوضع على طرفي خط النهاية عمودان لونهما أبيض مثبتان على بعد 30 سم على الأقل من طرف الخط.
- تبدأ جميع المنافسات بطلقة مسدس أو أي جهاز آخر مماثل ويكون اتجاه الطلقة للأعلى وذلك بعد أن يكون جميع العدائين قد أخذوا أماكنهم.
- في جميع البطولات الدولية تكون كلمة البدء بلغة أصلية بمعنى مكانك استعد ، وعندما يستعد جميع المتسابقين يطلق المسدس.
- اذا ترك العداء مكانه قبل طلقة المسدس تعتبر محاولة فاشلة.
- في الفعاليات التي تصل 400 م واقل يكون البدء من الوضع المنخفض.
- اي متسابق يدفع او يعوق منافسه بقصد منعه من التقدم يعرض نفسه للاستبعاد من السباق.
- لا يستبعد المتسابق الذي يجري خارج حارته اذا لم يحقق فائدة ملموسة.
- اي متسابق يؤدي بداية خطأة يجب انذاره وإذا تسبب المتسابق او اي متسابق اخر بعدها ببداية خطأة يستبعد من السباق.
- يجب استخدام التوقيت الكهربائي كامل الآلية في المسابقات الدولية وادا استخدم التوقيت اليدوي لا يعتمد الرقم المسجل.
- اذا استخدم التوقيت اليدوي في المنافسات الطويلة والنصف طولية فإنه يجب أن لا يقل عدد الميقاتيين لكل متسابق عن 3 ميقاتيين.



شكرا على حسن الاصغاء والمتابعة

•

•

•

•