



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

٢٠٢٤م

١٤٤٥هـ

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 رأي 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 .