

الوثب الطويل



طريق الاقتراب

- طول طريق الاقتراب من 40 م الى 45 متر
- عرض طريق الاقتراب 1.22 متر
- يحدد طريق الاقتراب بخطوط بيضاء بعرض 5 سنتمتر

لوحة الارتقاء

يحدد مكان الارتقاء بواسطة لوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب وسطح منطقة الهبوط وتكون لوحة الارتقاء مستطيلة تصنع من الخشب او اي مادة صلبة مناسبة بحيث تغرز مسامير حذاء المتسابق ولا تنزلق . ويكون طول لوحة الارتقاء 1.22م وعرضها 20 سم وبعمق 10 سم ، على ان تطلّى باللون الابيض . وتسمى الحافة القريبة من منطقة الهبوط بخط الارتقاء والمسافة بينه (خط الارتقاء) وبين الحافة القريبة لمنطقة الهبوط 1متر . ويجب ان لاتقل المسافة بين خط الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط عن 10 امتار .

لوحة الصلصال

- وتكون من لوحة صلبة عرضها 10 سم ، وطولها 1.22 م ، مصنوعة من الخشب او من أي مادة مناسبة ويجب ان تدهن بلون مخالف للوحة الارتقاء وان تثبت اللوحة في تجويف ارضي او رف في طريق الاقتراب من جانب لوحة الارتقاء القريبة من منطقة الهبوط ، وما يرتفع سطحها عن مستوى لوحة الارتقاء بمقدار 7 ملم .

منطقة الهبوط

- يجب أن تغطي منطقة الهبوط بالرمال الناعمة الرطبة ويكون مستوى سطح الرمل في نفس مستوى سطح لوحة الارتقاء.
- الحد الأدنى لطول منطقة الهبوط 9 متر أما الحد الأدنى للعرض هو 2.75م

القياسات

- يجب أن يتم القياس لكل وثبة مباشرة بعد كل محاولة صحيحة .
- تقاس جميع الوثبات من اقرب اثر احده اي جزء من اجزاء جسم المتسابق في منطقة الهبوط الى خط الارتقاء او امتداده وتؤخذ القياسات عموديا على خط الارتقاء او امتداده
- يجب أن تسجل المسافات لأقرب 0,01 م اقل من المسافة المقاسة إذا كانت المسافة المقاسة ليست سننيمترات كاملة .

قياس الريح

- يجب أن تقاس سرعة الريح لمدة 5 ثواني من الوقت الذي يعبر فيه المتسابق العلامة الموجودة بجانب طريق الاقتراب فبالنسبة للوثب الطويل 40 م . وإذا ركض المتسابق اقل من 40 م أو 35 م فيجب أن تقاس سرعة الريح من لحظة بداية الركض .
- يجب أن يوضع جهاز قياس سرعة الريح على بعد 20 م من خط الارتقاء ويجب أن يكون على ارتفاع 1.22 م وان لا يبعد أكثر من 2 م عن طريق الاقتراب .

المحاولات

- 1 - إذا كان عدد المتسابقين أكثر من ثمانية يمنح كل لاعب ثلاث محاولات ويمنح المتسابقين الثمانية الذين حصلوا على أفضل انجازات قانونية ثلاث محاولات إضافية.
- أما اذا كان عدد المتسابقين ثمانية او اقل فيسمح لكل متسابق ست محاولات

- 2- الطريقة التي يأخذ بها المتنافسون محاولاتهم تكون بالقرعة .
- 3- يعطى للمتسابق وقت (1 دقيقة) لانتهاء كل محاولة من محاولاته .
- 4- يحاسب المتسابق على افضل انجاز من بين وثباته .
- 5- في حالة ظهور عقدة بين متنافسين او اكثر فيحدد ثاني افضل اداء للمتسابقين المتساويين واذا استمر فثالث افضل اداء وهكذا حتى يكسر التعادل.
- 6- يجب ان توضع العلامات الضابطة على جانب طريق الاقتراب ،ويمكن ان يستخدم علامة او اثنتين لمساعدة المتسابق في الاقتراب والارتقاء
- 7- يفشل المتسابق في الحالات التالية :
 - (أ) قام أثناء الارتقاء بلمس الارض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حالة الركض بدون وثب أو في حالة الوثب .
 - (ب) ارتقى من الخارج من احدى نهايتي اللوحة ، سواء من بعد او من قبل امتداد خط الارتقاء .
 - (ج) لمس الارض بين خط الارتقاء ومنطقة الهبوط .
 - (د) استعمال أي شكل من اشكال الشقلبة (الدوران) في الهواء اثناء الجري او الوثب.
 - (هـ) قام اثناء مسار الهبوط لمس الارض خارج منطقة الهبوط الاقرب الى خط الارتقاء منه لأقرب اثر احدثه في الرمال .
 - (و) قام بأداء اول لمسة للارض اثناء مغادرته لمنطقة الهبوط بعد اداء الوثبة وكانت الاقرب الى خط الارتقاء منها لأقرب اثر احدثه في الرمال اثناء الهبوط وهذا يشمل أي اثر نتج عن فقدان التوازن اثناء الهبوط ويكون بالكامل داخل منطقة الهبوط ولكن اقرب الى خط الارتقاء من الاثر الاولي الذي احدثه اثناء الهبوط .

8- المحاولة صحيحة في الحالات التالية :

- (أ)- جرى المتسابق خارج الخطوط البيضاء التي تحدد منطقة الاقتراب في أي جزء منها .
- (ب)- لمس أي جزء من حذاء المتسابق او قدمه للارض خارج نهاية لوحة الارتقاء قبل خط الارتقاء
- (ج)- عاد المتسابق ماشيا للخلف خلال منطقة الهبوط بعد مغادرته لها بطريقة صحيحة .