



قواعد وضوابط الوثب الطويل

اعداد

م.م مصطفى احمد عبد الامير

كلية المستقبل الجامعة / قسم التربية البدنية وعلوم الرياضة

mustafa.ahmed@mustaqbal-college.edu.iq

قواعد وضوابط الوثب الطويل

- طريقة الاقتراب: إن الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب هو ٤٠ م وإذا سمحت الظروف ٤٥ م ويكون الحد الأدنى لعرض طريق الاقتراب ١,٢٢ م والحد الأقصى ١,٢٥ م .

- لوحة الارتقاء: يجب ان تكون لوحة الارتقاء مستطيلة وتصنع من الخشب او من بعض المواد الصلبة المناسبة ويكون طولها من ١,٢١ إلى ١,٢٢ وعرضها ٢٠ سم (± ٢ ملم) وسمكها ١٠ سم على ان تظلى الأبيض.
يجب ان توضع لوحة الارتقاء على بعد من (١-٣) م من الحافة القريبة من منطقة الهبوط وتكون المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط البعيدة لا تقل عن ١٠ متر.

١- يتم ترتيب المتنافسين لأداء محاولاتهم بالقرعة اذا كان عدد المتنافسين أكثر من ثمانية يمنح كل متنافس ثلاث محاولا ويمنح المتنافسون الثمانية الذي حصلوا على افضل إنجازات قانونية ثلاث محاولات إضافية ، أما اذا كان هناك ثمانية متنافسين او اقل يمنح كل منهم ست محاولات

٢- يفشل اللاعب اذا ارتقى من الخارج سواء من إحدى نهايتي اللوحة او اجتاز لوحة الارتقاء.

١- بعد نهاية الوثبة مشى عائداً للخلف داخل منطقة الهبوط

٢- تقاس جميع الوثبات من اقرب اثر تركة أي جزء من جسم او أطراف المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء او امتداده

٣- يحتسب للمتنافس أحسن وثبة من بين جميع وثباته بما في ذلك المحاولات التي قام بها لحل العقدة بالنسبة للمركز الأول

٤- ان الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط هو ٢,٧٥ والحد الاقصى ٣ متر على ان يتوسط امتداد طريق الاقتراب مع منتصف منطقة الهبوط بقدر الإمكان.