

University of Baghdad  
College of Physical Education and Sports Sciences for Girls

**Unit Six**  
**Track and field**  
**Athletics**



### Athletics (track and field)

Athletics, also known as track and field or track and field athletics, is a collection of sports events that involve running, throwing and jumping. The name is derived from the Greek word "athlon" meaning "contest".

العاب القوى  
العاب القوى (ألعاب الساحة والميدان)، المعروفة أيضًا باسم ألعاب الساحة والميدان أو الألعاب الرياضية للساحة والميدان، هي مجموعة من الأحداث الرياضية التي تشمل الركض والرمي والقفز. ويعود اسمها إلى الكلمة اليونانية "اثلون" والتي تعني "مسابقة".

### MCQ Questions:

1. What is another name for Athletics?

a) Field and Court

c) Gymnastics and Dance

b) Track and Field

d) Swimming and Diving

ما هو الاسم الآخر لألعاب القوى؟

(ب) الساحة والميدان

(أ) الساحة والملعب

(د) السباحة والغطس

(ج) الجمباز والرقص

2. Where does the name "Athletics" originate from?

a) Latin word "athlone"

c) Greek word "athlon"

b) French word "athlétisme"

d) English word "athlete"

من اين ينبع أصل اسم "العاب القوى"؟

(ب) الكلمة الفرنسية "أثلتيسم"

(أ) الكلمة اللاتينية "أثلون"

(د) الكلمة الإنجليزية "أثلت"

(ج) الكلمة اليونانية "أثلون"

3. Athletics involves a collection of sports events. (true / False)

تتضمن العاب القوى مجموعة متنوعة من الأحداث الرياضية. (صحيح / غلط)

4. The term "Athletics" is derived from the Greek word meaning "contest". (true / False)

تم استمداد مصطلح "العاب القوى" من الكلمة اليونانية التي تعني "مسابقة". (صحيح / غلط)

5. In Athletics, participants only engage in running events. (true / False)

في ألعاب القوى، يشترك المشاركون فقط في أحداث الركض. (صحيح / غلط)

6. Athletics includes activities such as throwing and jumping. (true / False)

تشمل ألعاب القوى أنشطة مثل الرمي والقفز. (صحيح / غلط)

### Indoor track and field

- Two seasons:

- Indoor season (winter).
- Outdoor season (spring/summer).

### ألعاب القوى داخل الصالات:

- موسمان رئيسيان:

- الموسم الداخلي (الشتاء).
- الموسم الخارجي (الربيع/الصيف).

- Indoor tracks:

- Length: 200 meters.
- 4-6 lanes with banked turns to accommodate tight bends.

- المضامير الداخلية:

- الطول: 200 متر.
- تتكون من 4 إلى 6 ممرات، وتحتوي على منعطفات مائلة لتناسب الانحناءات الضيقة.

### MCQ Questions:

1. How long is an indoor track?

- a) 100 meters      b) 200 meters  
c) 300 meters      d) 400 meters

ما هو طول المضمار الداخلي؟

- أ) 100 متر      ب) 200 متر      ج) 300 متر      د) 400 متر

2. How many lanes does an indoor track usually have?

- a) 2-4 lanes      b) 4-6 lanes  
c) 6-8 lanes      d) 8-10 lanes

كم عدد ممرات التي يحتوي عليها المضمار الداخلي عادةً؟

- أ) 2-4 ممرات      ب) 4-6 ممرات      ج) 6-8 ممرات      د) 8-10 ممرات

3. How many seasons are there for track and field?

- a) One      b) Two      c) Three      d) Four

كم عدد المواسم في الألعاب الرياضية للساحة والميدان؟

- أ) واحد      ب) اثنان      ج) ثلاثة      د) أربعة

4. Indoor track and field has two seasons: winter (indoor) and summer (outdoor). (true / False)

- رياضات المضمار والميدان الداخلية لها موسمان: الشتاء (داخلي) والصيف (خارجي) (صح / غلط)
5. An indoor track is 400 meters long. (true / False)  
المضمار الداخلي طوله 400 متر. (صح / غلط)
6. Indoor tracks usually have 4-6 lanes. (true / False)  
عادةً ما تحتوي المضامير الداخلية على 4-6 مسارات. (صح / غلط)

**Important Information:****المعلومات المهمة****• Indoor field events:**

- High jump, pole vault, long jump, triple jump, and shot put.

• مسابقات الميدان الداخلية:

الوثب العالي، القفز بالزانة (القفز بالعصا)، الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، ورمي الكرة الحديدية.

**• Outdoor field events:**

- Include longer throws like javelin, hammer, and discus.

- Reason: There is normally not enough space in an indoor stadium to house these events.

• مسابقات الميدان الخارجية:

تشمل مسابقات الرمي الأطول مثل رمي الرمح، ورمي المطرقة، ورمي القرص.

• السبب: لا تتوفر عادةً مساحة كافية في الاستاد الداخلي لاستيعاب هذه الفعاليات.

**MCQ Questions:**

1. Which of the following is NOT an indoor field event?

- a) High jump
- b) Pole vault
- c) Javelin throw
- d) Shot put

أي من التالي ليس من مسابقات الميدان الداخلية؟

- a) القفز العالي      b) القفز بالزانة      c) رمي الرمح      d) رمي الجلة

2. Why are longer throws like javelin, hammer, and discus not included in indoor field events?

- a) They require special equipment
- b) There is not enough space in an indoor stadium
- c) They are not part of athletics
- d) They are considered dangerous

لماذا لا يتم تضمين مسابقات الرمي الطويلة مثل الرمح والمطرقة والقرص في المسابقات الميدانية الداخلية؟

A) تتطلب معدات خاصة

B) لا توجد مساحة كافية في الاستاد الداخلي

C) ليست جزءاً من ألعاب القوى

D) تعتبر خطيرة

3. Which of the following is an outdoor field event?

a) Long jump

b) Shot put

c) High jump

d) Hammer throw

أي من التالي يعد من مسابقات الميدان الخارجية؟

D) رمي المطرقة

c) القفز العالي

B) رمي الجلة

A. القفز الطويل

4. The triple jump is an indoor field event. (true / False)

القفز الثلاثي هو مسابقة ميدانية داخلية .

5. Pole vault is only contested in outdoor competitions. (true / False)

القفز بالزانة يتم التنافس عليه فقط في المسابقات الخارجية). (صح / غلط)

6. There is usually not enough space in an indoor stadium to accommodate longer throws like javelin, hammer, and discus. (true / False)

عادةً لا توجد مساحة كافية في الاستاد الداخلي لاستيعاب مسابقات الرمي الطويلة مثل الرمح، المطرقة، والقرص). (صح / غلط)

7. Long jump is an event that is only contested outdoors. (true / False)

القفز الطويل هو مسابقة تُقام فقط في الهواء الطلق). (صح / غلط)

8. Javelin throw is included in indoor field events. (true / False)

رمي الرمح يُدرج ضمن مسابقات الميدان الداخلية). (صح / غلط)

### Important Information:

### المعلومات المهمة

#### Events

#### السباقات

#### Track Events

#### سباقات المضمار

- Running: Over 400m, tests speed and endurance.

الركض: أكثر من 400م، يختبر السرعة والتحمل.

- Sprints: Up to 400m (60m, 100m, 200m, 400m), tests acceleration and speed.

السباقات السريعة: حتى 400م (60م، 100م، 200م، 400م)، تركز على التسارع والسرعة.

- Middle Distance: 800m - 3000m.

المسافات المتوسطة: بين 800م - 3000م.

- Steeplechase: 3000m with barriers & water jumps.

سباق الموانع: 3000 م مع حواجز وقفزات مائية.

- Long Distance: Over 5000m (5000m, 10000m, marathon 42.195km).

المسافات الطويلة: أكثر من 5000م (5000م، 10000م، ماراثون 42.195 كم)

- Relays: 4x100m, 4x400m, 4x200m, 4x800m, baton passing.

سباقات التتابع: 4x100م، 4x400م، 4x200م، 4x800م، مع تمرير العصا.

- Race Walking: 10km, 20km, 50km, always one foot in contact with the ground.

المشي السريع: 10 كم، 20 كم، 50 كم، يجب أن تبقى قدم واحدة ملاصقة للأرض دائماً.

**MCQ Questions:**

1. What is the maximum distance for sprints?

A) 800m

B) 300m

**C) 400m**

D) 1000m

ما أقصى مسافة لسباقات السرعة؟

1000 D)

400 C)

300m B)

800 A) م

2. Which event includes barriers and water jumps?

A) Long-distance race

**B) Steeplechase**

C) Race walking

D) Relays

أي سباق يتضمن حواجز وقفزات مائية؟

(D سباقات التتابع C) المشي السريع

**(B) سباق الموانع**

(A) سباق المسافات الطويلة

3. What is the official marathon distance?

A) 50km

B) 21.097km

**C) 42.195km**

D) 10km

ما المسافة الرسمية لسباق الماراثون؟

D) 10 كم

**C) 42.195 كم**

B) 21.097 كم

A) 50 كم

4. In relays, what must each runner pass to the next runner?

A) Flag

**B) Baton**

C) Medal

D) Water bottle

في سباقات التتابع، ماذا يجب أن ينقل كل عداء إلى العداء التالي؟

زجاجة ماء

ميدالية

**عصا**

علم

5. What is a key rule in race walking?

A) The athlete must run at full speed

B) Both feet can be off the ground simultaneously

**C) One foot must always be in contact with the ground**

D) Jumping is allowed

ما القاعدة الأساسية في المشي السريع؟

A. يجب على المتسابق الركض بأقصى سرعة

B. يمكن أن يكون كلا القدمين بعيدين عن الأرض في نفس الوقت

C. يجب أن تبقى قدم واحدة ملامسة للأرض دائماً

D. يسمح بالقفز

6. Sprints include distances up to 400m. (true / False)  
تشمل سباقات السرعة مسافات تصل إلى 400 متر. (صح / غلط)
7. Middle-distance races range from 800m to 3000m. (true / False)  
تتراوح سباقات المسافات المتوسطة بين 800 متر و3000 متر. (صح / غلط)
8. Steeplechase races involve barriers and water jumps. (true / False)  
تتضمن سباقات الموانع حواجز وقفزات مائية. (صح / غلط)
9. Race walking allows both feet to be off the ground at the same time. (true / False)  
يسمح المشي السريع بأن تكون كلا القدمين بعيدتين عن الأرض في نفس الوقت (صح / غلط)
10. A marathon is shorter than 10km. (true / False)  
الماراثون أقصر من 10 كم. (صح / غلط)

### Throwing Events:

### مسابقات الرمي

1. Shot Put: Throwing a heavy steel ball, held between the neck and shoulder.  
رمي الجلة: رمي كرة حديدية ثقيلة، تمسك بين الرقبة والكتف.
2. Hammer Throw: Throwing a steel ball attached to a wire (1.22m max length).  
رمي المطرقة: رمي كرة حديدية متصلة بسلك (أقصى طول 1.22م).
3. Javelin Throw: Throwing a spear-like object made of metal, fiberglass, or carbon fiber.  
رمي الرمح: رمي جسم يشبه الرمح مصنوع من المعدن أو الألياف الزجاجية أو الكربون.
4. Discus Throw: Throwing a heavy disc (diameter 220mm for men, 181mm for women).  
رمي القرص: رمي قرص ثقيل (قطره 220مم للرجال، 181مم للنساء)

### MCQ Questions:

1. In which event do athletes throw a heavy steel ball?

- A) Javelin throw  
B) Hammer throw  
C) Shot put  
D) Discus throw

في أي مسابقة يتم رمي كرة حديدية ثقيلة؟  
(A) رمي الرمح (B) رمي المطرقة (C) رمي الجلة (D) رمي القرص

2. What is the maximum wire length in hammer throw?

- A) 2m  
B) 1.5m  
C) 1.22m  
D) 1m

ما أقصى طول للسلك في رمي المطرقة؟  
2م 1.5م 1.22م 1م

**Jumping Events:****مسابقات القفز**

1. Long Jump: Jumping as far as possible using speed, strength, and agility.  
القفز الطويل: القفز لأبعد مسافة ممكنة باستخدام السرعة والقوة والرشاقة.
2. Triple Jump: Hop, skip, and jump into a sandpit.  
القفز الثلاثي: قفزة، خطوة، ثم قفزة في حفرة رملية.
3. High Jump: Jumping over a horizontal bar, elimination if failed.  
القفز العالي: القفز فوق عارضة أفقية، الإقصاء عند الفشل.
4. Pole Vault: Athletes use a flexible pole (carbon-fiber, fiberglass) to jump over a bar. The highest jump without knocking the bar wins.  
القفز بالزانة: يستخدم الرياضيون عصا مرنة (من ألياف الكربون أو الزجاجية) للقفز فوق عارضة، والفائز هو من يقفز لأعلى ارتفاع دون إسقاط العارضة.

**MCQ Questions:**

1. Which jumping event involves a hop, skip, and jump?

A) Long jump

**B) Triple jump**

C) High jump

D) Pole vault

أي مسابقة قفز تتضمن قفزة، خطوة، ثم قفزة؟

D) القفز بالزانة

C) القفز العالي

**B) القفز الثلاثي**

A) القفز الطويل

2. Which event requires jumping over a horizontal bar?

A) Long jump

B) Triple jump

**C) High jump**

D) Shot put

في أي مسابقة يجب القفز فوق عارضة أفقية؟

C) **القفز العالي** D) رمي الجلة

B) القفز الثلاثي

A) القفز الطويل

3. What is the material used in javelin?

A) Steel only

B) Rubber

**C) Metal, fiberglass, or carbon fiber**

D) Plastic

ما المواد المستخدمة في صنع الرمح؟

A) الفولاذ فقط B) المطاط C) **المعدن أو الألياف الزجاجية أو ألياف الكربون** D) البلاستيك

4. What is the material of the pole used in pole vaulting?

A) Wood

B) Steel

**C) Carbon-fiber and fiberglass**

D) Aluminum

ما المادة المصنوع منها الزانة في القفز بالزانة؟

A) الخشب B) الفولاذ C) ألياف الكربون والألياف الزجاجية D) الألمنيوم

5. What do athletes use in the pole vault event?

A) A rope

**B) A flexible pole**

C) A trampoline

D) A ladder

ماذا يستخدم الرياضيون في مسابقة القفز بالزانة؟

A) حبل B) عصا مرنة C) ترامبولين D) سلم

6. Which of the following is a jumping event?

A) Shot put

B) Hammer throw

**C) Pole vault**

D) Discus throw

أي مما يلي يعتبر من مسابقات القفز؟

A. رمي الجلة B) رمي المطرقة C) القفز بالزانة D) رمي القرص

7. Shot put involves throwing a spear-like object. (true / **False**)

رمي الجلة يتضمن رمي جسم يشبه الرمح.

8. Hammer throw uses a steel ball attached to a wire. (**true** / False)

رمي المطرقة يستخدم كرة حديدية متصلة بسلك.

9. Triple jump consists of a hop, skip, and jump. (**true** / False)

القفز الثلاثي يتكون من قفزة، خطوة، ثم قفزة.

10. High jump athletes must jump over a horizontal bar without assistance.

(**true** / False)

يجب على لاعبي القفز العالي تجاوز عارضة أفقية بدون مساعدة.

11. The discus throw uses a lightweight plastic disc. (true / **False**)

رمي القرص يستخدم قرصًا بلاستيكيًا خفيفًا.

12. Athletes use a wooden pole in pole vaulting. (true / **False**)

يستخدم الرياضيون عصا خشبية في القفز بالزانة.

13. The winner in pole vault is the one who jumps the highest without knocking the bar. (**true** / False)



الفائز في القفز بالزانة هو من يقفز لأعلى ارتفاع دون إسقاط العارضة.

14. Pole vaulting is a running event. (true / False)

القفز بالزانة هو سباق جري.

15. Pole vault requires athletes to use a trampoline to jump. (true / False)

يتطلب القفز بالزانة استخدام ترامبولين للقفز.