

مذكرة بدن 301 الملخص



تم تحميل هذا الملف من موقع مناهج مملكة البحرين

موقع المناهج ← مناهج مملكة البحرين ← الصف الثاني الثانوي ← بدن ← الفصل الأول ← ملفات متنوعة ← الملف

تاريخ إضافة الملف على موقع المناهج: 31-12-2025 09:53:12

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب | اختبارات الكترونية | اختبارات احلول | عروض بوربوينت | اوراق عمل
منهج انجليزي | ملخصات وتقارير | مذكرة وبنوك | الامتحان النهائي | للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



الرياضيات



اللغة الانجليزية



اللغة العربية



ال التربية الاسلامية



المواد على تلغرام

صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

المزيد من الملفات بحسب الصف الثاني الثانوي والمادة بدن في الفصل الأول

اهم ما ذُكر في مقرر بدن 212

1

الإجابات النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر بدن 301

2

ملخص بدن 301 ثانوي

3

مذكرة بدن 301 الشاملة

4

الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر ألعاب القوى بدن 301

5

الحادي عشر

❖ **لحظة تاريخية ..**

17 يونيو 1913 .. تأسس الاتحاد الدولي لألعاب في الألعاب القوى .

الاجتماع الأول الجماعية العالمية .. : تم تشكيل الاتحاد الدولي لألعاب القوى المفتوحة (في ستوكهولم) ((أستراليا - نمسا - بلجيكا - السويد - كندا - سبانيا - الدنمارك - مصر - هولندا - فرنسا - المانيا - اليونان - المجر - النرويج - روسيا - المملكة المتحدة - الولايات المتحدة الأمريكية)) 1795 لمة مشاركة .

الاجتماع الثاني الجماعية العالمية .. : تم الإقرار بالإتحاد التاسية الأولى للاتحاد (في برلين) بمشاركة 34 لمة انتخب :

البروفيسور سيد فرد ليدستروم من السويد رئيساً ،
كريستان هلستروم سكرتيرا فخرياً .

الاجتماع الثالث الجماعية العالمية .. : تم دعوة الدول الأعضاء على تعيين قواعد مماثلة في لقاءاتهم المحلية (في ليون بفرنسا) الذي قام بذلك : السكرتير الفنلندي الجديد كريستيان نيلسن من السويد .

علم نطالق مملكة البحرين ←

عام 1919 .. تمت صدارحة الالعاب القوى من تأسيس أول مدرسة نظرية (المعاية التالية) .

فـ المسابقات والمنافسات .. بروزت المسابقات والمنافسات الرياضية في ألعاب نجاح في مدارس المملكة .
على النادي الرياضي .. تميز النادي (النجاة حالياً) في تنظيم احتراق المعاية سنوياً .

النادياة للشباب والرياضة .. تم إنشاؤها كجامعة مسؤولة عن تنظيم الرياضة في المملكة .

عام 1974 .. تم تأسيس الاتحاد البحريني لألعاب القوى .
من 1978 - حتى 1979 .. تم تشكيل أول فريق نسائي .
توقف النشاط حتى عام 2000 .

عام 2000 .. شاركت أول فتاة في مسابقة الخليج العربي في أولمبياد سيدني .

عام 2001 .. تم تشكيل لجنة نسائية للشرف على ألعاب القوى النسائية .

❖ المسابقات المدرجة في برنامج الدورات ..

الرجال : (100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 5000 - 10000) متر (110 - 400) متر حواجز .. (300) متر مواطن .. (20 - 50) كيلو مشي .. (4x100 - 4x400) متر ثابع .. (42.195) ماراثون .
(الوئب العالي - الوئب الطويل - الوئب الثلاثي - الغز بالزانة - دفع العجلة - فوز الفرس - إطاحة المطرفة - رمي الرمح - العشاري) .

• النساء : كل مسابقات الرجال مع تغيير طفيف (3000 بدل 5000) متر .. (100 بدل 110) متر حواجز .. (10 بدل 20) كيلو مشي .. (50 كيلو مشي) .. (السباعي بدل العشاري) .. (لا يوجد مسابقة للموانع) .

❖ منافسات المسابقات المركبة ..

• الرجال (خمسة و عشرون) :

- الخماسي (خمس مسابقات) .. تقام في يوم واحد { الوثب الطويل - رمي الرمح - ٢٠٠ متر - رمي القرص - ١٥٠٠ متر }
- العشاري (عشر مسابقات) .. تقام في يومين متتاليين < اليوم الأول { ٣٠٠ متر - وثب طويل - دفع كرة بدائية - وثب عالي - ٤٠٠ متر } .
- اليوم الثاني { ١٠٠ حواجز - قذف القرص - الظل بالليل - رمي الرمح - ١٥٠٠ متر } .

• (سباعي) :

- سباعي (سبع مسابقات) .. تقام في يومين متتاليين < اليوم الأول { ٣٠٠ متر حواجز - وثب عالي - دفع الكرة بدائية - ٢٠٠ متر } .
- اليوم الثاني { وثب طويل - رمي الرمح - ٨٠٠ متر } .

❖ المسابقات ..

أولاً : مسابقات المنهمار .

مسابقات العد و التتابعات و الدوایز .

النساء: (١٠) مسابقة فردية

(٤ × ١٠٠) متر تتابع

الرجال : (١١) مسابقة فردية

(٤ × ١٠٠) متر تتابع

مسابقات المجموعات

٣٠٠ موانع
للرجال

الحواجز:
- نساء - ١٠٠
- رجال - ١١٠
٤ للجميع
(متر)

مسافات طويلة:
- ٥٠٠...
- ١٠٠٠...
٤٢,١٩٥
مارثون

مسافات متوسطة:
١٠٠٠ - ٨٠٠
متر

مسافات قصيرة:
٢٠٠ - ١٠٠
٤٠٠ - ٤٠٠ متر

مكان (مسابقات المنهمار) : في الدارات .

مكان (المارثون) : يبدأ و ينتهي في منهمار .

مكان (باقي المسابقات) : في الهريق .

المسافات القصيرة: العد و الجري ((البدء المنخفض))

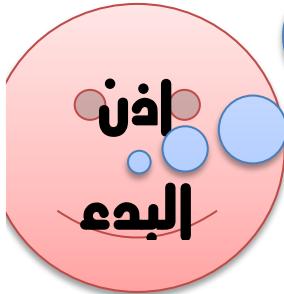
المراحل :

١- خذ مكانك .

٢- استمع .

٣- انتالق شارة البداية .

يُفَفَ في مكان يرى منه
جميع المتسابقين ، بحيث
يسمعه الجميع ، و يبدأ
بالنداء (خذ مكانك - استمع
- انطلق)



١- خط مكانك .

- ♥ يتقدم التلميذ خلف خط البداية أمام المكعب ويضع يديه أمام خط البداية ..
- ♥ يأخذ وضع أتنبه بالانبطاح و يتتأكد من تثبيت قدميه الاماميه على جهاز البداء ..
- ♥ يضع قدمه الخلفية ايضاً .. ويقليل اليدان خلف خط البداية ..
- ♥ الاصابع ↗ تكون بتشكل جسر ((الابهام في ناحية ، وباقى الاصبع في ناحية ، الاستناد يكون على سلاميات اليد)) ..
- ♥ الذراعان ↗ عموديان .. باتساع الصدر
- ♥ المسافة بين المكعب الامامي و خط البداية = لطول الساق) ..
- ♥ يثبت المكعب الامامي بزاوية (٥٣ - ٥٠)
- ♥ القدم الخلفية خلف كعب القدم الامامية و باتساع الحوض
- ♥ ترتكز القدمان على الامتناط مع مراعاة ملامسة ركبة الرجل الخلفية الارض ..
- ♥ الرأس ↗ على امتداد الجذع ..
- ♥ ارتخاء الرقبة ((يلمس الذقن الصدر)) لتلافي اجهاد عضلات الرقبة ، ويكون التنفس طبيعي ..

٢- استعد .

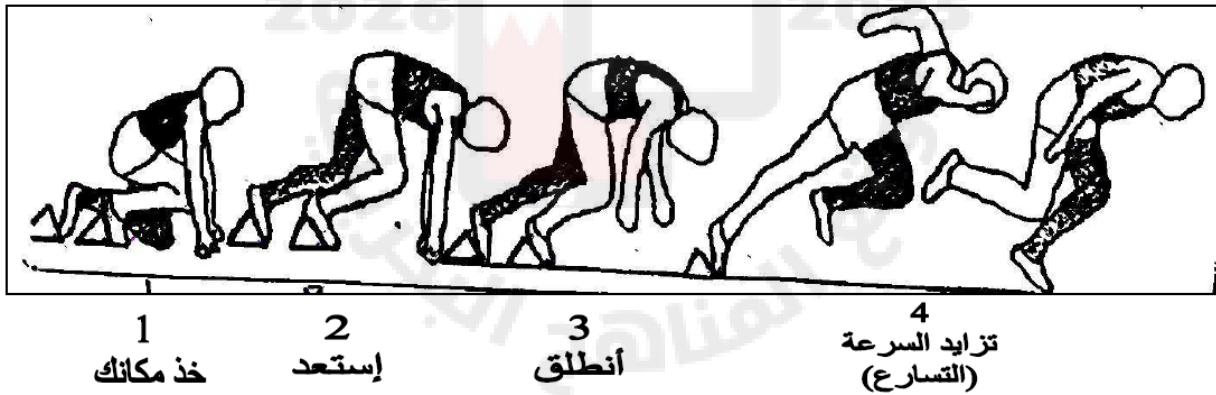
- ♥ يرفع التلميذ المقعدة إلى أعلى ، مع إمالة الجسم إلى الامام وبقاء اليدين خلف البداءية .
- ♥ رفع الركبة الخلفية عن الارض وبذلك يرتفع الحوض إلى مستوى أعلى من الكتفين قليلاً ما يسبب تقدم الكتفين أمام خط البداية بمقدار (٥ - ١ سم) .
- ♥ أن تكون زاوية الركبة الامامية (من ٨٠ إلى ٩٠ درجة) ..
- ♥ زاوية الركبة الخلفية (١٤٠ - ١٥٠ درجة) ..

٣- انطلاق شارة البداية .

يندفع التلميذ إلى الإمام بزاوية ٤٥ درجة من الأرض ..

النهاية القانونية :

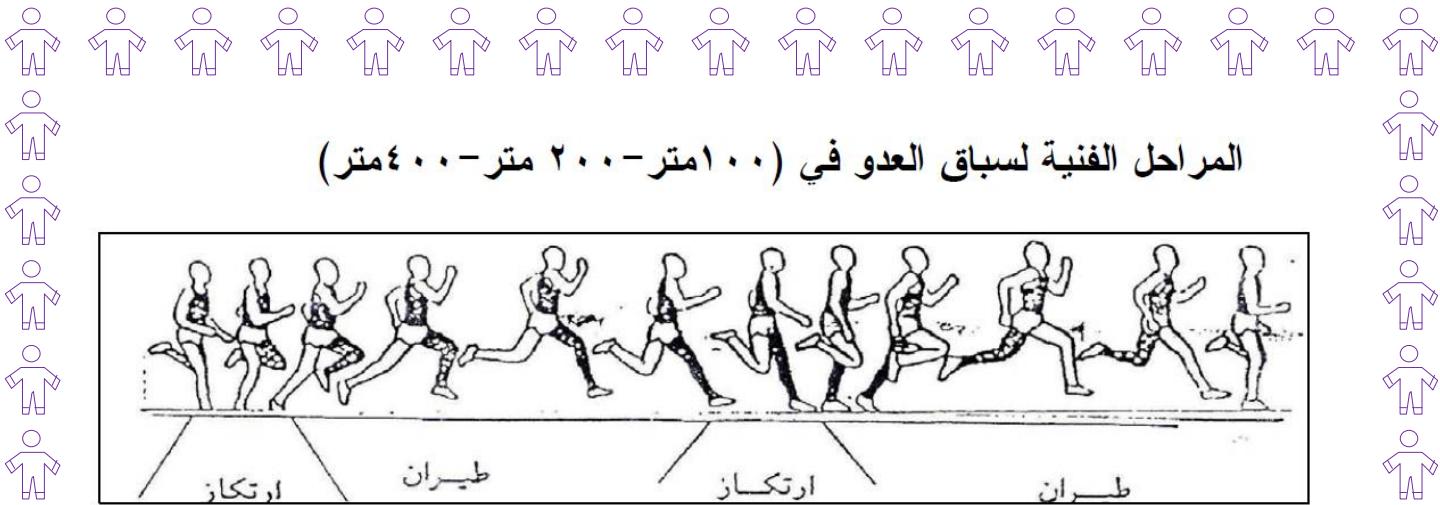
- المتسابقين يجب عليهم استدراهم ملعبات البدء في المسافات القصيرة .
- لا يجوز لمس خط البداية بيديه أو قدميه أو وضعهما أمام خط البداية .
- المسافات القصيرة ١٠٠ - ٤٠٠ م (خذ مكانك - استعد - انطلق) المسافات الأطول من ٤٠٠ م (خذ مكانك - انطلق)
- بداية خاطئة واحدة من متسابق أو المتسابقين  يسمح بها بدون استبعاد بداية خاطئة أخرى من متسابق أو متسابقين  يُستبعد دون النظر لعدد المحاولات .



المسافات القصيرة: العدو والجري ((الбег العالي))

المراحل :

- خذ مكانك .
- انطلاق شارة البداية .



المراحل الفنية لسباق العدو في (٢٠٠-٤٠٠ متر)

رد الفعل - الانطلاق - الجري بأقصى ما يمكن - المحافظة على السرعة - النهاية.

المراحل الفنية لـ :

• سباق ٢٠٠ متر :

١) مرحلة العدو بعد الانطلاق من مكعبات البداية .

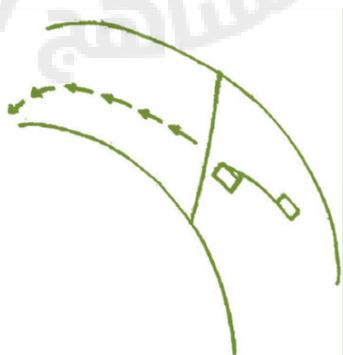
٢) المرحلة الوسطى (العدو في المنحنى) .

٣) مرحلة النهاية

• سباق ٤٠٠ متر :

١) مرحلة العدو بعد الانطلاق من مكعبات البداية . ٢) العدو في المنحنى .

٣) العدو في المستقيم . ٤) العدو في المنحنى . ٥) مرحلة النهاية



ملعب بدايته < (٢٠٠ - ٤٠٠ م مسافات قصيرة) +

$$(400 \text{ م حواجز}) + (4 \times 400 \text{ م حواجز}) .$$

العدو في مسافات قصيرة (٠٠٠م)

النهاية	الانسياب	البداية
<ol style="list-style-type: none"> محاولة الحفاظ على السرعة القصوى . تطويل الخطوة مع ميل الجذع قليلاً للأمام . 	<ol style="list-style-type: none"> المسافة: (٣٠ - ٤٠ م) . المحافظة على السرعة و القوة . زاوية ميل الجذع الطبيعية . 	<ol style="list-style-type: none"> المسافة: (٢٥ - ٣٠ م) . العدو بسرعة و بقوة . تدرج من زاوية حادة إلى وضع طبيعي

العدو في مسافات قصيرة (٢٠٠م)

النهاية	الانسياب	البداية
<ol style="list-style-type: none"> المسافة: (٨٠ - ٩٠ م) . تطويل الخطوة بـ ٨-٦ خطوات قبل النهاية . ميل الجسم للأمام 	<ol style="list-style-type: none"> المسافة: (١٥ - ٢٠ م) . في آخر المنحنى يحدث انسياب دخولاً بالخط المستقيم لإنتهاء السباق . 	<ol style="list-style-type: none"> المسافة: (٩٠ - ٨٠ م) . تزايد السرعة . العدو في منحنى مع مراعاة الميل للداخل . الجهد الأكبر للرجل الداخلية

العدو في مسافات قصيرة (٤٠٠م)

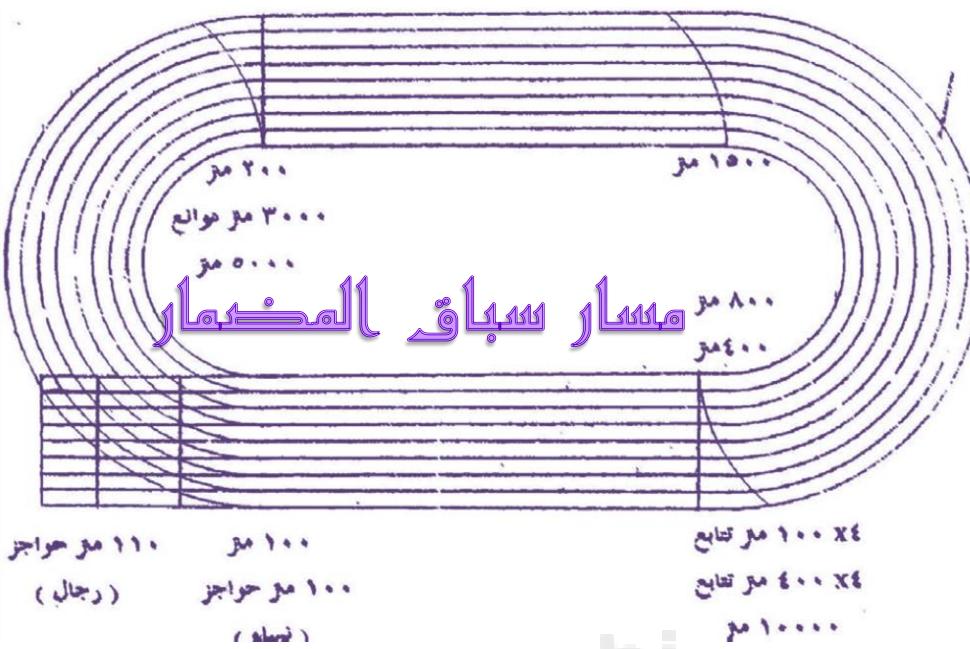
النهاية	الانسياب	البداية
<ol style="list-style-type: none"> تطويل الخطوة قبل النهاية بـ ٦ خطوات . ميل الجسم للأمام لإنتهاء السباق 	<ol style="list-style-type: none"> المسافة (١٤٠ - ١٢٠ م) . بذل ٨٠ - ٩٠ % من سرعة اللاعب . عند الوصول للمنحنى تكون المسافة (٩٠ - ٨٠ م) ٧٠ - ٨٠ % من سرعة اللاعب 	<ol style="list-style-type: none"> المسافة (٦٠ - ٧٠ م) . سرعة متزايدة - عدو في منحنى مع الميل للداخل . الجهد الأكبر للرجل الداخلية لقادري القوى الطاردة المركزية

عرض خطوط المسار المستقل = ٥ سم .

الموubi القانونية لسباقات المضمار :

- المضمار \leftarrow طوله: لا يقل عن ٤٠٠ م - عرضه: لا يقل عن ٢٣,٧٣ م الدافع من الاسمنت .
- ٤٠٠ م لـ كل منافس مسار مستقل \leftarrow عرض المسار: لا يقل عن ١,٢٢ ولا يزيد ١,٣٥ .

اللائحة :



في سباق 4×400 متر
تنابع عندما لا يتنافس
أكثر من ٣ فرق ،
فإنه يوصى بأن
يجرمه المنافس الأول
للدورة الأولى فقط
في مساراته .

المسافات القصيرة : التتابع ((البدء الع縱فظ))

سباق 4×100 متر تتابع :

- ♥ ٤ لاعبين لكل لاعب ١٠٠ متر.
- ♥ يحمل يده العصا ثم ينقله لآخر إلى أنتهاء المنطقة المحددة (٢٠م) لنقل العصا.

سباق 4×400 متر تتابع :

- ♥ منطقة التسليم و التسلم تكون (١٠م) .
- ♥ يخرج الفريق من السباق : عند تسليم العصا قبل منطقة التسليم أو بعد منطقة الاستلام (محاولة خاطئة) .
- ♥ يحق لحامل العصا وحده أن يلقط العصا الساقطة منه أثناء السباق .
- ♥ كل لاعب يجري ٤٠٠ متر.

رسم توضيحي لوقف اللاعبين في سباق 4×400 متر مربع



طريقة اللعب (غير الرامية قانونيًّا) :

١. البدء : المسلم يبدأ بنفس طريقة سباق ١٠٠ متر من وضع ملعب البداية المسلم يستخدم البدء العالي (الارتفاع على إحدى الزراعتين و النظر من أسفل الكتف الأيسر .
٢. الفيض على العصا : من نهايتها و الجزء الامامي متراوх للمتسابق و المسلم * عدم لمس طرف العصا الأرض أمام خط البداية *
٣. طريقة تبادل العصا (٤٠ × ١٠٠ متر) :
 - العصا باليد اليمنى و يسلم الثاني بيده اليسرى .
 - يسلم باليد اليسرى و يسلم باليد اليمنى .
 - يسلم باليد اليمنى و يسلم الرابع باليد اليسرى .

النهايي القانونية لمسابقات التتابع :

١. عصا التتابع > طولها: لا يزيد عن ٢٨ سم - محيطها: من ١٢ إلى ١٣ سم - وزنها: لا يقل عن ٥٠ جرام . { قطعة ملساء مصنوعة من الخشب أو المعدن } .
٢. منطقة التسليم و التسلم محدودة (٢٠ م) .. لا يجوز لبده أو قدمه أن تلمس خط البداية أو الأرض التي أمام خط البداية .

المسافات القصيرة : عدو الحواجز ((البدء المنخفض))

اطرالله:

- ١- مرحلة البدء (طريقة البدء المنخفض) أقصى خطوات قطع المسافة هي خطوات البداية حتى الحاجز الأول .
- ٢- مرحلة تذهبى الحاجز .
- ٣- مرحلة العدو بين الحواجز .
- ٤- إنتهاء السباق .

الرجال : ١١٠ م



الرجال : ٤٠٠ م



توضع ١٠ حواجز لكل متسابق طول مسافة السباق

النساء : ١٠٠ م



النساء : ٤٠٠ م



النحوبي **القانونية لمسابقات الـIgز** :

١. تدرك في حارات و كل مناسب وجوب عليه الالتزام بالحارة الخاصة به طول السباق .
٢. يتم استبعاد المتسابق \hookrightarrow عند مرور قدمه أو رجله أسفل المستوى الأفقي للحافة العليا - أثناء مروره فوق الحاجز - عند استناده الورك للخطي حاجز في غير حارته - عند تعمد أسفاط الحاجز بيده أو قدمه .
٣. اسفاط الحاجز لا بلغى السباق .

المسافات المتوسطة: ((البدء العالى))

٨٠٠ - ١٥٠٠ م

مراحل البدء العالى : خذ مكانك - انطلق

البدء اطلاق : يبدأ من الساق المرتلزة أماما ، وهو بدء حديث المسافات المتوسطة و الطويلة فقر حرق نتائج إيجابية أثناء المسابقات .

شروطه :

- ١) القدم الهرة للأمام و خلف خط البداية مع الإرثاز على كامل القدم .
- ٢) مقدمة القدم الخلفية (قدم الإرتفاع) موازية إلى كعب القدم الهرة و مرتلزة على المشط .
- ٣) ثني الركبان نصفا و ميل الجذع للأمام .
- ٤) ثني الذراع المخالف للقدم الأمامية من المرفق ، و الذراع الأخرى إلى الخلف مع ثني القبيل من المرفق أيضاً .
- ٥) التقل على الساق المرتلزة أماما ، حيث يتحرك مركز التقل بخط مستقيم عند الانطلاق في الخطوة الأولى .

أقسام عملية الجري :

- ١) مرحلة البدء (قدم الارقاء أمام الجسم عمودي على الأرض) .
- ٢) مرحلة جري المسافة (ارقاء الجسم مع حركة الاربعين) .
- ٣) مرحلة إنتهاء السباق (الاندفاع باقصى سرعة قبل ٤٠٠-٥٠٠م عن النهاية) .

النواحي القانونية للمسافة القصيرة ٨٠٠ متر :

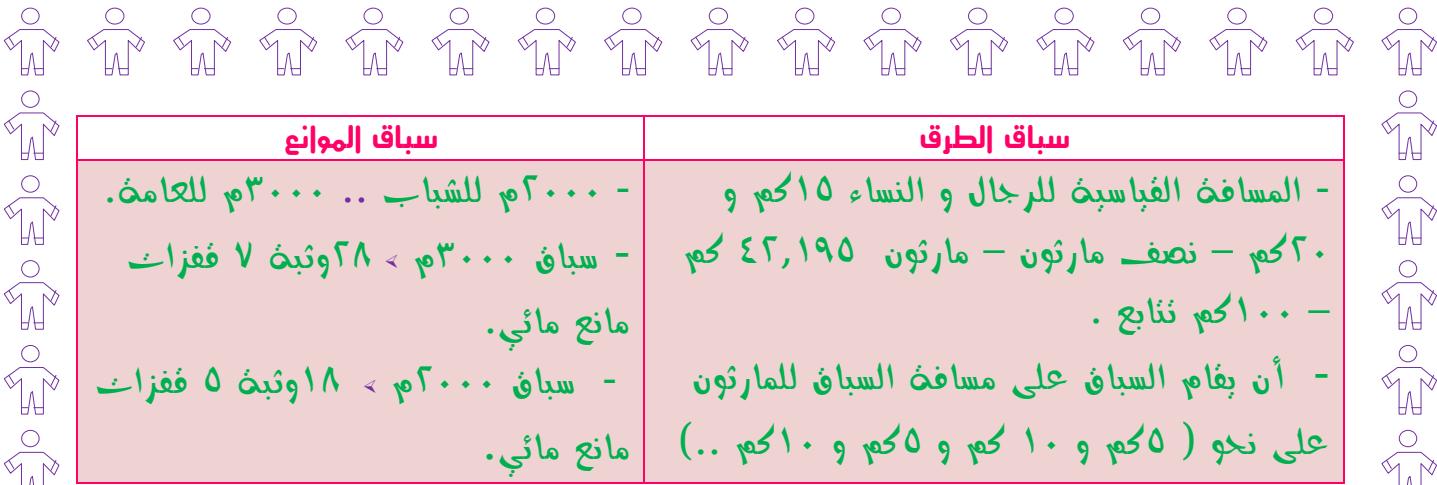
١. يجري المتسابق الى ١٠٠ م الأولى داخل حارنه ثم يأخذ حربته للجانب الابسر الداخلي للمضمار .
٢. المسافة المتوسطة و الطويلة ↳ يفرغ مسجل اللفات إشارة آخر لفه في جميع سباقات الخط المستقيم و يجب ألا يغير حارنه (مساره) و ألا يعيق منتساب آخر .
٣. المسافة المتوسطة و الطويلة ↳ حرصن المتسابقون على ألا يعيق بعضهم الآخر .

النواحي القانونية لسباق ١٠٠٠ متر :

١. تطبيق النواحي القانونية لسباق ٨٠٠ متر مع استثناء البند ١ .
٢. يجري المتسابق مباشره في الحارة الأولى بعد الانطلاق .

المسابقات الطويلة: ((البدء العالى))

سباق المشي	اخراق الضاحية
النقدم بخطوات دون انقطاع الاتصال مع الأرض وأن تكون الرجل المتقدم مسقىمه و غير متنبأة الركبة .	<p>لا يمكن وضع المحابير و الفواعد القانونية بسبب اختلاف الظروف بين مناطق العالم من حيث اختلاف الفصول و المناخ و المسافات .</p> <p>بكون السباق في طريق متأخر (ارض عراء - ريف فسيح - حقول ..).</p> <p>* مسافات السباق الدولية:</p> <p>- للرجال مسافات طولية ١٢ كم و قصيرة ٤ كم وللشباب و الذكور ٨ كم .</p> <p>- للنساء مسافات طولية ٨ كم و قصيرة ٤ كم وللشابات و النساء ٦ كم .</p>



سباق الموانع

- مانع مائي. سباق ٢٠٠٠ م اوئي ٥ فقرات
 - مانع مائي. سباق ٢٠٠٠ م اوئي ٧ فقرات
 - مانع مائي. سباق ٣٠٠٠ م للشباب .. ٣٠٠٠ م للعامه.

سباق الطرق

- المسافة الغيابية للرجال و النساء ١٥ كم و ٢٠ كم - نصف مارثون - مارثون ٤٢,١٩٥ كم
 - ١٠٠ كم ثبات .
 - أن يقام السباق على مسافة السباق للمارثون على نحو (٥ كم و ١٠ كم و ١٥ كم ..)

الوثب الطويل – الوثب الثلاثي – الوثب العالى – القفز بالزانة

دفع الجلة - قذف القرص - رمي الرمح - إطاحة المطرقة .

مسابقات الوثب

مسابقات الرمي

مسابقات الوثب

المراحل :

- الاقرابة - الارتفاع - الطيران - المبوء .. الوثق الطويل والعلوي والثلاثي .
 - تشابه مساقات الوثق الطويل والعلوي والثلاثي في تدوينه .
 - الاقرابة - نوع الزانة في التدوين - الارتفاع - الطيران و الدوران - المبوء .. اللؤلؤ بالزانة .

طرق الوثب الطويل :

- التلقاء في الماء - المشي في الماء - القرفاء .

طرق الوثب العالمي:

- الشرقية - الغربية - المسوجية - فاسبروي (الهجرية) .

- الهدف من الوثب الطويل و الثلاثي هو الوثب لأبعد مسافة 
- الهدف من الوثب العالى و الزانة هو الوثب لأعلى مسافة 



الوثب الثالثي	الوثب الطويل	الوثب العالي	المراحل الفنية
الاقتراب - الارتفاع - الحجلة - الخطوة - الوثبة - الهبوط	الاقتراب - الارتفاع - الطيران - الهبوط .	الاقتراب - الارتفاع - العبور فوق العارضة - الهبوط .	
جميع قوانين الوثب الطويل <u>ماعدا</u> : ١. الوثب بقدم الارتفاع ، ٢. في الخطوة يهبط على القدم الذي أدى بها الوثبة الثالثة . ٣. الهبوط في منطقة الهبوط . ٤. تبعد لوحة الارتفاع (١٣ م للرجال و ١١ م للنساء) عن بداية الحفرة . <u>هذه القوانين للوثب الثالثي</u>	١. حفرة الوثب : الطول ١٠ م ، و العرض ٢,٧٥ م . ٢. الاقتراب : الطول لا يقل عن ٤٠ م ، العرض لا يقل عن ١,٢٢ م ٣. لوحة الارتفاع : الطول ١,٢٢ م و العرض ١٠ سم . ٤. الوثبة الناجحة تقاد من أقرب أثر تُرك في منطقة الهبوط إلى خط الارتفاع . ٥. تتحسب أفضل محاولة .	١. ينح كل متنافس دقة و نصف للمحاولة ، و ٣ دقائق لآخر متنافسين أو ثلاثة ، ٥ دقائق لآخر متنافس . ٢. يسمح وضع علامة على الأرض للاقتراب شرط أن تكون ثابتة و يمكن إزالتها . ٣. يسمح الامتناع عن الوثب لارتفاع معين . ٤. عند تسجيل ٣ محاولات خاطئة يُستبعد بحق آخر متنافس تحديد الارتفاع . ٦. عند وجود عقدة في الوثب تحل حسب ترتيب المراحل الفنية للوثب الثالثي .	النواحي القانونية
١. تجاوز لوحة الارتفاع . ٢. الارتفاع خارج حدود لوحة الارتفاع . ٣. الرجوع للخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب . ٤. الوثب بالرجلين معًا .	١. ترك أثر على الصالصال . ٢. الارتفاع خارج حدود لوحة الارتفاع . ٣. الرجوع للخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب . ٤. أثناء الهبوط ملس الأرض خارج منطقة الهبوط وقرب خط الارتفاع .	١. إسقاط العارضة من فوق حاملها . ٢. ملس الأرض خلف مستوى القائمين أو بينهما أو خارجهما بأي جزء من جسمه قبل تخطي العارضة . ٣. تجاوز المدة الزمنية المحددة لتنفيذ المحاولة .	يرتكب المنافس خطأ إذا :

قوانين مشتركة بين الوثب الطويل و الوثب الثالثي

في النواحي القانونية

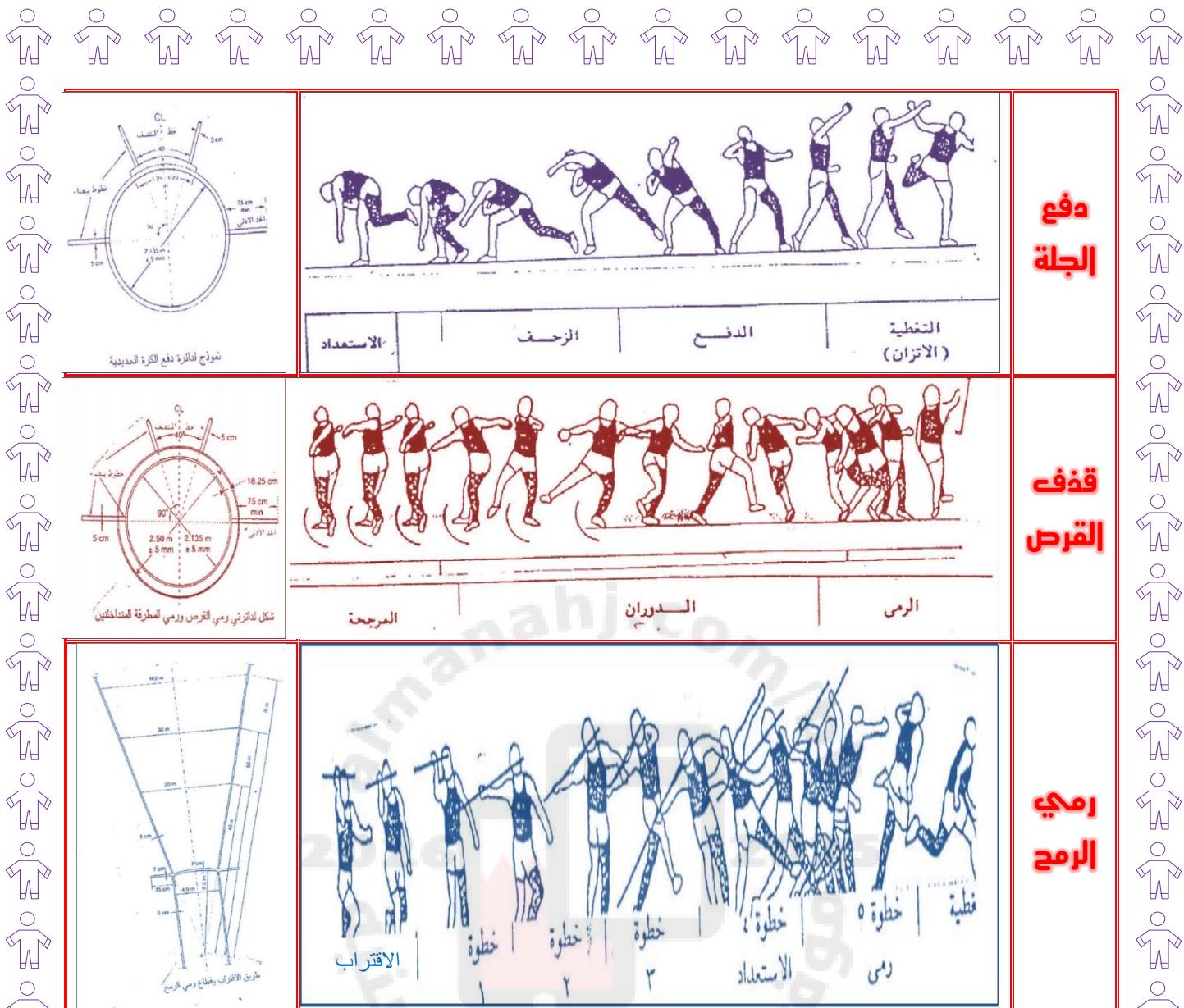
- منطقة الوثب : دمل مبلي - لوحة أرقاء - لوحة الصالصال - شريط قياس سرعة الريح .
- تمنح دقة ونصف لكل متنافس للقيام بمحاولة .
- يسعى بودنه علامات أقتراب على الأرض بشرط أه تلوه المادة يمكنه أزالتها وأه تلوه خارج طريق الاقتراب .
- يتم الارتفاع عند لوحة الارتفاع توجد لوحة الصالصال أو الدمل المبلي مباشرة بعد اللوحة يهت يترك آخر القدم عند النطأ .
- إذا بقي ٨ متنافسيه أو أقل لديهم ٦ محاولات .. وإذا بقي آخر ٨ متنافسيه للك واحد منهم ٣ محاولات و ٣ أضافية
 لأول ثمان متنافسيه .
- الوثبة الناجحة تقاد من أقرب أثر المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتفاع .. وتحسب مسافة المحاولة منه آخر آخر تركه المتنافس إلى حافة لوحة الارتفاع الداخلية .
- المدركة لأعلى للمتنافس الذي أحرز أفضل إنجاز .

في الأخطاء

- ترك أثر على الصالصال .
- الارتفاع خارج حدود لوحة الارتفاع .
- الرجوع للخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب .
- أثناء الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط وقرب خط الارتفاع .



رمي الرمح	قفف القرص	دفع الجلة	
<p>مسك الرمح - الاقتراب - السحب - وضع الرمي - الرمي - الاتزان .</p> <p>١. وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢٧٠ مم للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢٣٠ مم للسيدات .</p> <p>٢. طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م .</p> <p>٣. الرمح: رأس، جسم، مقبض الحبل.</p> <p>٤. تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم وهي دقيقة ونصف .</p> <p>٥. محاولتان للتسخين</p> <p>٦. مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية .</p> <p>٧. متنافسين أو أقل ٨ محاولات .</p> <p>٨. أكثر من ٨ محاولات و إضافية للثمان الأوائل .</p> <p>٩. الرمية صحيحة عند ملس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين مقطع الرمي .</p> <p>١٠. لا يسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء.</p> <p>١١. لا يسمح وضع الرمح الأرض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، ويحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف .</p> <p>١٢. لا يسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل ملس الرمح الأرض .</p> <p>مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب .</p> <p>الخطاء :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. عند ملس الأرض خارج طريق الاقتراب . ٢. ملس الخطين الذين يحدان طريق الاقتراب أثناء المحاولة . 	<p>مسك القرص - وقفه الاستعداد - المرحجة التمهيدية - الدوران - مرحلة الرمي - التقطية .</p> <p>١. قطر الدائرة ٢,٥ مت .</p> <p>٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١كجم .</p> <p>٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين .</p> <p>٤. البدأ من وضع الشبات داخل الدائرة ويسمح ملس الحد الداخلي .</p> <p>٥. متنافسين أو أقل لديهم ٦ محاولات</p> <p>٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .</p> <p>الترتيب :</p> <ol style="list-style-type: none"> ١. عند ملس المحيط الخارجي للدائرة أو عند الخروج منها . ٢. عند مغادرة الدائرة من نصفها الامامي وذلك أمام الخط الفاصل . ٣. عند خروج القرص من قطاع الرمي . ٤. عند تجاوز الفترة الزمينة (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الأرض . 	<p>مسك الجلة - وقفه الاستعداد - الزحف - الدوران - دفع الجلة - التغطية و التوازن .</p> <p>١. وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم .</p> <p>٢. وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم .</p> <p>٣. قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم .</p> <p>٤. لوحة الإيقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم وارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم .</p> <p>٥. لكل متنافس محاولتان للتسخين .</p> <p>٦. يسمح ملس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الإيقاف من الداخل .</p> <p>٧. لا يجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين</p> <p>٨. متنافسين أو أقل لديهم ٦ محاولات</p> <p>٩. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .</p>	<p>المراحل الفنية</p> <p>النواحي القانونية</p> <p>النواحي المشتركة</p>
<p>محاولتان تسخين لكل متنافس .</p> <p>ترتيب المتنافسين بالقرعة .</p> <p>(أكثر من ٨) ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية لأفضل ثمان متنافس .</p> <p>الرمي من داخل القطاع المحددة الدوائر أو المسارات و عند خروجه تعتبر الرمية خطأ .</p> <p>المحاولة صحيحة عند الرمي في الحدين الداخلين لقطاع الرمي .</p> <p>لا يسمح بالي تحايل من أي نوع (كربط أصبعين بعضهما برباط ملمس معاً) يسمح بربط الجروح المفتوحة .</p> <p>يجوز استخدام حزام جلد لحماية العمود الفقري من الإصابة .</p> <p>لا يسمح بالقفازات ما عد مسابقة الاطاحة بالمطرقة .</p> <p>عدم مغادرة الدائرة إلا عند ملس الاداء الأرض .</p> <p>عد تعدد الزمن المسموح (دقيقة و نصف) تعتبر المحاولة فاشلة .</p> <p>تحتسب أفضل رمية من بين رميات المتنافس .</p>	<p>١. زمن المحاولة دقيقة و نصف (متنافسين أو أقل) ٦ محاولات .</p> <p>٢. الرمي من داخل القطاع المحددة الدوائر أو المسارات و عند خروجه تعتبر الرمية خطأ .</p> <p>٣. المحاولة صحيحة عند الرمي في الحدين الداخلين لقطاع الرمي .</p> <p>٤. لا يسمح بالي تحايل من أي نوع (كربط أصبعين بعضهما برباط ملمس معاً) يسمح بربط الجروح المفتوحة .</p> <p>٥. يجوز استخدام حزام جلد لحماية العمود الفقري من الإصابة .</p> <p>٦. لا يسمح بالقفازات ما عد مسابقة الاطاحة بالمطرقة .</p> <p>٧. عدم مغادرة الدائرة إلا عند ملس الاداء الأرض .</p> <p>٨. عند تعدد الزمن المسموح (دقيقة و نصف) تعتبر المحاولة فاشلة .</p> <p>٩. تحتسب أفضل رمية من بين رميات المتنافس .</p>	<p>١. محاولتان تسخين لكل متنافس .</p> <p>٢. ترتيب المتنافسين بالقرعة .</p> <p>٣. الرمي من داخل القطاع المحددة الدوائر أو المسارات و عند خروجه تعتبر الرمية خطأ .</p> <p>٤. المحاولة صحيحة عند الرمي في الحدين الداخلين لقطاع الرمي .</p> <p>٥. لا يسمح بالي تحايل من أي نوع (كربط أصبعين بعضهما برباط ملمس معاً) يسمح بربط الجروح المفتوحة .</p> <p>٦. يجوز استخدام حزام جلد لحماية العمود الفقري من الإصابة .</p> <p>٧. لا يسمح بالقفازات ما عد مسابقة الاطاحة بالمطرقة .</p> <p>٨. عدم مغادرة الدائرة إلا عند ملس الاداء الأرض .</p> <p>٩. عند تعدد الزمن المسموح (دقيقة و نصف) تعتبر المحاولة فاشلة .</p> <p>١٠. تحتسب أفضل رمية من بين رميات المتنافس .</p>	<p>١. محاولتان تسخين لكل متنافس .</p> <p>٢. ترتيب المتنافسين بالقرعة .</p> <p>٣. الرمي من داخل القطاع المحددة الدوائر أو المسارات و عند خروجه تعتبر الرمية خطأ .</p> <p>٤. المحاولة صحيحة عند الرمي في الحدين الداخلين لقطاع الرمي .</p> <p>٥. لا يسمح بالي تحايل من أي نوع (كربط أصبعين بعضهما برباط ملمس معاً) يسمح بربط الجروح المفتوحة .</p> <p>٦. يجوز استخدام حزام جلد لحماية العمود الفقري من الإصابة .</p> <p>٧. لا يسمح بالقفازات ما عد مسابقة الاطاحة بالمطرقة .</p> <p>٨. عدم مغادرة الدائرة إلا عند ملس الاداء الأرض .</p> <p>٩. عند تعدد الزمن المسموح (دقيقة و نصف) تعتبر المحاولة فاشلة .</p> <p>١٠. تحتسب أفضل رمية من بين رميات المتنافس .</p>



مسابقات المضمار

استخدام ملعبيات اليد في السباقات القصيرة	يعجب
لمس خط البداية أو أمام خط البداية باليد أو القدم في البدء المنخفض و سباق التتابع	لا يجوز
ببداية خطأة واحدة بدهه أستبعاد	يسمح
تسليم عصا التتابع قبل منطقة التسليم أو بعد منطقة الاستلام	محاولة خطأة
لمس عصا التتابع الارض أمام خط البداية	لا يسمح
المنتساب الذي يتخبط حاجز في غير مساره (حارته)	استبعاد
المنتساب الذي يسقط الحاجز بيده أو رجله عمداً	استبعاد



مسابقات الميدان

<p>ومنه علامة يملئ إزالتها وتنبه على الأرض في <u>الوث العالى</u>.</p> <p>الامتناع عن الوت لارتفاع معين في <u>الوث العالى</u>.</p> <p>لمس الإطار الدري للدائرة و لوحة الإيقاف من الداخل في <u>دفع الحلة</u>.</p> <p>استخدام حزام جلد لحماية العمود الفقري من الاصابة في <u>مسابقات الرمي</u>.</p> <p>استخدام قفازات للطاحنة <u>بالمطرقة</u>.</p> <p>غطية الجروح المفتوحة في <u>مسابقات الرمي</u>.</p>	يسهم
<p>ادارة المتنافس ظهره جهة قوس الرمي اثناء الرمي في الهواء في <u>رمي الرمح</u>.</p> <p>ومنه الرمح على الأرض داخل طرق الاقتراب في <u>رمي الرمح</u>.</p> <p>مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الأرض في <u>رمي الرمح</u>.</p> <p>أي تحايل لمساعدة المتنافسين في <u>مسابقات الرمي</u>.</p> <p>استخدام القفازات ماعدا الطاحنة <u>بالمطرقة</u> في <u>مسابقات الرمي</u>.</p>	لايسهم
استبعاد	<p>متنافس سجل ٣ محاولات خاطئة في <u>الوث العالى</u>.</p>
<p>أه يهبط المتنافس في منطقة الغبوط في <u>مسابقات الوت</u>.</p> <p>بد الرمي من وندع الثبات داخل الدائرة في <u>قفز القرص</u>.</p> <p>امساك الرمح من حبل المقبن في <u>رمي الرمح</u>.</p> <p>الرمي من فوق أعمل جزء للزداج الامامية في <u>رمي الرمح</u>.</p> <p>مغادرة طريق الاقتراب منه خلف القوس و الخطيب المسؤول عنه على اهتماده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب في <u>رمي الرمح</u>.</p>	يجرب
<p>إرجاع الجلة خلف خط التفيف في <u>دفع الحلة</u>.</p>	لايجوز
<p>لمس المتنافس الأرض خارج طريق الاقتراب في <u>رمي الرمح</u>.</p> <p>لمس الخطيب اللذان يدراه اثناء المحاولة في <u>رمي الرمح</u>.</p>	محاولة خاطئة
<p>لمس سه الرمح المعدني الأرض و داخلي مقطوعة الرمي و يبيه خطى مقطوعة الرمي في <u>رمي الرمح</u>.</p> <p>رمي الاداة في الحدين الداخليين لقطع الرمي في <u>مسابقات الرمي</u>.</p>	محاولة صحيحة
<p>تعدى الزمن المسموح به في <u>مسابقات الرمي</u>.</p> <p>تجاوز المتنافس قطاع الرمي المحددة الدوائر أو المسارات في <u>مسابقات الرمي</u>.</p>	زبعة فاشلة