

فعالية (الوثب الطويل)

مادة العاب القوى للمرحلة الأولى



مدرسات المادة

م.د رغداء فؤاد

م.م هند وليد

أ.د اسيل جليل

م.م وفاء هادي

القواعد القانونية:

- يكون مجال الركضة التقريبية بعرض ١,٢٢ سم .
- طول لوحة الارتقاء ١٢٢ سم وعرضها ٢٠ سم وسمكها ١٠ سم ، وتوضع على جانب حافتها الاقرب الى حفرة الوثب لوجه مغطاة بمادة صلصالية لتسجيل اثار اقدام اللاعب اذا اخطا .
- يجب ان تدهن لوحة الارتقاء باللون الابيض وتثبت بحيث يكون سطحها العلوي بمستوى الركضة التقريبية وموضوعه على بعد متر واحد على الاقل عن الحافة القريبه لحفرة الوثب.
- حفرة الوثب - يجب ان يكون عرضها ٢٧٥ سم على الاقل وان تكون المسافة بين خط الارتقاء الى نهاية الحفرة ١٠ م على الاقل وان يكون سطح الرمل في الحفرة في مستوى سطح لوحة الارتقاء .

اولا : يفشل اللاعب اذا :

- ١ . قام في أثناء الارتقاء بلمس الارض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حال الجري دون وثب او في حال الوثب .
- ٢ . أرتقى من الخارج من احدى نهايتي اللوحة سواء من بعد او من قبل امتداد خط الارتقاء
- ٣ . لمس الارض بين خط الارتقاء ومنطقة الهبوط .
- ٤ . استعمال اي شكل من اشكال الدوران حول المحور العرضي في الهواء في اثناء الجري او الوثب
- ٥ . قام في اثناء الهبوط بلمس الارض خارج منطقة الهبوط بعد اداء الوثب
- ٦ . مشي الى الخلف خلال منطقة الهبوط بعد الوثب .

ثانيا : تقاس الوثبات جميعها من اقرب أثر حدثها اي جزء من الجسم الوثاب في منطقة الهبوط الى خط الارتقاء او امتداد ويجب ان يكون القياس بخط عمودي على منطقة الارتقاء او الامتداد .

ثالثا : لوحة الارتقاء يحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب و سطح منطقة الهبوط وتسمى الحافة القريبة الى منطقة الهبوط بخط الارتقاء ، وما يوضع خلف الارتقاء مباشرة لوح الصلصال لمساعدة القضاة .

- ١- يجب ان لا تقل المسافة بين لوح الصلصال والنهاية البعيدة لمنطقة الهبوط عن (١٠م).
- ٢- يجب ان توضع لوحة الارتقاء بحسب المسافة بينها وبين الحافة القريبة لمنطقة الهبوط من (١-٣م) .
- ٣- الصنع يجب ان تكون لوحة الارتقاء مستطيلة وتصنع من الخشب او من اي مادة صلبة مناسبة ويكون طولها (١,٢٢ م) وعرضها (٢٠سم) وعمقها (١٠سم) على ان تطلّى باللون الابيض ولوحة الصلصال تكون من لوحة صلبة عرضها (١٠سم) وطولها (١,٢٢م) مصنوعة من الخشب او اي مادة مناسبة ، ويرفع سطحها عن مستوى لوحة الارتقاء (٧ملم)

رابعاً : منطقة الهبوط

١. يجب ان يكون الحد الادنى لعرض منطقة الهبوط ٢,٧٥م والحد الاقصى (٣م) ويجب ان توافق منتصف طريق الاقتراب مع منتصف منطقة الهبوط .
٢. يجب ان تغطى منطقة الهبوط بالرمل الناعم والرطب ويكون سطح الرمل في مستوى لوحة الارتقاء

خامساً : يتم ترتيب المتنافسين بالقرعة

سادساً : اذا وجد اكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات ، ويسمح للثمانية الاوائل اللذين حصلوا على افضل وثبات قانونية بثلاث محاولات اضافية ، وعند حدوث عقده على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على العقدة بالمحاولات الثلاثة الاضافية واذا كان عدد المتنافسين ثمانية او اقل يسمح لكل متنافس بست محاولات .

سابعاً : بمجرد بدء المنافسه لا يسمح للمتنافسين باستخدام طريق الاقتراب لأغراض التدريب .

ثامناً : للمتنافس ان يضع علامة واحدة ضابطة او علامتين (تؤمّنهما او تقرها اللجنة المنظمة) على جانبي طريق الاقتراب لمساعدته أثناء الاقتراب والارتقاء ، وفي حال عدم وجود علامات ضابطة للمتنافس استخدام شريطاً لاصقاً لا الطباشير او مادة مماثلة او أي شيء آخر يترك اثاراً يصعب إزالتها.

تاسعاً : اذا شرع اللاعب في الركض لاداء المحاولة ولكن توقف قبل خط الارتقاء بقليل ولم يتعداه ففي هذه الحالة يعود لاداء المحاولة ولكن في الزمن المحدد للمحاولة الاولى ، والذي هو دقيقة واحدة.