



جامعة المستقبل  
AL MUSTAQBAL UNIVERSITY  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

## العاب القوى

## المرحلة الرابعة



## عنوان المحاضرة : المسابقات المركبة

أ.د / سعد فتح الله العالم

م.م / جعفر حمزه كاظم

٢٠٢٤م

## الالعاب المركبة

ويقصد بالالعاب المركبة هي سباقات العشاري والسباعي ،حيث ان هذه السباقات هي الأكثر تعقيدا من أي منافسة و ما تتطلب من أداء متقن في برنامج تدريبي من سباقات المضمار والميدان . وغالبا ما يشار لمتسابق الالعاب المركبة و لا عجب أن ينادى بإسم و هو ”ملك عرش هذه الرياضة”.

إن النجاح في مسابقة الالعاب المركبة يتطلب وجود مستوى عال للغاية ، لتطوير الأداء البدني كالقدرات البدنية والقابليات التوافقية الحركية لأجل تحسين التكنيك والإنجاز لجميع المسابقات . وكذلك لا ننسى القدرات النفسية للمتسابق والتي تكون في كثير من الأحيان النقطة الفاصلة في الفوز مثل قوة الإرادة والمثابرة في الأداء و التنافس.

وتستند النتائج في مسابقات الالعاب المركبة على مجموع النقاط من الجداول التي تكون عبارة عن مجموعة واسعة من العروض في أداء عدة منافسات منها القفز والرمي و الجري التي تشكل منافسة الالعاب المركبة و يتم تخصيص كل نقطة وفقا للزمان المقطوع و المسافات المحققة في فعاليات الرمي و القفز والجري . وبالتالي كانت هناك حاجة لجعل تعديلات عادية على الجداول و قد سجل حتى الآن استخدام ستة جداول مختلفة في تاريخ منافسات الالعاب المركبة.

### خصائص متسابقى الالعاب المركبة

كما سبق ذكره أن منافسة العشاري والسباعي هي منافسة معقدة من ناحية التكنيك و فن الأداء التي تتطلب إلى إجراء تغييرات مستمرة من أجل البحث عن أفضل الاختلافات لتطوير القدرات البدنية للأداء ، فضلا عن تطوير التحسينات التكنيكية في جميع المسابقات .ان المشاكل الرئيسية و التي تتجسد هنا هي البحث عن أفضل وسيلة لتطوير القدرات البدنية المتداخلة في بعضها في هذه الفعالية مثل التحمل و القوة وكيفية ضبط التدريب لتحقيق أفضل إعداد ممكن في جميع المسابقات في الوقت المحدود و المتاح للتدريب. نظريا أن رياضي منافسة الالعاب المركبة والتدريب لعدة منافسات ، يكون الوقت المتاح يكون أقل للتدريب بـ 10 مرات للعشاري او 7 مرات للسباعي لتطوير كل مسابقة من مسابقات الواحدة المتخصصة.

أن البحث في تدريب منافسات الالعاب المركبة كمجموع للتدريبات في جميع المسابقات يجعل من الواضح أن ليس هناك أي وقت من الأوقات ولا حتى الطاقة المتاحة لهذه المهمة المستحيلة للتدريب على جميع التخصصات كل واحدة على حدا.

لهذا السبب أن واحد من خصائص تدريب منافسة الالعاب المركبة هو أنه ينبغي أن يكون النظر إليها على أنها وحدة واحدة وليس على أنها عدة مسابقات مختلفة. و الخصوصية الأخرى لهذه المنافسة هو أنه هناك تأثير متبادل لمسابقات هذه الفعالية في ما بينها. وهذا يمكن أن يتحول إلى أن يكون عامل إيجابي أو سلبي ، و وفقا لنظرية التدريب ، والتي تنطبق على تطوير قدرات الأداء البدني ، و كذلك في تحسين القدرات الحركية و القدرات التوافقية. ومن المستسلم له أن الأولوية تكون للمراحل الأساسية في إعداد عمليات التدريب وفي تحفيز موازي يضع كل القدرات الأداء البدني في هذه المرحلة (التحول الإيجابي). ومع ذلك ، فإن طبيعة قدرة تأثير واحد للتدريب على التغييرات الأخرى يحسن مستوى الأداء العالي للرياضي.

ويمكن رؤية هذا من مثال نموذجي في التنمية المشتركة لعنصر قوة التحمل وعنصر القوة في منافسات مثل عنصر السرعة في منافسة جري مسافة 1500 متر. و لتحسين نتائج الأداء جري منافسة 1500 متر الذي يشغل حجم كبير من التدريب غير مقبول في تطوير أداء عنصر السرعة. بدلا من الانتقال الإيجابي الذي نحن نواجه منه مهام تدريب متضاربة فيما بينها.

يمكن أن تحدث مشاكل أيضا في الانتقال من تدريبات القدرات الحركية في تطوير العناصر التكنيك المختلفة. ولذلك فمن المهم تحديد الاختلافات التدريبية التي يكون لها تأثير إيجابي على العديد من المسابقات، أو مجموعة من الأحداث (الجري والقفز والرمي). أن أسلوب التطوير الأداء في منافسات الرمي ، كمثال على ذلك ، ينبغي أن يستند على اختيار هذه المنافسات و كذلك نوعية القدرات الحركية و التوافقية التي هي مشتركة ولا تؤدي إلى مشاكل و صراعات خطيرة في التدريب. و بطبيعة الحال ينطبق على منافسات الركض والقفز ويجب أن يؤخذ بعين الاعتبار في التخطيط لعمليات التدريب لهذه المسابقات. و ينبغي أن يكون الهدف هو جعل أقصى استخدام للتحويلات الإيجابية والحد من انتقال التحويلات السلبية في إعداد و اختيار مختلف وسائل التدريب. ان الخصوصية التالية التي تؤثر في عمليات التدريب هو الحاجة إلى

تحقيق أقصى حد للقدرات البدنية وليس مستوى قدرة الأداء الأمثل. و هناك جانب مخصص في مجال تدريب الالعاب المركبة هو الحاجة إلى إعداد تدريبي يتكون من تنمية القدرات البدنية و القابليات الحركية . و من خاصية منافسات الالعاب المركبة أنها منافسة متعددة من المسابقات يجب أن نأخذ في عين الاعتبار أن تطوير مستويات القدرات البدنية من السرعة و القوة هي المسؤولة عن التغييرات في هيكل القدرات التكنيكية و القابليات الحركية. في الوقت نفسه ومن المهم أن ننشئ نظرة جيدة في أن منافسات الالعاب المركبة تستمر لمدة يومين والتي تتطلب فعاليتها قوة في الأداء التكنيكي و التي تكون في جميع مسابقاتها من أجل تحقيق النجاح و الفوز يجب أخذ هذا العامل في عين الاعتبار عند التدريب.

وثمة مشكلة أخرى في مجال تدريبات منافسة الالعاب المركبة يجب أن يكون لها حل هو تطوير عنصر التحمل و الذي يكون معقد بحيث أن يشمل جميع مسابقات هذه الالعاب لتأمين القدرة على الأداء ذو مستوى عالي ليومين وتنمية عنصر السرعة القصوى لسباقات 100 متر ، و 110 متر حواجز ، و تنمية عنصر تحمل السرعة في سباقات 400 متر و 1500 متر . إن عنصر التحمل الخاص يلعب دور هام في مشاركة رياضي الالعاب المركبة في كل منافساتها والتي تؤدي تحت التعب المتزايد الذي يتراكم خلال فترة طويلة لهذه المنافسة.

إن متسابق العشاري والسباعي ذوى الأداء العالي يمتلكون قدرات بدنية عالية ، بما في ذلك القوة والسرعة والتحمل ، والقابليات الحركية ، و المرونة والتنسيق الحركي ، و فضلا عن عنصر القوة المميزة بالسرعة ، و قوة التحمل الخ.....

### النواحي القانونية

#### 1 مسابقات الخماسي (للناشئين والشباب والمتقدمين)

يتكون الخماسي من 5 مسابقات والتي تقام في يوم واحد بالترتيب التالي :

60 م حواجز، الوثب الطويل، دفع الجلة، الوثب العالي، 1000 م .

#### 2 مسابقات الخماسي (للناشئات والشابات والمتدمات) فهي

60 م حواجز، القفز العالي، دفع الجلة، الوثب الطويل، 800 م

### 3 مسابقات السباعي للناشئات والشابات و المتقدمات

يتكون السباعي من 7 مسابقات والتي تقام في يومين متتالين بالترتيب التالي :

اليوم الأول 100 م حواجز ، وثب عالي ، دفع ثقل ، 200 م .

اليوم الثاني الوثب الطويل ، رمي الرمح ، 800م.

### 4 مسابقات الثماني للناشئين

يتكون ثماني الناشئين اولاد من 8 مسابقات والتي تقام في يومين متتالين بالترتيب التالي :

اليوم الأول : 100 م ، وثب طويل ، دفع ثقل ، 400م

اليوم الثاني 110 م حواجز ، وثب عالي ، رمي الرمح ، 1000 متر .

### 5 مسابقات العشاري للشباب و المتقدمين

يتكون عشاري للرجال من 10 مسابقات والتي تعقد في يومين متتالين بالترتيب التالي :

اليوم الأول 100 م ، الوثب الطويل ، دفع الثقل ، الوثب العالي ، 400 م .

اليوم الثاني 110 م حواجز ، قذف القرص ، القفز بالزانة ، رمي الرمح ، 1500 م .

## المسابقات

1- يجب وجود فترة فاصلة لا تقل عن 30 دقيقة بين نهاية مسابقة وبداية المسابقة التالية ، لاي متسابق ويجب ان لاتقل الفترة الزمنية بين نهاية آخر مسابقة في اليوم الأول وبداية المسابقة الأولى في اليوم الثاني عن 10 ساعات .

2- يمكن ترتيب المتسابقين بالقرعة قبل كل منافسة على حدة، وفي سباقات 100 م، 200 م ، 400 م، 100م حواجز ، 110م حواجز .

3- في الوثب الطويل وكل مسابقات الرمي ، يسمح لكل متسابق بثلاثة محاولات فقط .

4- في حالة عدم توفر معدات التوقيت الالكتروني، يتم اخذ زمن كل متسابق بواسطة 3 ميفاتين مستقلين.

5- في مسابقات المضمار ، يستبعد المتسابق في أي مسابقة اذا ما قام باداء بدايتين خاطئتين.

6- أي متسابق يتخلف عن البدء في إحدى المسابقات أو فشل في أداء محاولة في واحدة من المسابقات

، فلا يسمح له بالمشاركة في المسابقات التالية ولكن يعتبر ضمن المنافسة . وعلى ذلك فلا يصنف في

الترتيب النهائي . واي متسابق يقرر الانسحاب من منافسات المتسابقات المركبة فعليه ان يبلغ حكم المتسابقات المركبة بقراره مباشرة .

7- يجب إعلان نتائج النقاط بعد الانتهاء من كل مسابقة منفصلة وكذلك المجموع الكلي للنقاط وفقا لجدول احتساب النقاط الخاصة بالاتحاد الدولي لالعاب القوى .

8- في حالة حدوث عقدة ، يكون الفائز هو الحاصل على أعلى نقاط في أكثر عدد من المتسابقات بين المتسابقين الآخرين المتساوين معه في العقدة . واذا لم تحل العقدة، يكون الفائز هو المتسابق الحاصل على اعلى عدد من النقاط في أي مسابقة واذا لم تحل العقدة يكون الفائز هو المتسابق الحاصل على اعلى عدد من النقاط في مسابقة ثانية وهكذا . وينطبق ذلك في العقد على أي مركز آخر في المنافسة .

# قانون مسابقات الجرى

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 منحنياً ، 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 الخاطيء

- 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 ولايبعد عن المضمار لاكثر 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 ازمنة النهاية للمتسابقين بشكل آلي ،وتكون فيه خاصية تقديم صورة مطبوعة توضح زمن كل متسابق.

# قانون مسابقات الحواجز

## النواحي القانونية

1- المسافات: فيما يلي المسافات القانونية للحواجز:

للرجال والشباب والناشئين : 110 م ، 400 م

للسيدات والشابات والناشئات : 100 م ، 400 م يجب أن يوجد 10 حواجز في كل حارة ويتم وضعها وفقاً للجدول التالي:

الرجال والناشئين والشباب

مسافة السباق	المسافة من خط البدء حتى أول حاجز	المسافة بين الحواجز	المسافة من آخر حاجز حتى خط النهاية
110 م	13,72 م	9.14 م	14.02 م
400 م	45 م	35 م	40 م

السيدات والشابات والناشئات

مسافة السباق	المسافة من خط البدء حتى أول حاجز	المسافة بين الحواجز	المسافة من آخر حاجز حتى خط النهاية
100 م	13 م	8.5 م	10.50 م
400 م	45 م	35 م	40 م

ويجب وضع كل حاجز في المضمار بحيث تكون قاعدتيه على جانبي اقتراب المتسابق. ويجب وضع

الحواجز بحيث تتطابق حافتا قضيب الحاجز مع علامات المضمار القريبة للمتسابق.

2 -المنع: يصنع الحاجز من المعدن أو أي مادة أخرى مناسبة ويتكون من قاعدتين وقائمين يدعمان

إطاراً مستطيل الشكل ومقويان بواسطة قضيب مستعرض أو أكثر ويثبت القائمان في نهايتي القاعدة

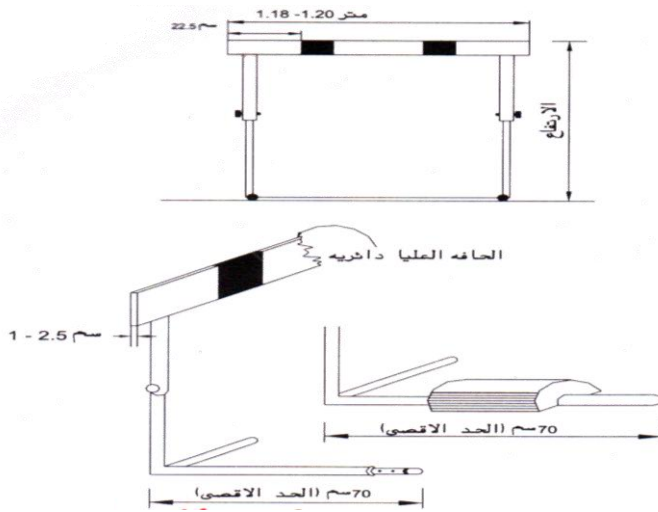
. ويصمم الحاجز بحيث يتطلب إسقاطه أن تؤثر عليه في منتصف قمة العارضة الخشبية قوة تعادل

وزناً لا يقل عن 3.6 كغم وتكون أفقية ، ويمكن تعديل ارتفاع الحاجز لكل سباق ويمكن

أيضاً ضبط مقاومته بحيث تظل القوة المطلوبة لسقوطه في أي ارتفاع مساوية لوزن لا يقل عن 3.6 كغم ولا يزيد عن 4 كغم وكما موضح في الشكل (25).

3- القياسات : يجب أن تكون الارتفاعات القانونية للحواجز كما يلي :

المسابقة	ناشئات	شابات ومتدمات	ناشئين	شباب	رجال
100 م ح / 110 م ح	0.762 م	0.838 م	0.914 م	0.991 م	1.067 م
400 م ح	0.762 م	0.762 م	0.838 م	0.914 م	0.914 م



شكل (25)

يوضح قياسات الحاجز

ويجب أن يتراوح عرض الحاجز ما بين 1.18 م - 1.20 م والطول الأقصى للقاعدة هو 70 سم ، ويجب أن لا يقل الوزن الكلي للحاجز عن 10 كغم.

- 4- يجب أن تكون العارضة الخشبية بارتفاع 7 سم ويجب أن يتراوح سمكها ما بين 1 سم - 2.5 سم وان تكون الحافة العليا مستديرة الشكل ويجب تثبيت العارضة بإحكام عند الأطراف .
- 5- يجب أن تخطط العارضة باللونين الأبيض والأسود أو بعض الألوان المتباينة بحيث يظهر اللون الفاتح عند الطرفين ويجب أن لا يقل عرضه عن 22.5 سم .
- 6- تجري جميع السباقات في الحارات وعلى أن يلزم كل متسابق حارته طوال السباق ويجتاز جميع الحواجز .
- 7- يتم استبعاد المتسابق في الحالات التالية :
- (أ) إذا لم يجتاز أي حاجز .
- (ب) إذا مرَّ بقدمه أو ساقه تحت المستوى الأفقي لسطح أي حاجز وذلك في لحظة اجتياز العارضة .
- (ج) إذا أجتاز أي حاجز ليس في مجاله .
- (د) من وجهة نظر الحكم إذا قام المتسابق بإسقاط الحاجز بتعمد .
- 8- باستثناء ما تم ذكره في البند 7 من هذه القاعدة فإن إسقاط الحواجز لا يلغي السباق ولا يمنع من تسجيل رقم .

# قانون الوثب العالي

## النواحي القانونية

### طريق الاقتراب

- ان الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب يجب ان يكون 15 م وفي البطولات الدولية الحد الأدنى 25م.

### جهاز القفز العالي:-

#### القوائم

يمكن استخدام اي نوع من القوائم او الاعمدة بشرط ان تكون صلبة وفيها حوامل للعارضة لكي تثبت باحكام عليها ، وتكون الحوامل مسطحة ومستطيلة الشكل وملساء بعرض 4 سم وطول 6 سم ويجب ان تكون مثبتة جيدا وغير متحركة على القوائم

- يجب ان لا تقل المسافة بين القائمين عن 4 م ولا تزيد عن 4.04 م .

#### العارضة

- يجب أن تصنع العارضة من الألياف الزجاجية أو أي مواد مناسبة ولكن ليس من المعدن وتكون دائرية المقطع باستثناء أطرافها ، وان الطول الكلي للعارضة في الوثب العالي يكون 4.00 م (  $\pm 2$  سم ) واقصى وزن للعارضة يكون 2 كغم اما قطر الجزء الدائري 30 ملم .
- تكون العارضة من ثلاث أجزاء هي : العارضة المستديرة وقطعتي النهاية التي يبلغ عرضها ما بين 30-35 ملم وطولها من 15-20 سم بغرض إسنادها على حوامل القوائم .
- يجب أن تكون نهايات العارضة دائرية أو نصف دائرية وفيها جانب واحد مسطح وواضح وهو الجزء الذي يركز على حوامل القوائم ولا يجب أن يكون هذا الجزء المسطح أعلى من منتصف المقطع العمودي للعارضة ويجب أن تكون ملساء وصلبة . ولا يجب تغطية العارضة بمادة مطاطية أو أي مادة أخرى تؤثر على زيادة الاحتكاك بينها وبين حاملها ،ويمكن التحكم بالمرونة وذلك بتعليق وزن مقداره 3 كجم في منتصف العارضة وهي في موضعها. ومن المحتمل أن تنحني للأسفل بحد أقصى 7 سم.



## منطقة الهبوط

- يجب ان لا يقل طول منطقة الهبوط عن 5 م وعرض 3 م وارتفاع 0.7 متر .

## المحاولات

- 1- يتم ترتيب المتنافسين لاداء محاولاتهم بالقرعة .
- 2- هناك ثلاث محاولات على الارتفاع الواحد وتكون الزيادة بعد انتهاء المحاولات على الارتفاع الواحد 5 سم او 10 سم في المسابقات الدولية او حسب نظام البطولة و لا يقل رفع العارضة عن 2 سم عقب كل دور .
- 3- يجب ان يرتقي اللاعب بقدم واحده وتكون المحاولة فاشلة اذا ارتقى اللاعب بالقدمين .
- 4- يجب على المتسابق اجتياز العارضة وعدم سقوطها بسبب مس المتسابق لها .
- 5- يجب ان لايلمس سطح الارض بما في ذلك منطقة الهبوط خلف المستوى العمودي عبر الحد القريب للعارضة، اما بين او خارج القائمين باي جزء من الجسم بدون ان يتخطى العارضة اولاً.
- 6- للمتنافس الحق في ان يبدأ الوثب على أي ارتفاع سبق ان أعلنه رئيس القضاة وله حرية الوثب على أي ارتفاع تال
- 7- ان ثلاث محاولات فاشلة بغض النظر عن الارتفاع الذي فشل فيه يحرم المتسابق من الوثبات التالية
- 8- بعد فشل جميع المتنافسين الآخرين يسمح للمتنافس المتبقي بالاستمرار في الوثب حتى يفقد حقه في التنافس .
- 9- بعد ان يفوز المتنافس بالمسابقة فان الارتفاعات التالية التي ترتفع اليها العارضة تقرر بواسطة اللاعب بالتشاور مع حكم المسابقة .
- 10- تحتسب لكل متنافس احسن وثبة من وثباته شاملة الوثبات التي تحدد نتيجة حل العقده على المركز الاول .
- 11- يسمح ان توضع العلامات الضابطة في طريق الاقتراب ولا يسمح اكثر من علامتين وممكن شريط لاصق ولايستخدم اي مادة تترك اثر مثلاً مادة الطباشير او غيرها.

- 12- قبل بدء المسابقة يقوم رئيس القضاة بإعلان المتسابقين بالارتفاع الذي ستبدأ عند المسابقة ، والارتفاعات المتتالية التي سوف ترفع إليها العارضة عند نهاية كل دور إلى أن يتبقى متسابق واحد وهو الفائز بالمسابقة أو أن تكون هناك عقدة على المركز الأول.
- 13- يجب اخذ جميع القياسات بالسنتيمتر عمودية من سطح الارض لأسفل جزء من الحافة العليا للعارضة
- 14- يجب قياس أي ارتفاع جديد قبل أن يحاول المتسابقون عليه ، وفي جميع حالات تسجيل الارقام القياسية ، يجب على القضاة التأكد من القياس عندما توضع العارضة على الارتفاع المطلوب ، ومن ثم اعادة التأكد من الارتفاع قبل كل محاولة تالية إذا ما تم لمس العارضة منذ آخر مرة تم قياسها .
- 15- الوقت المسموح به لاداء المحاولة هو (1دقيقة) اذا كان عدد المتسابقين اكثر من 3 ، و(1.5 دقيقة) اذا كان عدد المتسابقين 2 أو 3 و(3 دقائق) اذا تبقى متسابق واحد فقط..

#### العقدة

- 1- اذا اجتاز متسابقين اثنين او اكثر في الارتفاع النهائي فانه يمكن أن تحل العقد كما هو موضح في ما بعد:
- (أ) يحصل المتسابق الذي اجتاز الارتفاع الذي حدثت عنده العقدة بأقل عدد من الوثبات على أعلى مركز
- (ب) إذا كان المتسابقين متساويين فالمتسابق الذي لديه اقل مجموع من المحاولات الفاشلة خلال المسابقة حتى ومتضمنة الارتفاع الاخير يحصل على أعلى مركز .
- (ج) أما إذا اختصت بأي مركز آخر فان المتسابقين سوف يفوزون بنفس المركز في المسابقة .
- 2- إذا استمر التعادل فيعمل على مايلي :
- (أ) إذا كانت تتعلق بالمركز الأول فان المتسابقين المتعادلين يمنحون محاولة أخرى إضافية على الارتفاع الأقل الذي فقد فيه احد المتسابقين المعنيين بالعقدة حق الاستمرار في الوثب .
- (ب) ترفع العارضة إذا نجح المتسابقون أصحاب العقدة في اجتياز العارضة وتخفيض إذا فشلوا بمقدار 2 سم .