

## الوثب الطويل

قواعد المنافسة

1\* الطريقة التي يأخذ بها المنافسون محاولاتهم تكون بالقرعة

2\* تحسب للمتنافس على احسن وثبة من بين جميع وثباته

3\* اذا وجد اكثر من ثمانية متنافسين يسمح لكل متنافس ثلاث محاولات كما يسمح لثمانية متنافس الذين حصلوا على افضل الوثبات بثلاث محاولات

اضافية

المحاولات الفاشلة /

4\* تحتسب المحاولة فاشلة اذا :-

- لمس الارض خلف خط الارتفاع باي جزء من جسمه .
- الارتفاع من الخارج سواء من نهايتي اللوحة وعلى امتداد خط الارتفاع من الخلف او الامام .
- بعد نهاية الوثبة مشى عائدا الى الخلف من منطقة الهبوط .
- يعمل أي شكل من الدورانات في الهواء .
- اذا تأخر اكثر من دقيقة في اداء وثبته .

5. اذا ارتقى المتنافس قبل لوحة الارتفاع سوف لا تحتسب لهذا السبب محاولة فاشلة

6. الحد الأدنى لعرض كريق الاقتراب 1,22 متر طول طريق الاقتراب غير محدد والحد الاجنى للطول المستخدم للاقتراب هو 40 مترا

7. لا يسمح بوضع علامات على طريق الاقتراب ولكن يمكن للمتنافس ان يضع علامات (من قبل اللجنة المنظمة) على جانبي الطريق ولا يسمح بوضع علامات في منظمة الهبوط

8. بمجرد بدء المنافسة لا يسمح للمتنافسين باستخدام طريق الاقتراب لغرض التدريب

9. يحدد مكان الارتفاع بلوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب وكذا سطح منطقة الهبوط تسمى الحافة القريبة الى منطقة الهبوط بخط الارتفاع كما يوضع وراء خط الارتفاع مباشرة لوحة من الصلصال او مادة اخرى بغرض تسجيل كعب قدم المتنافس عليها عند حدوث خطأ بالقدم واذا كان من الصعب وضع الادوات السابقة فيمكن استخدام بجبل لها برش الارض امام خط الارتفاع مباشرة ويعرض 10 سم بتراب ناعم او رمل او بزاوية 30 درجة على المستوى الافقي

10. لا نقل المسافة بين لوحة الارتفاع ونهاية منطقة الهبوط عن 10 امتار

11. توضع لوحة الارتفاع بحيث لا تقل المسافة بينها وبين حافة منطقة الهبوط عن متر واحد

12. الصنع: تصنع لوحة الارتفاع من الخشب او من بعض المواد الصلبة المناسبة ويكون طولها من 1,21 م الى 1,22 م ويعرض من 19,8 سم الى

20,2 سم واقصى عمق لها 10 سم على ان تظلي باللون الابيض.

13. لوحة الصلصال من مادة عرضها من 9,8 سم الى 10,2 سم وبطول من 1,21 م الى 1,22 م على ان يغطي اعلى سطحها بالصلصال او أي مادة مناسبة كما يرتفع السطح عم مستوى لوحة الارتفاع بزاوية مقدارها 30 درجة في اتجاه الجري واقصى ارتفاع لها عند لوحة الارتفاع 7 م وتثبت اللوحة في تجويف او رف على طريق الاقتراب وعلى جانبي لوحة الارتفاع القريب من منطقة الهبوط وعند تركيبها في التجويف فان كل المجموعة يجب ان تكون مثلته تثبيتا كافيا لكي تقابل القوة الناتجة من قدم المتسابق.
14. الحد الأدنى لعرض منطقة الهبوط 2,75 على ان تتوسط امتداد طريق الاقتراب ومنتصف منطقة الهبوط بقدر الامكان.
15. تقاس جميع الوثبات من اقرب اثر تركه أي جزء من جسم او اطراف المتنافس في منطقة الهبوط الى خط الارتفاع او امتداد كما يجب ان تتم القياسات عموديا على خط الارتفاع او امتداده.
16. وللتأكد من صحة القياسات لأية وثبة عند الضرورة يجب ان يكون سطح الرمل في منطقة الهبوط مستويا تماما وعلى امتداد لوحة الارتفاع ولهذا الغرض يستخدم جهاز منقح عليه.