



جامعة المستقبل
AL MUSTAQBAL UNIVERSITY
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

العاب القوى

المرحلة الرابعة



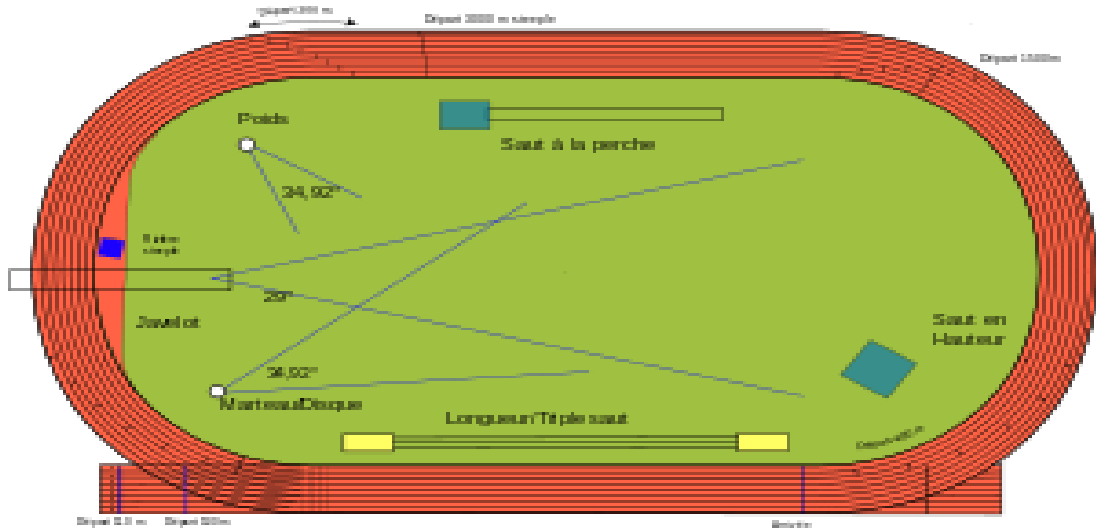
عنوان المحاضرة

مضمار العاب القوى

أ.د / سميد فتح الله العالم

المضمار

- 1- يجب أن يكون طول مضمار ألعاب القوى القانوني 400 متر، و يجب أن يتكون من مستقيمين و منحنيين يتساوى فيهما نصف القطر، وما لم يكن المضمار مزروعا بالعشب فيجب أن يحدد بحافة من مادة مناسبة و يكون ارتفاعها تقريبا 5 سم و بعرض 5 سم .
- 2- في جميع السباقات التي تجري في مجالات (حارات) يجب أن يلتزم المتسابق بمجاله (بحارته) الخاصة به من بداية السباق حتى النهاية ويطبق ذلك أيضاً في أي سباق يجري جزء منه داخل مجالات (حارات).
- 3- يتم قياس المضمار على بعد 30 سم خارج الحافة الداخلية للمضمار أو على بعد 20 سم من الخط المحدد للحد الداخلي للمضمار إذا لم توجد حافة داخلية .
- 4- يجب قياس مسافة السباق من الحد الأبعد لخط البدء حتى الحد الأقرب لخط النهاية
- 5- يجب أن يخصص مجال مستقل لكل متسابق في جميع السباقات بما فيها 400م عرضها 1.22م ومحدد بخطوط عرضها 5 سم . و يجب أن تكون جميع المجالات الأخرى بنفس العرض .
- 6- يجب أن يتسع المضمار لعدد ثماني مجالات وذلك في اللقاءات الدولية .
- 7- يكون اتجاه العدو بحيث تكون اليد اليسرى للدخول وترقم المجالات بحيث يكون المجال الأول تجاه اليد اليسرى للمتسابقين.
- 8- تحدد نهاية السباق بخط ابيض عرضه 5 سم .



شكل (4) يوضح المضمار