



## فعالية القفز العالي

مادة العاب القوى للمرحلة الأولى

مدرسات المادة

م.د رغداء فؤاد

م.م هند وليد

أ.د اسيل جليل

م. وفاء هادي

م ٢٠٢٤

هـ ١٤٤٥

## قواعد مسابقة الوثب العالي

١. يجب ارتقاء الوثاب بقدم واحدة .
٢. تعد المحاولة فاشلة إذا:
  - أ. لمس الارض خلف سقوط القائمين سواء بينهما أو خارجهما ( اضافة الى منطقة الهبوط) باي جزء من جسمه دون تعدي الوثاب العارضة .
  - ملاحظة : إذا لمس الوثاب اثناء قيامه بالوثب منطقة الهبوط بقدمه ، وكان في راي الحكم انه لم يحصل على اية ميزة ، فلا تعتبر الوثبة فاشلة لهذا السبب.
  - ب. سقوط العارضة سواء ادى اللاعب قفزته ام لم يؤديها كان يمس العارضة دون ان يقوم بالقفز ويسقطها .
  - ت. اذا تجاوز الوقت اكثر من دقيقة واحدة ولم ينجز محاولته تعد المحاولة فاشلة .
٣. يتم ترتيب المتنافسين للحصول على محاولتهم بالقرعة ، وبمجرد ان تبدأ المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام مكان الركضة التقريبية ، او الارتقاء لأغراض التدريب.
٤. قبل بدء المنافسة على القضاة اعلام المتنافسين ببداية الارتفاع ، والارتفاعات المختلفة التي ترتفع اليها العارضة عند نهاية كل دورة الى ان يبقى متنافس واحد في المسابقة ، او في حالة التعادل ، ترفع العرصة ٢ سم على الاقل بعد كل دورة ، وترفع العارضة ٣ سم اثناء السباق .
٥. للمتنافس الحق في ان يبدأ الوثب على اي ارتفاع فوق الحد الادنى ، وله حرية الوثب على اي ارتفاع عال . ان ثلاث محاولات متعاقبة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل عليه يحرم الوثاب من الوثبات التالية.
٦. يجب قياس اي ارتفاع جديد قبل ان يحاول المتنافسون عليه ، وعلى القضاة تسجيل الارقام ، مراجعة القياس بعد تخطي الارتفاع .
٧. حتى بعد فشل جميع المتنافسين الاخرين يسمح للمتنافس الاول الاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس ،بعد ذلك ، وبعد فوز الوثاب الاول في المسابقة فان الارتفاع او الارتفاعات التالية التي ترتفع اليها للعارضة تقرر بعد ان يستشير قاضي المسابقة او حكمها المتنافسين او المتنافس عن رغبته .

٨. طول مسار ركضة الاقتراب غير محدد الا ان الحد الادنى لطوله ١٥ م ، وعند توفر الامكانيات لا مانع ان يكون ٢٥ م اقصى حد ، اما في المنافسات فيكون الحد الادنى لطول ركضة الاقتراب ٢٠م

٩. منطقة الهبوط : يجب الاتقل مساحتها عن ٥ م .

ملاحظة : يجب ان تصمم القوائم ومنطقة الهبوط بحيث تكون هناك مسافة فارغة لا تقل عن ٢٠ سم بينهما عن الاستعمال ، وذلك لتجنب ازاحة العارضة نتيجة اتصال منطقة الهبوط بالقائمين .