



جامعة المستقبل
AL MUSTAQBAL UNIVERSITY
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

المرحلة الرابعة



عنوان المحاضرة

قانون عدو المسافات القصيرة

أ.د / سميد فتح الله العالم

التصحيح : التمرين على الجري في الحارة المخصصة للاعب لأن غير ذلك يعتبر خطأ قانوني يلغي السباق.

- الخطأ : أثناء الجري أدي سلوك غير رياضي.

التصحيح : التنبيه على المتسابق بالعبور بإتباع السلوك الرياضي السوي.

- الخطأ: الجري على الكعبين.

التصحيح: تمرين الجري على الأمشاط.

- الخطأ: عدم التغير في شكل الجسم أثناء الجري في المنحني.

التصحيح: التمرين على اتخاذ الشكل الصحيح للجسم أثناء الجري في المنحني (لجميع أجزاء الجسم).

النواحي القانونية

- 1- يجب إن تحدد بداية السباق بخط ابيض عرضه 5 سم وفي جميع السباقات التي لا تجرى في مجالات فيجب إن يكون خط البدء منحنيًا ، بحيث يبدأ جميع العدائين نفس المسافة من النهاية .
- 2- تبدأ جميع السباقات بطلقة مسدس أمر البدء أو من أي جهاز بداية معتمد بحيث يطلق لأعلى بعد أن يتأكد أمر البدء من أن جميع المتسابقين مستقرون في أوضاع البدء السليمة .
- 3- عند الأمر " خذ مكانك " أو " استعد " وفقاً للحالة أينما كانت ، فعلى جميع المتسابقين في الحال ودون تأخير إن يتخذوا وضع الاستعداد الكامل والنهائي.

البدء الخاطي

- 1- بعد إن يتخذ المتسابق وضع الاستعداد الكامل أو النهائي فإنه لن يبدأ في حركة الانطلاق إلا بعد سماع طلقة المسدس أو جهاز البدء المعتمد وفي حالة إذا رأى أمر البدء أو معيدو البدء إن المتسابق قام بها مبكراً فسوف تحتسب بداية خاطئة ويستبعد من السباق.
 - 2- وإذا لم تكن البداية الخاطئة بسبب أي من المتسابقين فلا يتم إعطاء أي إنذار بينما يتم إظهار الكارت الأخضر إلى كل المتسابقين .
 - 3- أي متسابق يؤدي بداية خاطئة يستبعد من التنافس مباشرة
 - 4- في حالة حدوث البدء الخاطيء فان مساعدي المطلق يجب ان يتخذوا ماييلي:
- أ- يجب اعطاء الرياضي المسؤول عن هذا الخطأ البطاقة الحمراء توضع على مؤشر مجاله واقصاءه عن المسابقة.

ب- في حالة وجود اخطاء اخرى في البدء يجب اقضاء الرياضي او الرياضيين المسؤولين عن الخطأ واعطائهم البطاقة الحمراء على مؤشر مجاله او مجالاتهم او ترفع امامه او امامهم.

ملحوظة : في الواقع العملي عندما يخطئ متسابق أو أكثر في البدء فتلقائياً يقوم المتسابقون الآخرون بمتابعته ويتحدثون بانفعال للمتسابق الذي أدى البداية الخاطئة وعلى الأمر بالبدء فقط إنذار المتسابق أو المتسابقين الذي / الذين كانوا في رأيه مسؤولون عن حدوث خطأ البدء ، وربما يؤدي ذلك إلى إنذار أكثر من متسابق وإذا كانت البداية الخاطئة ليست بسبب أي متسابق فلا داعي للإنذار .

5- إذا رأى الأمر بالبدء أو معيدي البداية أن البداية لم تكن عادلة فانه عليه تنبيه المتسابقين بطلقة أخرى من المسدس .

6- يتم ترتيب المتسابقين وفقاً لوصول أي جزء من أجسامهم (أي : الجذع بارز عن الرأس ، الرقبة ، الرجلين ، اليدين أو القدمين) إلى المستوى العمودي للحد القريب من خط النهاية

الركض في المجالات (الحارات)

1- إذا تم اجبار المتسابق من قبل متسابق اخر على الجري خارج مجاله (حارته) لا يستبعد ما لم يحقق فائدة ملموسة من ذلك.

2- لا يتم اقضاء الرياضي في الحالات التالية:

- أ- بالجري خارج مجاله (حارته) في الجزء المستقيم ولم يحقق فائدة ملموسة
- ب- قام بالجري خارج الخط الخارجي لمجاله (لحارته) في المنحني دون أن يحقق فائدة ملموسة من ذلك ودون إعاقة متسابق آخر ولذا لا يجب استبعاده من السباق.
- 3- لا يسمح للمتسابق الذي يترك المضمار بإرادته العودة لتكملة السباق .

قياس الريح

- 1- يوضع جهاز قياس الريح في سباقات المضمار بجانب المستقيم القريب للحارة الاولى وعلى بعد 50 م من خط النهاية ، ويوضع على ارتفاع 1.22م ولا يبعد عن المضمار لأكثر من 2م.
- 2- أن الفترة الزمنية التي يقاس فيها معدل سرعة الريح من لحظة وهج طلقة المسدس أو أي جهاز بدء معتمد هي كما يلي :

100م 10ثانية

100م حواجز و 110م حواجز 13 ثانية

وفي سباق 200 م يجب قياس معدل سرعة الرياح لمدة 10 ثوان تبدأ من لحظة دخول العداء الأول في الجزء المستقيم من المضمار .

التوقيت

يعترف رسمياً بطريقتين للتوقيت :

(أ) التوقيت اليدوي :يستخدم الميقاتيون اجهزة التوقيت الالكترونية ذات القراءة الرقمية والتي يتم تشغيلها يدويا يتم احتساب الزمن من لحظة ظهور (وهج / دخان) المسدس أو من جهاز بداية معتمد. يسجل زمن الفائز في كل مسابقة ثلاثة ميقاتيين رسميين (يعين احدهما رئيساً) و يكون الزمن الرسمي للفائز مسجلاً بواسطة ثلاث ساعات .

إذا اتفقت ساعتان من الساعات الثلاثة واختلفت الثالثة فيعتبر زمن الساعتين هو الزمن الرسمي ، أما إذا اختلفت الساعات الثلاثة فان الزمن الأوسط للساعات هو الزمن الرسمي ، وإذا حدث لأي سبب أن تم تسجيل زمنين فقط وكانا مختلفين فان الزمن الأطول منهما هو الزمن الرسمي .

ملاحظة //

الزمن الرسمي يجب ان يسجل من البداية لحظة الانطلاق بالمسدس ولغاية وصول الرياضي خط النهاية. ويجب اعلام المتسابق بالاوقات الجزئية خلال مسافة السباق. يوصى بان يكون هناك قضاة أو تسجيل فيديو للمساعدة في تحديد الترتيب النهائي .

(ب) التوقيت الكهربائي: وهو التوقيت كامل الآلية الذي يتم الحصول عليه من أجهزة لتصوير النهاية

يبدأ الجهاز اوتوماتيكيا عن طريق اشارة آذن البدء

يجب ان يسجل الجهاز النهاية من خلال آلة تصوير (كاميرا) موضوعة على امتداد خط النهاية وتقدم صورة مركبة .

تقوم هذه الاجهزة بتسجيل ازمة النهاية للمتسابقين بشكل آلي ،وتكون فيه خاصية تقديم صورة مطبوعة توضح زمن كل متسابق.