



بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

محاضرات في

تحكيم رياضة تفضية (٢) الفرقة الرابعة

شعبة الإدارة الرياضية

محاضرة في مادة تحكيم رياضة تخصصية  
(٢) الفرقة الرابعة شعبة الادارة الرياضية  
بنين وبنات المحاضرة رقم ٦ تاريخ  
المحاضرة الثلاثاء ١٧/٣/٢٠٢٠ للبنين  
والاربعاء ١٨/٣/٢٠٢٠ للبنات

# اعداد

أ.د /مديحة الامام استاذ المادة

أ.م.د/ نادي احمد علي

د /اسماء عبد الحكيم

قسم الادارة الرياضية

كلية التربية الرياضية جامعة كفر الشيخ



# الفصل الثالث

## مسابقات الويب







:

## مسابقات الوثب

### القواعد القانونية العامة لمسابقات الوثب والقفز:

١. يتم ترتيب المتسابقين لأداء المحاولات بالقرعة .
٢. أن تكون أرض الارتفاع مستوية.
٣. تحسب أفضل أرقام للاعب .

- يحق للاعب أن يثب من أي ارتفاع بعد تحديد الحد الأدنى - وثلاث محاولات فاشلة متتالية لا يحق للمتسابق بعدها الاستمرار في الوثب .
١. يقاس أي ارتفاع جديد قبل بدء المحاولات .
  ٢. يعلن عن المتسابقين الارتفاع الذي تبدأ به المسابقة والارتفاعات التالية بعد كل دورة وذلك قبل المسابقة .





## الوثب الطويل:



### مراحل الوثب الطويل

#### طريقة الاقتراب - :

- ٥- يكون الحد الأدبي لطريقة الاقتراب ٤٠ مترا إلي ٤٥ مترا إذا سمحت الظروف وبعرض ١٢٢ - ١٢٥ مم ويحدد بخطوط بيضاء بعرض ٥٠ مم.

#### لوحة الارتقاء:

✓ يحدد الارتقاء بلوحة غاطسة بلون أبيض في مستوي طريق الاقتراب ،وتسمى الحافة القريبة إلي منطقة الهبوط بخط الارتقاء .

✓ المسافة بين لوحة الارتقاء و منطقة الهبوط لا تقل عن ١٠ أمتار ولا تقل عن متر واحد عن بداية منطقة الهبوط.

✓ المسافة بن لوحة الارتقاء والحافة القريبة لمنطقة الهبوط من ١-٣ أمتار.

#### لوحة الارتقاء:

طول: ١٢٢ سم

عرضها: ٢٠ سم

العمق أو الارتفاع: ١٠ سم

المسافة من لوحة الارتقاء وحتى بداية الحفرة من ١ : ٣ متر





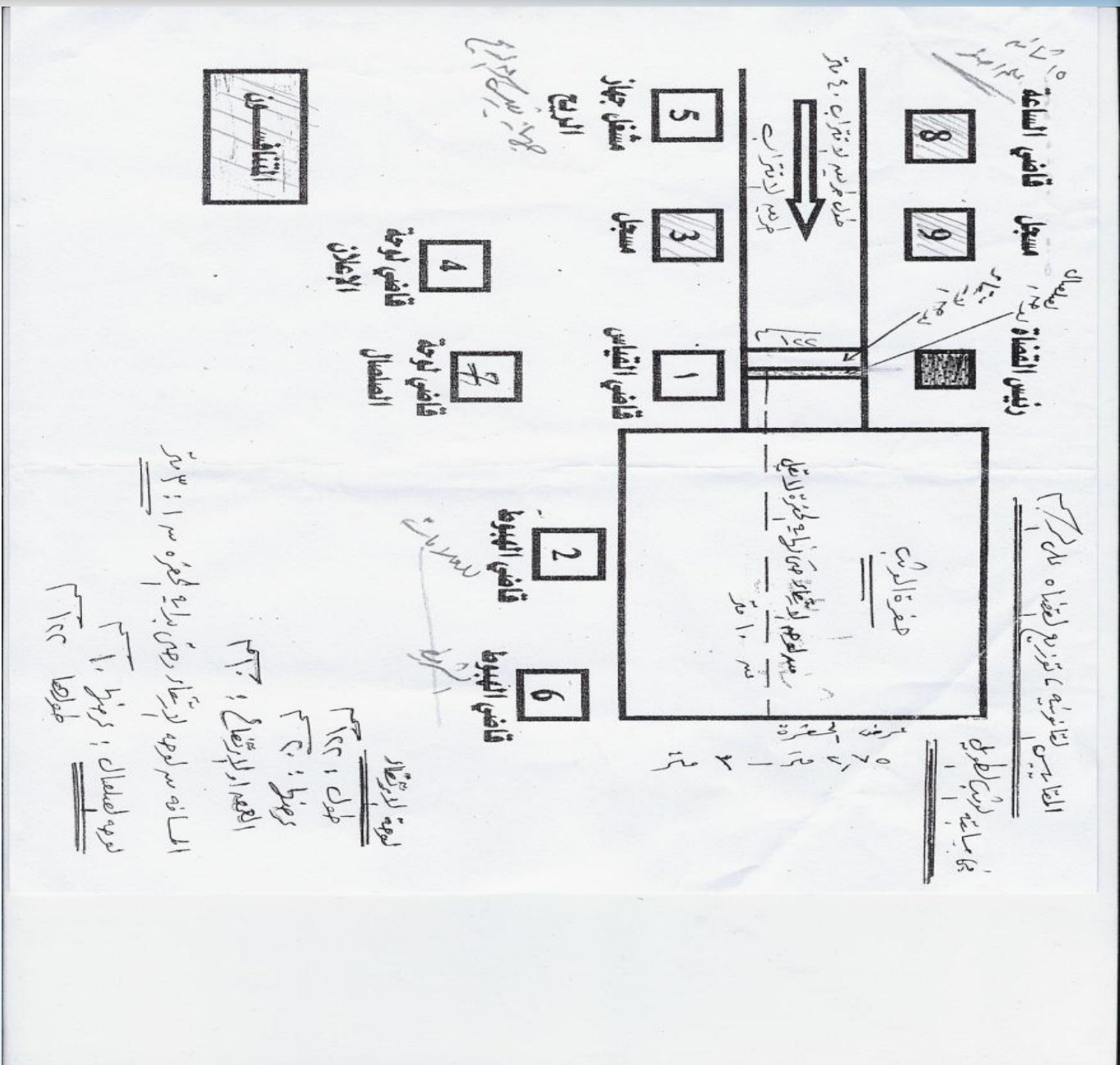
## منطقة الهبوط:



الحد الأدنى بعرض منطقة الهبوط ٢,٧٠ م على أن  
تتوسط طريق الاقتراب ويجب أن تغطي بالرمل الرخو (   
اللين ) ويجب أن يكون سطح الرمل في منطقة الهبوط  
مستويا مع لوحة الارتقاء



# المعايير القانونية ، توزيع الفضاء على الرسم في مسابقة التوب الطويل :







## المنافسة:

١- إذا أوجد أكثر من ثمانية متسابقين يسمح لكل متنافس بثلاث محاولات، كما يسمح للثمانية المتنافسين الذين حصلوا على أفضل لوثبات بثلاث. محاولات إضافية ، وعند حدوث عقدة على المركز الثامن يسمح للمتنافسين على المقعدة بالمحاولات الثلاث الإضافية ، وإذا كان عدد المتنافسين ثمانية أو أقل فيسمح لكل متنافس بست محاولات





## ٢-يفشل المتنافس إذا

- أ- لمس الأرض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه.
  - ب- أثناء مسار الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط.
  - ج- بعد نهاية الوثبة مشي عائدا للخلف في منطقة الهبوط.
  - د- عمل أي شكل من أشكال دورانات الجسم في الهواء .
- ٣- تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر تركه أي جزء من جسم أو أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلي خط الارتقاء أو امتداده ، كما يجب أن تتم القياسات عموديا على خط الارتقاء أو امتداده.
- ٤- يحاسب المتنافس على أحسن وثبة من جميع وثباته بما في ذلك المحاولات التي قام بها لحل العقدة علي المركز الأول .





تم بحمد الله