

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 طبقاً 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 أسمه، 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 وفقاً 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 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، 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 أى 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 وفقاً لأفضل مسافة تم تحقيقها.
- * عند تحقيق متسابقين أو أكثر النتيجة النهائية ذاتها، لابد من إتباع الإجراءات التالية لمحاولة فصل ترتيب اللاعبين:

الخطوة الأولى:

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

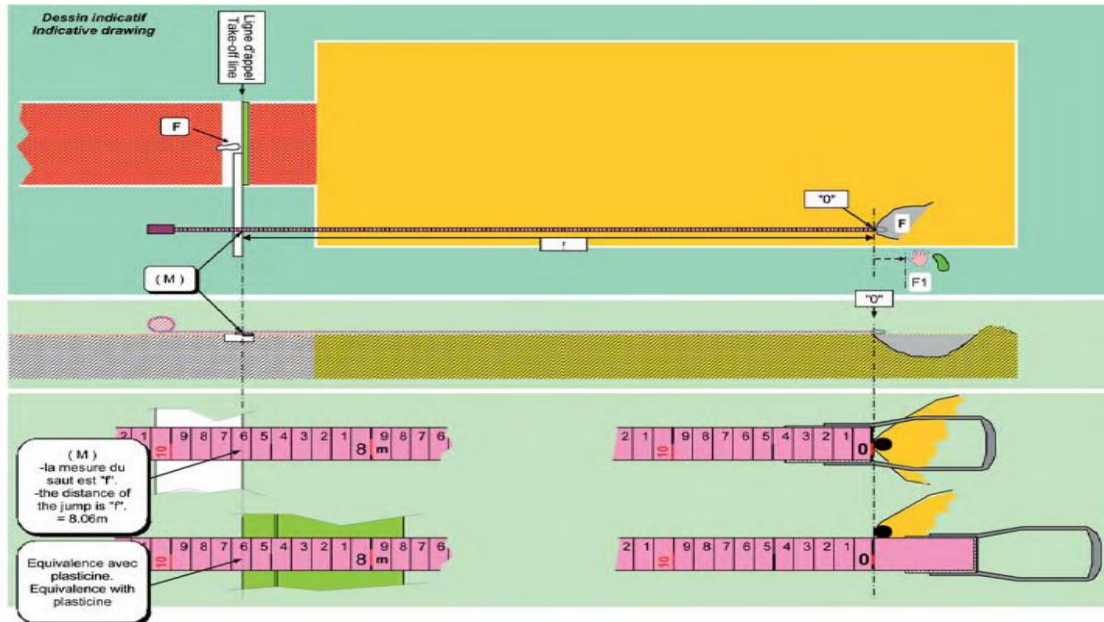
الخطوة الثانية:

يمنح المتسابق صاحب أطول وثبه تالية أعلى ترتيب (وما إلى ذلك، إذا لزم الأمر).

نظرة عامة على قواعد المسابقة، قياس الإنجازات:

- * تجرى جميع القياسات في البطولات الكبرى باستخدام شريط قياس صلب ومعمد 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.

تصميم موقع المسابقة وأماكن تواجد القضاة، الوثب الطويل:



نظرة عامة على قواعد المسابقة، قواعد عامة للوثب العمودي:

الإعاقعة:

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.

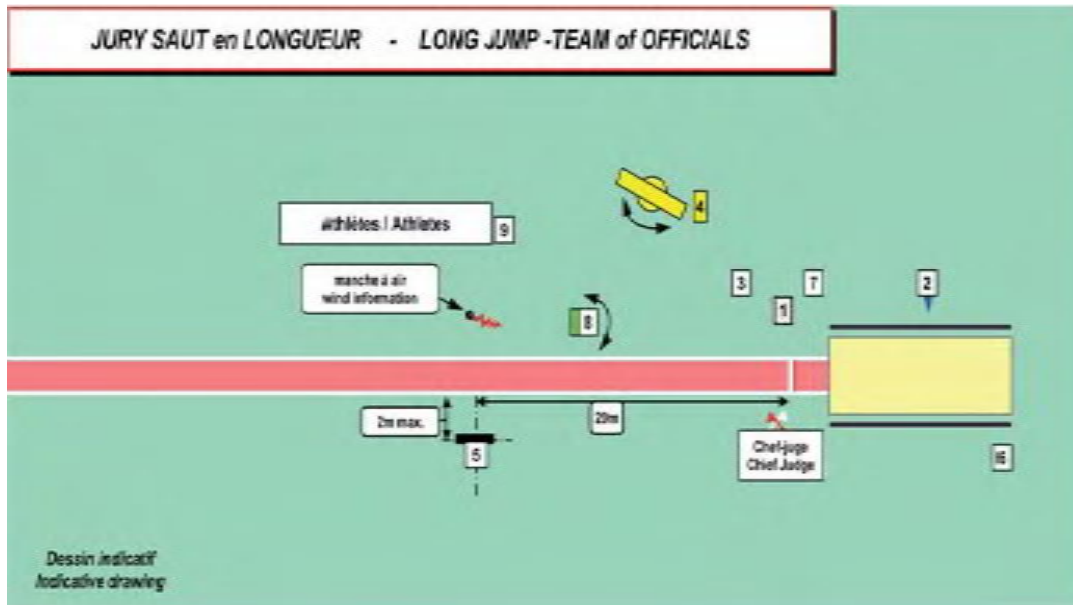
ترك منطقة الهبوط:

* 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.

مخطط لموقع المسابقة وأماكن القضاة، في الوثب الطويل:



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 إلى خط الارتقاء منه لأقرب أثر أحدثه في الرمال.

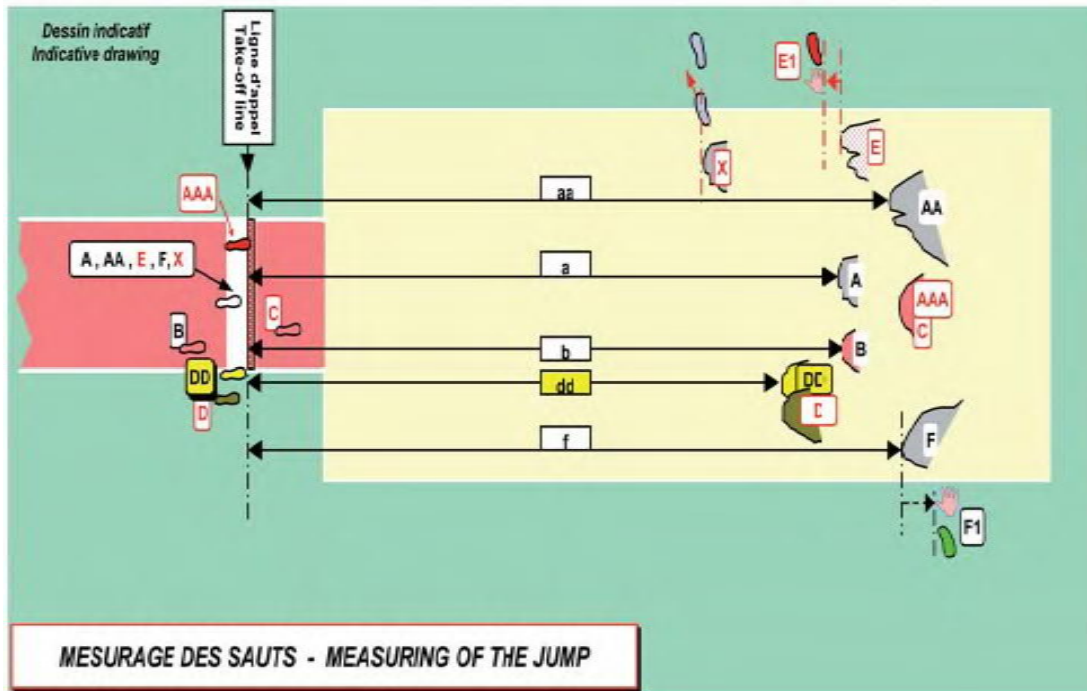
* عند ترك منطقة الهبوط، يكون أول اتصال للقدم بلوحة الارتقاء أو بالأرض خارج منطقة الهبوط الأقرب إلى

خط الارتقاء من أقرب أثر حدث في الرمل أثناء الهبوط في حفرة الرمال.

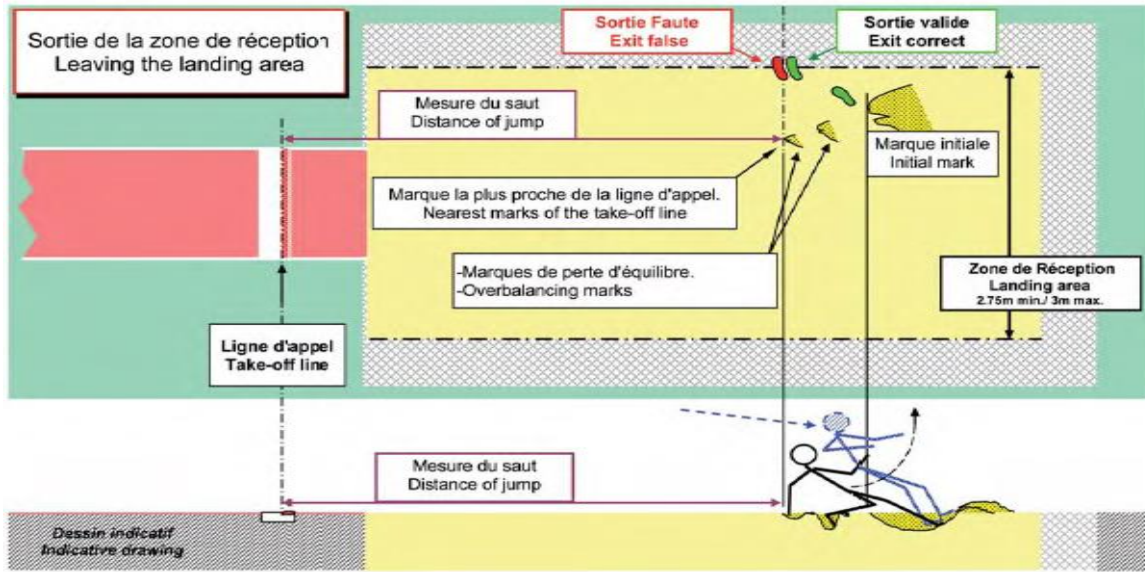
* إذا تجاوز المتسابق الحد الزمني المسموح لأداء محاولته، محاولتها.

* إذا خالف المتسابق القواعد الخاصة بالملابس أو الأحذية.

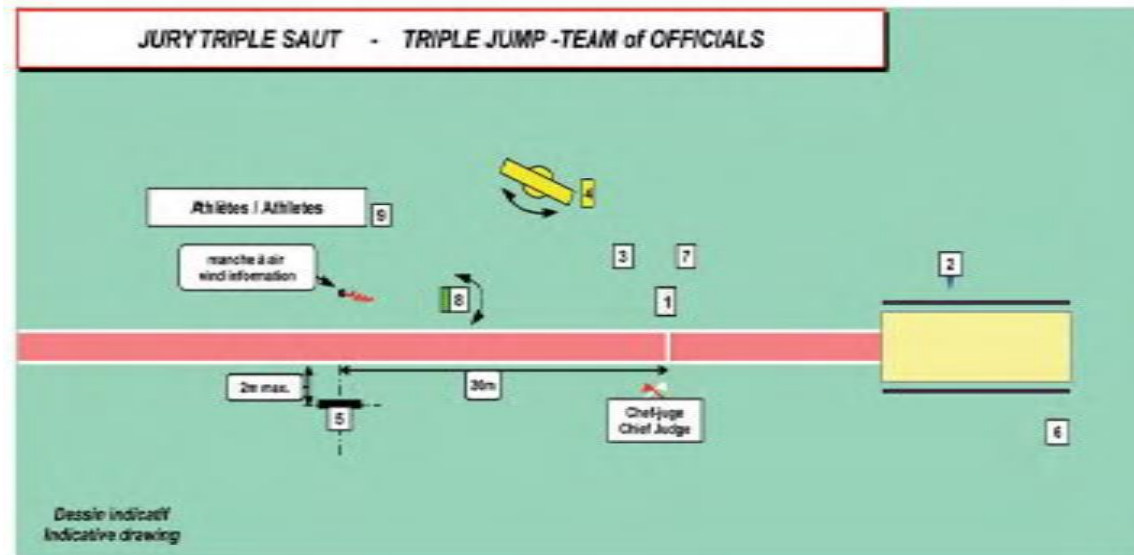
نظرة عامة على بعض الأمثلة، الوثب الطويل والوثب الثلاثي:



نظرة عامة على بعض الأمثلة، الوثب الطويل والوثب الثلاثي:



مخطط لموقع المسابقة وأماكن القضاة، في الوثبة الثلاثية:



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 الطويل 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 1.22م 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 (40م من خط الارتقاء بالنسبة للوثب الطويل و 35م بالنسبة للوثب الثلاثي) أو إذا جرى المتسابق، المتسابقة مسافة أقل من بداية الجري.