



الساحة والميدان – المرحلة الرابعة

قواعد التحكيم لفعالية الوثب الطويل

المسابقات المركبة

(العشاري للطلاب ، السباعي للطالبات)

أ.د. حيدر فائق الشماع

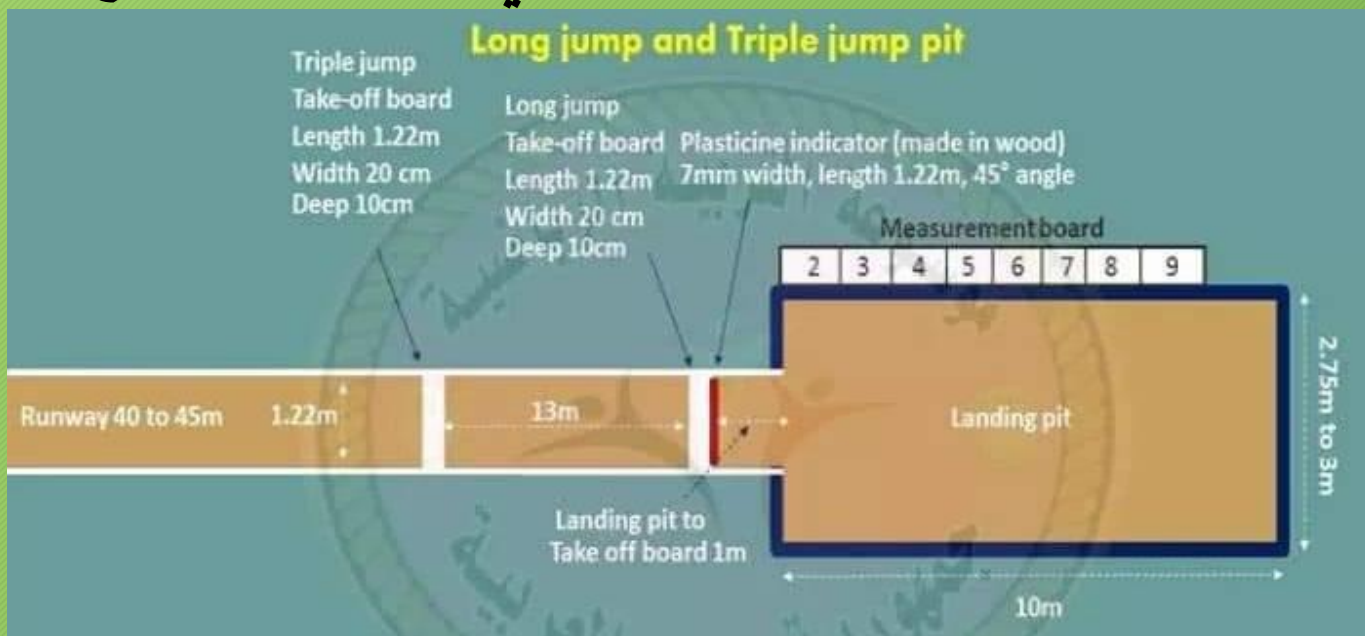


قواعد التحكيم لفعالية الوثب الطويل

2

قياسات مكان اداء الوثب الطويل

- # طريق الاقتراب (مكان الركض).. يجب ان لا يقل طولة عن (40 متر)، اما العرض فيكون ثابت (1.22) متر.
- # لوحة الارتقار (مكان القفز).. تقسم هذه اللوحة الى قسمان ، الاول لوحة الصلصال هي لوحة تحديد نجاح



وفشل المحاولة (والصلصال يشبه معجون الجام) ويكون عرضها (10 سم) ، والثانية لوحة القفز والتي يكون عرضها (20 سم) اما طولها فيكون نفس عرض طرق الاقتراب (1.22) متر.

- # منطقة الهبوط (حفرة التراب).. يكون طولها (10) متر اما عرضها (2.75 - 3) متر،

تبعد هذه الحفرة 1- 3 متر عن لوحة الارتقاء.



قواعد التحكيم لفعالية الوثب الطويل

3

قواعد التحكيم لفعالية الوثب الطويل

- # تعطى لكل متسابق (3) محاولات فقط ، بغض النظر عن عدد المتسابقين.
- # يكون التسلسل لاداء المتسابقين لمحاولاتهم معتمدا على القرعة فيما بينهم.
- # اذا كان عدد المتسابقين اكثر من 8 يتم تقسيمهم الى مجاميع ، ويجب جمع الاعبين اصحاب الإنجاز الأفضل في مجموعة واحدة.
- # تقاس كل محاولة في السباق من (الخط الفاصل بين لوحة القفز ولوحة الصلصال) الى (اقرب اثر في الحفرة الترابية يتركه جسم الرياضي).



قواعد التحكيم لفعالية الوثب الطويل

4

المحاولات التي تعتبر فاشلة في الوثب الطويل

- 1- اذا مس اللاعب الارض خلف لوحة الارتقاء (اي ما بين اللوحة والحفرة) وبأي جزء من جسمه.
- 2- اذا مس اللاعب لوحة الصلصال خلال القفز او الركض.
- 3- اذا قفز اللاعب من احد جانبي لوحة الارتقاء حتى وان كان قبل لوحة الصلصال.
- 4- اذا قام اللاعب بالرجوع الى الخلف مباشرة في الحفرة بعد اداء القفز بشكل صحيح.
- 5- اذا تجاوز اللاعب الزمن المسموح به لاداء المحاولة وهو (60) ثانية.



قواعد التحكيم لفعالية الوثب الطويل

5

المحاولات التي (لا) تعتبر فاشلة في الوثب الطويل

- 1- اذا قام اللاعب بالركض من خارج خطي الاقتراب ، لكن القفز كان من لوحة الارتقاء .
- 2- اذا قام اللاعب بالتوقف خلال الركضة التقريبية والرجوع للخلف لبدء محاولة جديدة ، يسمح في ذلك بشرطان الاول لم يصل الى لوحة الارتقاء والثاني لم يتجاوز زمن اداء المحولة (60) ثانية.
- 3- اذا قفز اللاعب من قبل لوحة الارتقاء .



قواعد التحكيم لفعالية الوثب الطويل

6

استمارة التحكيم لفعالية الوثب الطويل

الترتيب	افضل انجاز	٦م	٥م	٤م	٣م	٢م	١م	جهة الانتساب	اسم اللاعب	ت
الثاني	6.16	5.30	5.67	5.99	6.00	6.10	6.16	جامعة بغداد	احمد	1
الرابع	6.10	5.69	X	5.78	X	5.12	6.10	جامعة ديالى	وليد	2
الثالث	6.10	X	6.10	4.89	X	5.78	6.08	جامعة البصرة	لؤي	3
الاول	6.19	X	X	X	6.19	X	6.14	جامعة الموصل	ياسر	4
										5
										6

أ.د. حيدر فايق الشماع / قواعد التحكيم للوثب الطويل