

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: 09:53:12 2025-12-31

ملفات اكتب للمعلم اكتب للطالب ا اختبارات الكترونية ا اختبارات ا حلول ا عروض بوربوينت ا أوراق عمل
منهج انجليزي ا ملخصات وتقارير ا مذكرات وبنوك ا الامتحان النهائي ا للمدرس

المزيد من مادة
بدن:

التواصل الاجتماعي بحسب الصف الثاني الثانوي



صفحة مناهج مملكة
البحرين على
فيسبوك

الرياضيات

اللغة الانجليزية

اللغة العربية

التربية الاسلامية

المواد على تلغرام

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

اهم ما ذكر في مقرر بدن 212	1
الإجابات النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر بدن 301	2
ملخص بدن 301 ثاني ثانوي	3
مذكرة بدن 301 الشاملة	4
الإجابة النموذجية لامتحان نهاية الفصل الأول مقرر ألعاب القوى بدن 301	5

الاعاب القوق

❖ لمحة تاريخية ..

♥ 17 يوليو 1913 م .. تأسس الاتحاد الدولي للاعاب في القوق .

♥ الاجتماع الأول للجمعية العمومية .. : تم تشكيل الاتحاد الدولي

للألعاب القوق للهواة < (في ستوكهولم)

((اسبانيا - نمسا - بلجيكا - السويد - كندا - سبلي - الدنمارك - مصر -
هولندا - فرنسا - المانيا - اليونان - المجر - النرويج - روسيا - المملكة
المتحدة - الولايات المتحدة الأمريكية)) 17 دولة مشاركة .

♥ الاجتماع الثاني للجمعية العمومية 1914 م .. : تم الاقرار الائمة

التأسيسية الأولية للاتحاد < (في برلين) بمشاركة 34 دولة
انتخب:

السيد ديه سيدفريد ايدستروم من السويد رئيساً ،

كريستان هليستروم سكرتيراً فخرياً .

♥ الاجتماع الثالث للجمعية العمومية 1914 م .. : تم حث الدول

الاعضاء على تطبيق قواعد مماثلة في لقاءاتهم المحلية < (في

ليون بفرنسا) الذي قام بذلك : السكرتير الفخري الجديد

هياذ نغ كليمان من السويد .

على نطاق مملكة البحرين <

- ♥ عام 1919 .. تمت ممارسة ألعاب القوى منذ تأسيس أول مدرسة نظامية (الهداية الخليفية) .
- ♥ فهي الستينات و السبعينات .. برزت المسابقات و المهرجانات الرياضية فهي أم الألعاب خصوصاً في مدارس المملكة .
- ♥ على عهد الأندية الرياضية .. تميز النادي (النجمة حالياً) في تنظيم أختراق الضاحية سنوياً .
- ♥ المؤسسة العامة للشباب و الرياضة .. تم أشهارها كجهة مسؤولة عن تنظيم الرياضة في المملكة .
- ♥ 1974م .. تم تأسيس الاتحاد البحريني لألعاب القوى ،
- ♥ من 1978 - إلى 1979 .. تم تشكيل أول فريق نسائي .
- ♥ توقف النشاط حتى عام 2000م .
- ♥ 2000م .. شاركت أول فتاة في منطقة الخليج العربي في أولمبياد سيدني .
- ♥ 2001م .. تم تشكيل لجنة نسائية للإشراف على ألعاب القوى النسائية .

❖ المسابقات المدرجة في برنامج الدورات ..

- ♥ الرجال : (100 - 200 - 400 - 800 - 1500 - 5000 - 10000) متر (110 - 400) متر حواجز .. (300) متر موانع .. (20 - 50) كيلو مشي .. (4x100 - 4x400) متر تناوب .. (42.195) مارثون .
- (الوثب العالي - الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - الفجر بالزانة - دفع العجلة - فذف القرم - إطاحة المطرقة - 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 توجد مسابقة للموانع) .

❖ منافسات المسابقات المركبة ..

♥ الرجال (خماسي و عشاري) :

➡ - 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 الاول { ١٠٠ متر - وثب طويل - دفع كرة حديدية - وثب عالي - ٤٠٠ متر } .
اليوم الثاني { ١١٠ حواجز - قذف القرص - القفز بالعصا - رمي الرمح - ١٥٠٠ متر } .

♥ النساء (سباعي) :

➡ - سباعي (سبع مسابقات) .. تقام في يومين متتاليين <
اليوم الاول { ١٠٠ متر حواجز - وثب عالي - دفع الكرة الحديدية - ٢٠٠ متر } .
اليوم الثاني { وثب طويل - رمي الرمح - ٨٠٠ متر } .

❖ المسابقات ..

أولاً : مسابقات المضمار .

مسابقات العدو و التتابعات و الحواجز .

النساء: (١٠) مسابقة فردية

الرجال : (١١) مسابقة فردية

(١٠٠ × ٤) متر تتابع

(١٠٠ × ٤) متر تتابع

مسابقات المجموعات



مكان (مسابقات المضمار) : في الحارات .

مكان (المارثون) : يبدأ و ينتهي في مضمار .

مكان (باقي المسابقات) : في الطريق .

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

المراحل :

١ - خذ مكانك .

٢ - استعد

٣ - انطلق شارة البداية .

بقف في مكان برى منه
جميع المتسابقين ، بحيث
بسمعه الجميع ، و بدء
بالنداء (خذ مكانك - استعد
- انطلق)

افذ
البدء

١- خذ مكانك .

- ♥ يتقدم التلميذ خلف خط البداية أمام المكعب ويضع يديه أمام خط البداية ..
- ♥ يأخذ وضع أنثبه بالانبطاح و يتأكد من تثبيت قدميه الامامية على جهاز البدء ..
- ♥ يضع قدمه ال خلفية ايضاً .. و يتقل اليدين خلف خط البداية ..
- ♥ الاصابع < تكون بتشكل جسر ((الابهام في ناحية ، و باقي 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 ال خلفية خلف كعب القدم الامامية و باتساع الحوض
- ♥ تركز القدمان على الامتناط مع مراعاة ملاسمة ركبة الرجل ال خلفية الارض ..
- ♥ الرأس < على امتداد الجذع ..
- ♥ ارتخاء الرقبة ((يلمس الذقن الصدر)) لتلافي اجهاد عضلات الرقبة ، و يكون
التنفس طبيعي .

٢- استعد .

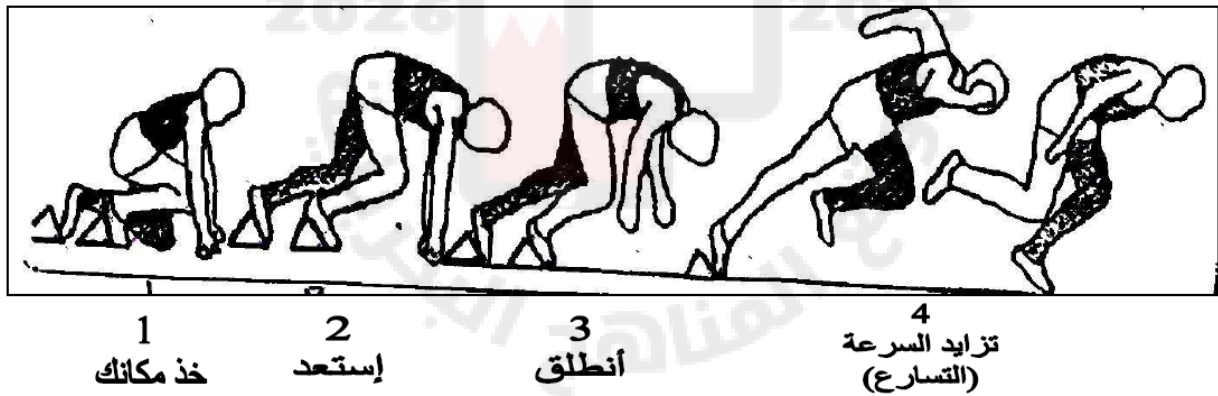
- ♥ يرفع التلميذ المقعدة إلى أعلى ، مع إمالة الجسم إلى الامام و بقاء اليدين خلف البداية .
- ♥ رفع الركبة ال خلفية عن الارض و بذلك يرتفع الحوض إلى مستوى أعلى من الكتفين قليلاً مما يسبب تقدم الكتفين أمام خط البداية بمقدار (٥ - ١٠ سم) .
- ♥ أن تكون زاوية الركبة الامامية (من ٨٠ إلى ٩٠ درجة) ..
- ♥ زاوية الركبة ال خلفية (١٤٠ - ١٥٠ درجة) ..

٣- انطلق إشارة البداية .

♥ يندفع التلميذ إلى الامام بزاوية ٤٥ درجة من الأرض ..

النواحي القانونية :

- ١- المتسابقين يجب عليهم استخدام مكعبات البدء في السباقات القصيرة .
- ٢- لا يجوز لمس خط البداية بيديه أو قدميه أو وضعهما أمام خط البداية .
- ٣- المسافات القصيرة ١٠٠ - ٢٠٠ - ٤٠٠ م (خذ مكانك - استعد - انطلق)
المسافات الأطول من ٤٠٠ (خذ مكانك - انطلق)
- ٤- بداية خاطئة واحدة من متسابق أو المتسابقين ⚡ يسمح بها بدون استبعاد
بداية خاطئة أخرى من متسابق أو متسابقين ⚡ يستبعد دون النظر لعدد المحاولات .

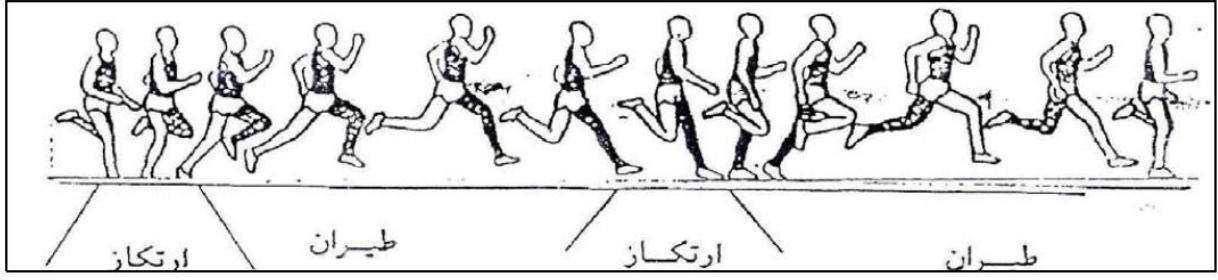


المسافات القصيرة : العدو و الجري ((البدء العالي))

المراحل :

- خذ مكانك .
- ١- انطلق إشارة البداية .

المراحل الفنية لسباق العدو في (١٠٠متر-٢٠٠متر-٤٠٠متر)



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

المراحل الفنية لـ :

• سباق ٢٠٠ (٢٠٠) متر:

(١) مرحلة العدو بعد الانطلاق من مكعبات البداية .

(٢) المرحلة الوسطى (العدو في المنحنى) .

(٣) مرحلة النهاية

• سباق ٤٠٠ (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 بدائي < (٢٠٠ - ٤٠٠ م مسافات قصيرة) +

(٤٠٠ م حواجز) + (٤٠٠ م حواجز) .

✳ العدو في مسافات قصيرة (١٠٠م)

النهاية	الانسياب	البداية
١. محاولة الحفاظ على السرعة القصوى . ٢. تطويل الخطوة مع ميل الجذع قليلا للامام .	١. المسافة : (٣٠ - ٤٠ م) ٢. المحافظة على السرعة و القوة . ٣. زاوية ميل الجذع الطبيعية .	١. المسافة : (٢٥ - ٣٠ م) ٢. العدو بسرعة و بقوة . ٣. تدرج من زاوية حادة إلى وضع طبيعي

✳ العدو في مسافات قصيرة (٢٠٠م)

النهاية	الانسياب	البداية
١. المسافة : (٨٠ - ٩٠ م) . ٢. تطويل الخطوة ب ٦-٨ خطوات قبل النهاية . ٣. ميل الجسم للامام	١. المسافة : (١٥ - ٢٠ م) . ٢. في آخر المنحنى يحدث انسياب دخولاً بالخط المستقيم لإنهاء السباق .	١. المسافة : (٨٠ - ٩٠ م) ٢. تزايد السرعة . ٣. العدو في منحنى مع مراعاة الميل للدخل ٤. الجهد الاكبر للرجل الداخلية

✳ العدو في مسافات قصيرة (٤٠٠م)

النهاية	الانسياب	البداية
١. تطويل الخطوة قبل النهاية ب ٦-٨ خطوات . ٢. ميل الجسم للامام لإنهاء السباق	١. المسافة (١٢٠ - ١٤٠ م) . ٢. بذل ٨٠% - ٩٠% من سرعة اللاعب . - الخطوة مفتوحة . ٣. عند الوصول للمنحنى تكون المسافة (٨٠ - ٩٠ م) ٧٠%-٨٠% من سرعة اللاعب	١. المسافة (٦٠ - ٧٠ م) . ٢. سرعة متزايدة - عدو في منحنى مع الميل للدخل . ٣. الجهد الاكبر للرجل الداخلية لتفادي القوى الطاردة المركزية

النواحي القانونية لسباقات المضمار :

١. المضمار < طوله: لا يقل عن ٤٠٠ م - عرضه: لا يقل عن ٧,٢٣ م الحافض من الاسمنت .
٢. ٤٠٠ م لكل منافس مسار مستقل < عرض المسار: لا يقل عن ١,٢٢ و لا يزيد ١,٢٥ .

عرض خطوط المسار المستقل = ٥ سم .

طريقة اللعب (غير الزامية قانونياً) :

١. البدء : المسلم يبدأ بنفس طريقته سباق ١٠٠ متر من وضع ملعب البداية أسفل الكنف اليسرى .

٢. القبض على العصا : من نهايتها و الجزء الامامي متروك للمتسابق و المسلم * عدم لمس طرف العصا الارض أمام خط البداية *

٣. طريقته تبادل العصا (٤ × 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 .

النواحي القانونية لمسابقات التتابع :

١. عصا التتابع < طولها: لا يزيد عن ٢٨ سم - محيطها: من ١٢ إلى ١٣ سم - وزنها: لا يقل عن ٥٠ جرام . { قطع ملساء مصنوعة من الخشب أو المعدن } .

٢. منطفة التسليم و التسلم محدودة (٢٠ م) .. لا يجوز ليداه أو قدمه أن تلمس خط البداية أو الأرض التي أمام خط البداية .

المسافات القصيرة : عدو الحواجز ((البدء المنخفض))

المراحل:

- ١- مرحلة البدء (طريقة البدء المنخفض) أقصص خطوات قطع المسافة هي خطوات البداية تحت الحاجز الاول .
- ٢- مرحلة تخطي الحاجز .
- ٣- مرحلة العدو بين الحواجز .
- ٤- إنهاء السباق .

الرجال : ١١٠ م

من الحاجز الأخير إلى النهاية :

١٤,٠٢ متر

من البداية للحاجز الأول :

١٣,٧٢ متر

بين الواجز

٩,١٤ متر

ارتفاع الواجز :

من ١٠,٦٤ إلى ١٠,٧ سم

الرجال : ٤٠٠ م

من الحاجز الأخير إلى النهاية :

٤٠ متر

من البداية للحاجز الأول :

٤٥ متر

بين الواجز

٣٥ متر

ارتفاع الواجز :

من ٩١,١ إلى ٩١,٧ سم

توضع ١٠ حواجز لكل متسابق طول مسافة السباق

النساء : ١٠٠ م

من الحاجز الأخير إلى النهاية :

١٠,٥ متر

من البداية للحاجز الأول :

١٣ متر

بين الواجز

٨,٥ متر

ارتفاع الواجز :

من ٨٣,٧ إلى ٨٤,٣ سم

النساء : ٤٠٠ م

من الحاجز الأخير إلى النهاية :

٤٠ متر

من البداية للحاجز الأول :

٤٥ متر

بين الواجز

٣٥ متر

ارتفاع الواجز :

٧٦,٢ سم

النواحي القانونية لمسابقات الجواز :

١. تجري في حارات و كل متسابق وجب عليه الالتزام بالحارة الخاصة به طول السباق .
٢. يتم استبعاد المتسابق < عند مرور قدمه أو رجله أسفل المستوى الأفقي للحافة العليا - أثناء مروره فوق الحاجز - عند استخدام الوثب للخطي حاجز في غير حارته - عند نعد أسفاط الحاجز بيده أو قدمه .
٣. اسفاط الحاجز لا بلغى الساف .

المسافات المتوسطة: ((البدء العالي))

٨٠٠ م - ١٥٠٠ م

مراحل البدء العالي : خذ مكانك - أنطلق

البدء المرتفع : يبدأ من الساق المرتكزة أماما ، وهو بدء حديث للمسافات المتوسطة و الطويلة فقد حقق نتائج إيجابية أثناء المسافات .

شروطه :

- ١) القدم الحرة للأمام و خلف خط البداية مع الارتكاز على كامل القدم .
- ٢) مقدم القدم الخلفية (قدم الارتفاع) موازية إلى كعب القدم الحرة و مرتكزة على المشط .
- ٣) ثني الركبتان نصفاً و ميل الجذع للأمام .
- ٤) ثني الذراع المخالفة للقدم الامامية من المرفق ، و الذراع الاخرى إلى الخلف مع ثني القليل من المرفق أيضاً .
- ٥) الثقل على الساق المرتكزة اماماً ، حيث يتحرك مركز الثقل بخط مستقيم عند الانطلاق في الخطوة الأولى .

أقسام عملية الجري :

- ١) مرحلة البدء (قدم الارتفاع أمام الجسم عمودي على الأرض) .
- ٢) مرحلة جري المسافة (ارتقاء الجسم مع حركة الذراعين) .
- ٣) مرحلة إنهاء السباق (الاندفاع بأقصى سرعة قبل ٢٠٠-٤٠٠ م عن النهاية) .

النواحي القانونية للمسافة القصيرة ٨٠٠ متر :

١. يجري المتسابق الـ ١٠٠ م الأولى داخل حارته ثم يأخذ حربه للجانب الأيسر الداخلي للمضمار .
٢. المسافة المتوسطة و الطويلة < بفرع مسجل اللغات إشارة آخر لفه في جميع سباقات الخط المستقيم و يجب ألا يغير حارته (مساره) و ألا يعيق متسابق آخر .
٣. المسافة المتوسطة و الطويلة < حرص المتسابقون على ألا يعيق بعضهم الآخر .

النواحي القانونية لسباق ١٥٠٠ متر :

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

المسابقات الطويلة: ((البدء العالي))

سباق المشي	إختراق الضاحية
التقدم بخطوات دون انقطاع الاتصال مع الأرض وأن تكون الرجل المتقدم مسنّمة و غير مثنيّة الركبة .	- لا يمكن وضع المعايير و القواعد القانونية بسبب اختلاف الظروف بين مناطق العالم من حيث اختلاف الفصول و المناخ و المسافات . - يكون السباق في طريق متاخم (أرض عراء - ريف فسيح - حقول ..) . * مسافات السباق الدولية: - للرجال مسافات طويلة ١٢ كم و قصيرة ٤ كم و للشباب و الذكور ٨ كم . - للنساء مسافات طويلة ٨ كم و قصيرة ٤ كم و للشابات و النساء ٦ كم .

سباق الموانع	سباق الطرق
- ٢٠٠٠م للشباب .. ٣٠٠٠م للعامه. - سباق ٣٠٠٠م < ٢٨ وئب ٧ ففزا مانع مائي. - سباق ٢٠٠٠م < ١٨ وئب ٥ ففزا مانع مائي.	- المسافه الفباسيه للرجال و النساء ١٥ كم و ٢٠ كم - نصف مارثون - مارثون ٤٢,١٩٥ كم - ١٠٠ كم نتائج . - أن بقام السباق على مسافه السباق للمارثون على نحو (٥ كم و ١٠ كم و ٥ كم و ١٠ كم ..)

ثانياً : مسابقات الميدان .

الوثب الطويل - الوثب الثلاثي - الوثب العالي - القفز بالزانة .

مسابقات الوثب

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

مسابقات الرمي

مسابقات الوثب

المراحل :

- ❁ الإقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط .. الوثب الطويل و العالي و الثلاثي .
- ❁ تتشابه مسابقات الوثب الطويل و العالي و الثلاثي ففي طبيعتها ومراحل ادائها .
- ❁ الإقتراب - وضع الزانة في الصندوق - الارتقاء - الطيران و الدوران - الهبوط .. القفز بالزانة .

طرق الوثب الطويل :

- ❁ التعلق في الهواء - المشعي في الهواء - القرفصاء .

طرق الوثب العالي :

- ❁ المقصية - الشرقية - الغربية - السرجية - فاسبري (الظهيرية) .

♥ الهدف من الوثب الطويل و الثلاثي هو الوثب لأبعد مسافة .

♥ الهدف من الوثب العالي و الزانة هو الوثب لأعلى مسافة .

المراحل الفنية	الوثب العالي	الوثب الطويل	الوثب الثلاثي
الاقتراب - الارتقاء - العبور فوق العارضة - الهبوط .	الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط .	الاقتراب - الارتقاء - الطيران - الهبوط .	الاقتراب - الارتقاء - الحجلة - الخطوة - الوثبة - الهبوط
النواحي القانونية	١. يمنح كل متنافس دقيقة 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 لارتقاء معين . ٤. عند تسجيل ٣ محاولات خاطئة يُستبعد . ٥. يحق لآخر متنافس تحديد الارتفاع . ٦. عند وجود عقدة في الوثب تحل حسب ترتيب المراحل الفنية للوثب الثلاثي .	١. حفرة الوثب : الطول ١٠م ، و العرض ٢,٧٥م . ٢. الاقتراب : الطول لا يقل عن ٤٠م ، العرض لا يقل عن ١,٢٢م ٣. لوحة الارتقاء : الطول ١,٢٢م و العرض ١٠سم . ٤. الوثبة الناجحة تقاس من اقرب أثر ترك في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء . ٥. تحتسب أفضل محاولة .	جميع قوانين الوثب الطويل ما عدا : ١. الوثب بقدم الارتقاء ، ٢. في الخطوة يهبط على القدم الذي أدى بها الوثبة الثالثة . ٣. الهبط في منطقة الهبوط . ٤. تبعد لوحة الارتقاء (١٣م للرجال و ١١م للنساء) عن بداية الحفرة . هذه القوانين للوثب الثلاثي
يرنكب المنافس خطأ إذا :	١. إسقاط العارضة من فوق حاملها . ٢. لمس الأرض خلف مستوى القائمين أو بينهما أو خارجهما بأي جزء من جسمه قبل تخطي العارضة . ٣. تجاوز المدة الزمنية المحددة لتنفيذ المحاولة .	١. ترك أثر على الصلصال . ٢. الارتقاء خارج حدود لوحة الارتقاء . ٣. الرجوع للخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب . ٤. أثناء الهبوط لمس الأرض خارج منطقة الهبوط وقرب خط الارتقاء .	١. تجاوز لوحة الارتقاء . ٢. الارتقاء خارج حدود لوحة الارتقاء . ٣. الرجوع للخلف داخل منطقة الهبوط بعد الوثب . ٤. الوثب بالرجلين معاً .

قوانين مشتركة بين الوثب الطويل و الوثب الثلاثي

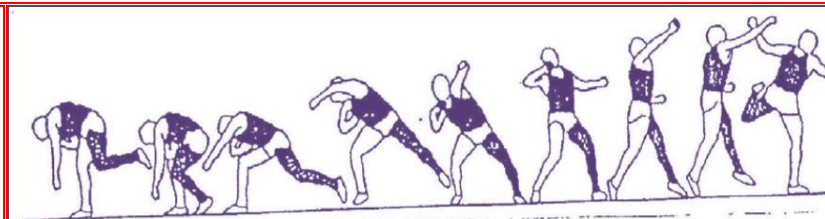
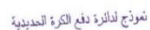
في النواحي القانونية

- منطقة الوثب : رمال مبلل - لوحة ارتقاء - لوحة الصلصال - شريط قياس سرعة الرياح .
- تمنح دقيقة ونصف لكل متنافس للقيام بمحاولة .
- يسمح بوضع علامات اقتراب على الأرض بشرط ألا تكون خارج طريق الاقتراب .
- يتم الارتقاء عند لوحة الارتقاء توجد لوحة الصلصال أو الرمال المبلل مباشرة بعد اللوحة بحيث يترك أثر القدم عند الخطأ .
- إذا بقي ٨ متنافسين أو أقل لديهم ٦ محاولات .. وإذا بقي أكثر من ٨ متنافسين لكل واحد منهم ٣ محاولات و ٣ إضافية لأول ثمانية متنافسين .
- الوثبة الناجحة تقاس من اقرب أثر تركه المتنافس في منطقة الهبوط إلى خط الارتقاء .. و تحتسب مسافة المحاولة من آخر أثر تركه المتنافس إلى حافة لوحة الارتقاء الداخلية .
- المركز لأعلى للمتنافس الذي أحرز أفضل انجاز .

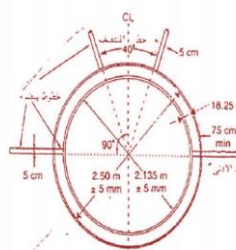
في الأخطاء

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

دفع الجلة	قذف القرص	رمي الرمح
مسك الجلة - وقفة الاستعداد - الزحف - الدوران - دفع الجلة - التغطية و التوازن .	مسك القرص - وقفة الاستعداد - المرحلة التمهيديّة - الدوران - مرحلة الرمي - التقطية .	مسك الرمح - الاقتراب - السحب - وضع الرمي - الرمي - الاتزان .
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .	١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .	١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢,٥ متر . ٢. وزن القرص للرجال ٢ و النساء ١ كجم. ٣. لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٤. البدء من وضع الثبات داخل الدائرة ويُسمح لمس الحد الداخلي . ٥. ٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٦. أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل . الترتيب : المركز الاول لأفضل إنجاز . في التعادل ثاني أحسن إنتاج . إن أستمتر التعادل ثالث أحسن إنتاج . الاعطاء : ١. عند لمس 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 الزمنية (دقيقة و نصف) . ٥. عند مغادرة الدائرة قبل سقوط القرص على الارض .		
١.وزن الرمح ٨٠٠ جم - ٢,٧٠ م للرجال .. ٦٠٠ جم - ٢,٢٠ إلى ٢,٣٠ م للسيدات . ٢.طريق الاقتراب ٣٠ إلى ٣٦,٥ م وعرضه ٤ م . ٣.الرمح: رأس،جسم،مقبض الجبل. ٤.تبدأ المحاولة من لحظة إعلان الاسم و هي دقيقة و نصف . ٥.محاولتان للتسخين ٦.مسك الرمح من حبل المقبض ، والرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية . ٧.٨ متنافسين أو أقل ٦ محاولات. ٨.أكثر من ٨ ، ٣محاولات و ٣ إضافية للثمان الأوائل. ٩.الرمية صحيحة عند لمس سن الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و بين الخطين المحددين لمقطع الرمي . ١٠.لايسمح إدارة الظهر جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء. ١١.لايسمح وضع الرمح الارض داخل طريق الاقتراب و المغادرة دون ارتكاب خطأ ، و يحق له الاعادة قبل مضي الدقيقة و النصف. ١٢.لايسمح مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض . مغادرة طريق الاقتراب خلف القوس و الخطين المرسومين على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب . الاعطاء : ١. عند لمس الارض خارج طريق الاقتراب . ٢.لمس الخطين الذين يحددان طريق الاقتراب أثناء المحاولة .		
١.وزن الجلة للرجال ٧,٢٦ كجم و قطرها بين ١١ و ١٣ سم . ٢.وزن الجلة للنساء ٤ كجم و قطرها بين ٩,٥ و ١١ سم . ٣.قطرها من الداخل ٢,١٣٥ سم . ٤.لوحة الايقاف : طولها ١,٢١ إلى ١,٢٣ سم وعرضها ١١,٢ إلى ١١,٦ سم و ارتفاعها ٩,٨ سم إلى ١٠,٢ سم . ٥.لكل متنافس محاولتان للتسخين . ٦.يُسمح لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف من الداخل . ٧.لايجوز إرجاع الجلة خلف خط الكتفين ٨.٨ متنافسين أو اقل لديهم ٦ محاولات ٩.أكثر من ٨ لديهم ٣ محاولات و ٣ محاولات إضافية للثمان الأوائل .		
١. قطر الدائرة ٢		



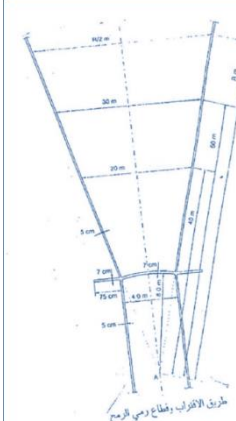
**دفع
الجلة**



شكل لدائرتي ومركز القوس ومركز المطرقة المتداخلتين



قذفة
القرص



طريق الاغتراب وقطاع مصر



رمي
الرمح

☐ مسابقات المضمار

استخدام مكعبات البدء في السباقات القصيرة	يجب
لمس خط البداية أو أمام خط البداية باليد أو القدم في البدء المنخفض و سباق التتابع	لا يجوز
بداية خاطئة واحدة بدون استبعاد	يسمح
تسليم عصا التتابع قبل منطقة التسليم أو بعد منطقة الاستلام	محاولة خاطئة
لمس عصا التتابع الارض أمام خط البداية	لا يسمح
المتسابق الذي يتخطى حاجز في غير مساره (حارته)	استبعاد
المتسابق الذي يسقط الحاجز بيده أو رجله عمداً	استبعاد

مسابقات الميدان

<p>وضع علامة يملكه ازالتهما و ثابته على الارض في <u>الوثب العالي</u> .</p> <p>الامتناع عن الوثب لارتفاعه معيه في <u>الوثب العالي</u> .</p> <p>لمس الاطار الحديدي للدائرة و لوحة الايقاف منه الداخل في <u>دفع الجلة</u> .</p> <p>استخدام حزام جلد لحماية العمود الفقري من الاصابة في <u>مسابقات الرمي</u> .</p> <p>استخدام قفازات للاطاحة بالمطرقة .</p> <p>تغطية الجروح المفتوحة في <u>مسابقات الرمي</u> .</p>	يسمح
<p>إدارة المتنافس ظهره جهة قوس الرمي أثناء الرمي في الهواء في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>وضع الرمح على الارض داخل طرقة الاقتراب في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>مغادرة طريق الاقتراب قبل لمس الرمح الارض في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>أي تحايل لمساعدة المتنافس في <u>مسابقات الرمي</u> .</p> <p>استخدام القفازات معدا الاطاحة بالمطرقة في <u>مسابقات الرمي</u> .</p>	لايسمح
<p>متنافس سجل 3 محاولات خاطئة في <u>الوثب العالي</u> .</p>	استبعاد
<p>أن يعطي المتنافس في منطقة العيوب في <u>مسابقات الوثب</u> .</p> <p>بدء الرمي من وضع الثبات داخل الدائرة في <u>قذف القرص</u> .</p> <p>امساك الرمح من حبل المقبض في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>الرمي من فوق أعلى جزء للذراع الامامية في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>مغادرة طريق الاقتراب من خلف القوس و الخطية المرسوميه على امتداده بزاوية قائمة على حدي طريق الاقتراب في <u>رمي الرمح</u> .</p>	يجب
<p>إرجاع الجلة خلف خط الكتفيه في <u>دفع الجلة</u> .</p>	لايجوز
<p>لمس المتنافس الارض خارج طريق الاقتراب في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>لمس الخطية اللذان يحدها اثناء المحاولة في <u>رمي الرمح</u> .</p>	محاولة خاطئة
<p>لمس سه الرمح المعدني الارض و داخل مقطع الرمي و يبي خطي مقطع الرمي في <u>رمي الرمح</u> .</p> <p>رمي الاداة في الحديه الداخليه لقطاع الرمي في <u>مسابقات الرمي</u> .</p>	محاولة صحيحة
<p>تعدي الزمن المسموح به في <u>مسابقات الرمي</u> .</p> <p>تجاوز المتنافس قطاع الرمي المحددة الدوائر أو المسارات في <u>مسابقات الرمي</u> .</p>	رمية فائتلة