

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

جامعة بغداد

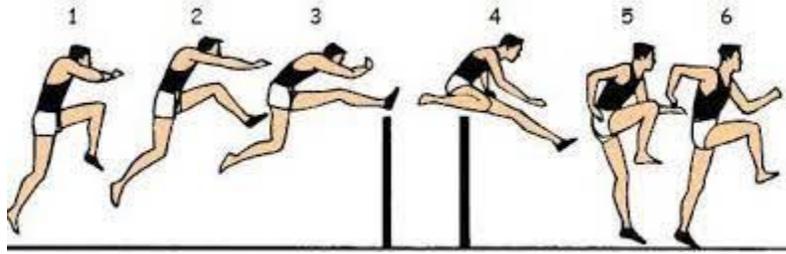
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة للبنات

محاضرات فعالية الحواجز 100م

للمرحلة الرابعة

2023 / 2024

أ.م.د. زينب قحطان عبد المحسن



## قانون سباق عدو مسافة 100م حواجز

1. المسافة التالية هي بيان للمسافات القياسية. للنساء 100م و 400م ويوجد في كل مسار مجموعة مكونة من عشرة حواجز
2. يصنع الحاجز من المعدن او اي مادة اخرى مناسبة. وفي الاعلى عارضة من الخشب او اي مادة اخرى مناسبة ويتكون من قاعدتين وقائمين يحملان بروازا مستطيل الشكل. ويقويان بواسطة قضيب مستعرض او اكثر، ويثبت القائمان في نهايتي القاعدة. يصمم الحاجز بحيث اذا اثرت عليه قوة مساوية لوزن 3,6كغم تستطيع قلبه لو وجهت الى منتصف او اعلى حافة العارضة. ويمكن تعديل ارتفاع الحاجز لكل سباق ويمكن ايضا ضبط مقاومته بحيث تضل القوة المطلوبة لقلبه في اي ارتفاع مساوية لوزن لا يقل عن كغم 3,6 ولا يزيد على 4كغم.

### 3. القياسات:

تكون الارتفاعات القياسية للحواجز كالاتي

للنساء 100م-0.84 متر

م- 0.762 متر 400

العرض الاقصى للحاجز 1.20 متر

الطول الاقصى للقاعدة 0.70

الوزن الكلي للحاجز لا يقل عن 10كغم

4. اتساع العارضة الكلي 70 ملم وسمكها بين 10-25 ملليمتر ويجب ان تثبت العارضة بأحكام عند نهايتها والحد العلوي يجب ان يكون مستديرا

5. يجب ان تخطط العارضة باللونين الابيض والاسود واو بعض الالوان المتباينة بحيث يظهر اللون الفاتح عند طرفي كل حاجز ولا يقل عن 225 ملليمتر في الاتساع

