



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

كلية المستقبل الجامعة

قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

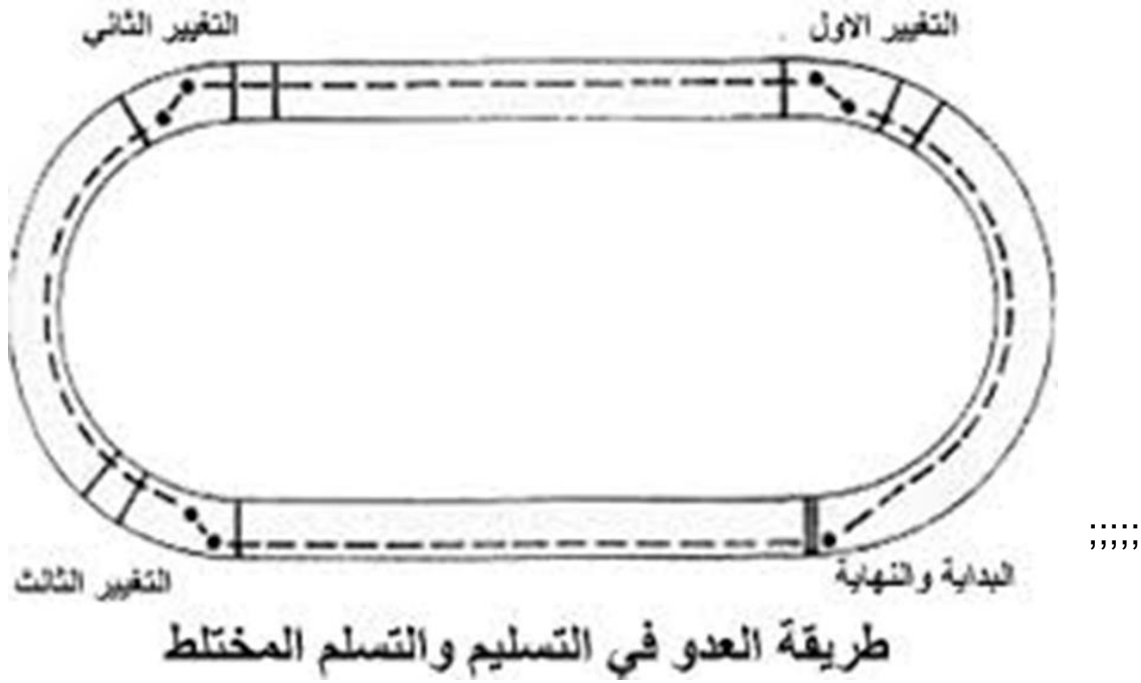
العاب القوى

م/سباقات البريد (التتابع)

(٤٠٠×٤م_١٠٠×٤م)

استاذ المادة

م.م مصطفى احمد عبد الامير



الشكل (٦)

يوضح مناطق استلام وتسليم العصا لفعالية ٤×١٠٠م بريد

طرق تسليم واستلام العصا بالنسبة لليد هي:

أ. الاستلام من الاعلى الى الاسفل

ب. الاستلام من الاسفل الى الاعلى



الشكل (٧)

يوضح طرق تسليم واستلام العصا بالنسبة لليد

ملاحظات عن سباق ١٠٠×٤ م بريد

يجب اختيار اللاعب الذي يمتلك بداية جيدة وسرعة رد فعل عالية ليكون هو اللاعب الاول للفريق.

يجب الاخذ بنظر الاعتبار ان اللاعب طويل القامة اقل قدرة على الركض في القوس من اللاعب القصير القامة، ويرجع السبب في ذلك الى العوامل الميكانيكية (القوة الطاردة المركزية).

بعض القواعد لقانونية لسباقات البريد

- يصنع عصا البريد يجب ان تكون العصا أنبوبية ملساء جوفاء ذات مقطع دائري ومصنوعة من الخشب أو المعدن أو من أي مادة أخرى صلبة ومن قطعة واحدة ويجب ان لا يزيد طولها عن (٣٠سم) ولان لا يقل عن (٢٨ سم) ويجب ان يتراوح محيطها من (٤ سم) ولا يقل وزنها عن (٥٠ غرام) فيجب ان تكون ملونة حتى يسهل رؤيتها أثناء السباق.
- يبلغ طول منطقة التسليم والتسلم ٢٠ مترا يضاف اليها ١٠ م للتعجيل حتى يتمكن اللاعب من تزايد سرعته ولا يمكن ان يتم فيها تسليم وتسلم العصا.
- يجب ان يبقى كل لاعب في مجاله حتى بعد تسليم العصا.
- في حال سقطت العصا من احد اللاعبين عليه هو نفسه استعادتها مرة اخرى.

