

القواعد والقوانين والأرقام القياسية
الدولية والمصرية

لألعاب القوى

يقدمها

ابراهيم مبروك عيد

المدرس بمدرسة الصناعات الميكانيكية الحربية
ومدرب الجيش المصرى فى ألعاب القوى



حضرة صاحب الجلالة فاروق الأول ملك مصر



حضرة صاحب المجد النبيل عباس حلیم
رئيس الاتحاد المصرى لألعاب القوى

تقديم الكتاب

في ظل الفاروق المعظم راعي الرياضة وحاميها. يتقدم الشباب المصري لبناء صرح قوى لتدعيم الرياضة بالوادي ولرفع منارها بين الامم. وقديماً قيل (العقل السليم في الجسم السليم). وما أحوج شباب مصر إلى من ينير أمامهم الطريق ويضع لهم الأساس الذي يسرون عليه. فيتقدمون بقدم ثابت نحو المجد ورفعة الوطن. وقد وفق أحد رياضيينا المشهود لهم في ألعاب القوى فأخرج هذا المؤلف ليكون مناراً يهتدى به. ولا غرو في ذلك فالاستاذ ابراهيم مبروك لاعب ممتاز عمل كثيراً في محيط هذه الألعاب فأظهر كفاءة ممتازة جعلت منه لاعباً قديراً وعماراً كفء. ويكفيه شرفاً ما حصل عليه من بطولات وما اكتسبه من خبرة في تمرين بعض الهيئات منها الجيش المصري والكلية الحربية الملكية وغيرها لمدد طويلة كان لها قصب السبق في مضمار هذه الألعاب واني كرياضي قديم وكنايب لرئيس اتحاد ألعاب القوى أرجو أن يذتفع الجميع بشمرة هذه التجارب من بطل خاض غمار الميادين وكان جد مخلص في رياضته. وفقنا الله واياه لما فيه خير الرياضة والرياضيين في ظل رعاية حضرة صاحب الجلالة مليكنا المعظم فاروق الأول أيده الله.

عبد الحسي الغمراوي

الله . الملك . الوطن

المقدمة

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

قارئ الكريم

أحمد الله القوى الجبار على أن وفقني في اخراج هذا الكتيب الى الميدان فهذه ثمرة تجاربي أشعر بسعادة في أن أقدمها لك مهبوبة مدسقة فيها كل ما يصبو اليه اللاعب والمدرّب والحكم والاداري والتاقد وقد قدمتها لك في حجم يتيسر الرجوع اليه كلما اقتضت الحاجة وأنا ضمين لك أنك ستجد في كل الحالات والاوقات بغيتك يسر وسهولة .

لن أقرظ مجهودي بل سادع لك الحكم وتسطير النتيجة ولكن لا بد لي أن أنوه بأنني اذ اقدم هذا المجهود المتواضع فانما اقدمه لأبناء العروبة الاعزاء وكلّي أمل في أن الشرق سيذخر بأبطال الرياضة قريباً ان شاء الله .

ابراهيم ميمون عيّد

الباب الاول

ادارة الحفلات

قائمة الاداريين :-

- | | | | |
|-----|-----------------------|------|-----------------------|
| ١ - | الحكم العام | ١٠ - | مسجل لمسابقات المضمار |
| ٢ - | مدير الحفلة | ١١ - | مسجل لعدد اللقات |
| ٣ - | سكرتير الحفلة | ١٢ - | مساح معتمد مهندس |
| ٤ - | رئيس قضاة الميدان | ١٣ - | مراقب النظام |
| ٥ - | قضاة الميدان | ١٤ - | آذن بالبده |
| ٦ - | مسجل لمسابقات الميدان | ١٥ - | طبيب |
| ٧ - | قضاة النهاية | ١٦ - | مندوب الصحافة |
| ٨ - | ميقاتيون | ١٧ - | مذيع |
| ٩ - | مراقبو الميدان | | |

مهمة الاداريين

١ - الحكم العام :-

هو الرئيس الذى يرجع اليه فى أى خلاف بين القضاة كما
تقضى بذلك قوانين المسابقات ورأيه نهائى وقاطع ويجب انتخابه

من بين الاشخاص ذوى المكانة ومن الذين تخصصوا فى الرياضة البدنية اذ أن وجود حكم عام موثوق به يبعث فى نفوس المتسابقين والقضاة الطمأنينة اللازمة فى مثل هذه الاحوال . ومهمته هى تحمل المسؤولية الرياضية كلها من حيث النتائج فاذا حصل خلاف كان هو المرجع للحكم فيه واذا حصلت مخالفات من المتسابقين تستدعى اخراجهم من المسابقة فانه يقرر ذلك بعد استشارة القضاة ومراقبى السباق كما أن من واجبه ملاحظة بمراعاة القواعد والقوانين واليه يرجع فى كل تغيير فى البرنامج . كما عليه ان يكون ملماً بتخطيط الملعب وان يتفق مع الآذن بالبدء على الاشارة التى تعطى له لبدء السباق عندما يكون كل شىء معداً سواء أكان ذلك بصفارة او راية او خلافه . ولا تداع النتائج الا بواسطة فىأخذها المذيع او المسجل منه مباشرة . وهو الذى يوزع العمل على القضاة . ويجب ملاحظة ان النتائج التى يحصل عليها القضاة هى التى يؤخذ بها بصرف النظر عن النتائج التى يحصل عليها الحكم العام نفسه ما دام القضاة متفقين على ذلك . ويجب الا يكون هناك اى تردد فى هذه النقطة بالذات . اما اذا

حدث خلاف بين القضاة فيأخذ الحكم العام بالنتائج التي حصل عليها هو . لان التردد يثير الشك في نفوس المتسابقين والمتفرجين على السواء . وكل احتجاج او اعتراض يتعلق بتصرفات متسابق اثناء سير المسابقة يفصل فيه الحكم العام . فله حق الغاء سباق اللاعب المخطيء في الدور النهائي وغير النهائي اذا اتضح ان الخطأ متعمد أو راجع الى اهمال يستحق المؤاخذة . كما له الحق في اعادة سباق اللاعب الذي تعطل في الدورة الثانية من التصفيات كما لو كان نجح في محاولته . اما في حالة الدور النهائي فله حق اعادة السباق وادخال من يرى احقيتهم في ذلك .

٣ - مدير الحفلة : -

ان نجاح الحفلة يتوقف الى حد كبير على المدير . ولذا يجب مراعاة الدقة في اختياره وهو المسيطر على الحفلة والمسئول عن سير البرنامج وعليه ان يتتبع سير المسابقات بانتباه وان يقرر بدء كل مسابقة جديدة وعليه قبل بدء اى مسابقة ان ينبه الاداريين المسؤولين في وقت مبكر وان يطلب استدعاء المتسابقين الى الملعب وعقب انتهاء كل مسابقة عليه ان يتسلم

النتائج من المسجلين . جميع الاذاعات للجمهور والصحافة يجب ان يوجهها المدير عن طريق المذيع الرسمي والمندوب لدى الصحافة والمساعدين وعليه ان يلاحظ ان تخطيط الملعب كاملا وان القوائم التي عند نهاية السباق في أما كتبها الصحيحة وانه لا توجد اى عوائق في الملعب وان جميع الادوات الخاصة بمسابقات الميدان موضوعة في اما كتبها المخصصة لها في الملعب وان مناطق الرمي مبينة بوضوح وان طول مضمار سباق الحواجز صحيح وان المسافات بين الحاجز مضبوطة وان مضمار المائة متر مضبوط المقاس وان الحارات مبينة عليه بالضبط وعليه ان يرى المنطقة التي يجرى فيها المتسابق قبل القفز ممهدة ومستوية . وفي حالة الوب الطويل يجب ان تكون لوحة الارتقاء في مستوى سطح الارض وان الحفرة محفورة جيداً وأنه لا توجد بها اجسام غريبة او كتل كبيرة ومن حقه اتخاذ اى اجراءات ضد اى متسابق لا تتفق ملابسه والتعليقات والمدير السيطرة على مساعديه وله ان يكلفهم بمختلف الاعمال التي يراها لازمة وعليه ان يداوم اتصاله بالحكم العام طيلة مدة المسابقات .

٣ - سكر تير الحفلة : -

ان مهمته شاقة ويجب ان تكون شخصيته ممتازة ونشاطه ملموس إذ عليه يتوقف الى حد كبير نجاح الحفلة كما يجب عليه ان يضع نصب عينيه ما ياتى :-

١ - ان يكون على اتصال مستمر بالحكام قبل الحفلة وبعدها حتى يشعرهم بمدى المجهودات القيمة التى يبذلونها خلال الحفلة.

٢ - يزود بأسماء وارقام جميع المتسابقين وعليه ان يقوم بتبئيرهم بالحضور عند خط الابداء قبل بدء كل مسابقة مشتركون فيها . فى جميع مسابقات المضمار هو الذى يسحب نمر المحطات للمتسابقين ويعينها ومن حقه السيطرة على مساعديه وان يكافهم بما يراه ضروريا من الاعمال .

٣ - قد لا يكون السكر تير معروفا بشخصه لكثير من المتسابقين ولذا فمن المستحسن ان يذهب الى مكان المتسابقين اثناء الحفلة ليعلن أنه بصفته سكر تير الحفلة مستعد لسماع أى اقتراح او شكوى للمتسابقين فان هذا يساعد على تحسين

العلاقات ومحو اي اثر للشكوى بين المتسابقين ويساعد على نجاح الحفلة .

٤ - مع ان هناك شخصا معيناً لارشاد الصحفيين ومساعدتهم الا انه يحسن بالسكرتير التوجه اليهم لمعاونتهم باعطائهم المعلومات التي تهمهم وليبين لهم انه يقدر مهمتهم فيرجب بهم ويحسن وفادتهم .

٥ - من اهم واجبات السكرتير تجهيز كل ما يلزم من قبل وعدم ترك شيء الى يوم الحفلة مطلقاً .

٤ - رئيس قضاة الميدان : —

على رئيس قضاة الميدان ان يتأكد من مطابقة جميع الاجهزة والادوات للقوانين ومن سير مسابقات الميدان بسرعة وعليه ان يشترك في اختيار اربعة قضاة للميدان من الملمين بجميع قوانين العاب القوى ومهمة القاضي دقيقة جداً ولذا يجب اختياره من بين ذوي التجارب والكفاية والحزم ويجب ألا يكون له اي علاقة بالمتسابقين لكيلا يؤثر ذلك في حكمه .

٥ — قضاة الميدان : —

على قضاة الميدان ان يقوموا بحكم وقياس وتسجيل كل محاولة لكل متسابق في جميع المسابقات التي تقرر النتيجة بمسافة او ارتفاع ويعتبر قرارهم فيما يختص بالأداء نهائى لا طعن فيه .

٦ — مسجلا مسابقات الميدان : —

يعمل احدهما لمسابقات الرمي والآخر لمسابقات الوثب ويزود كل منهما بقائمة بأسماء وارقام المتسابقين كل فيما يخص له من مسابقات وعلى المسجل ان يجمع المتسابقين قبل بدء كل مسابقة وان ينادى اسماءهم . كما عليه ان يسجل ترتيب المتسابقين النهائى مع الارتفاع او المسافة التي وصل إليها كل منهم حسب مايزودهم به القضاة وان يرفع النتائج لمدير الحفلة بأسرع مايمكن .

٧ — قضاة النهاية : —

هم الذين يقررون الترتيب الذى ينتهى به المتسابقون .
في مسابقات العدو يكفى اربعة قضاة للحفلة ولكن ثلاثة فقط

• يعينهم الحكم العام ، يكفون في أى سباق واذا حدث بينهم
اى خلاف على ترتيب الفائزين فيفصل فيه الحكم العام ومن
واجبات القضاة ملاحظة جري المتسابقين مسافة السباق كلها
وان يعينوا ترتيب وصول المتسابقين واذا رأوا فى تصرفات
احد المتسابقين ما عطل السباق عن سيره الطبيعى فلهم الحق فى
اعادة السباق بدون اشتراك المتسابق او المتسابقين الذين تسبوا
فى ذلك وعلى كل قاضى ان يعين الفائزين كلهم فى السباق أما
تعيين قاضى الاول وثان للثانى وثالث للثالث فطريقة غير ناجحة
غالباً ويحسن بالقضاة ان يعينوا الفائزين المطلوبين ويزيدون
واحداً عن المطلوب فقد يحتاج الامر الى تعيين الرابع مثلاً إذا
كان المطلوب ثلاثة وحدثت مخالفة من احد الفائزين الثلاثة
ورؤى ان يكون الرابع هو الثالث وهكذا فان مصلحة المتسابق
فوق كل شىء لذا يجب اختيار احسن القضاة الممكن انتخابهم.
قد يقع المتسابقون على خط السباق ولا يقطع الخط ففى مثل
هذه الحالة يجب اعتبار المتسابق الذى يقع على الخط ويمر بكل
جسمه عليه هو الفائز اذا كان هو أول من مر على الخط لأن

الخط هو نهاية السباق والخط للمساعدة فقط وإذا قطع احد المتسابقين الخط بيده فهذا لا يدل على انه الاول اذا لم يمر بكل جسمه على الخط .

الحرمان من السباق :

تصب قرارات الحرمان على كل مخالفة للقانون في محطات التبادل في مسابقات التابع مثلاً قد تحدث مخالفات ولمنعها يحسن أن تكون الخطوط واضحة وقد يحدث أن يتزاحم المتسابقون على الجزء الداخلى من مضمار السباق ويجرى السباق الاقرب الى مركز الملعب ، ويمكن منع هذا التزاحم بعدم بدء أى سباق بالقرب من منحى .

مكان القضاة فى الملعب :

يرجع سبب كثير من الخلاف على النتائج الى سوء اختيار المكان الذى يقف فيه القضاة فترى بعضهم واقفاً فى أى مكان قرب نهاية السباق بينما يقف الآخر أمام خط النهاية تماماً فى



كيفية جلوس القضاة عند خط نهاية السباق

نفس مضمار السباق ومن السهل اثبات أن اختلاف الأماكن التي يقف فيها القضاة ينشأ عنه اختلاف نتيجة السباق الواحد إذ يرى كل منهم نتيجة تخالف التي يراها الآخر . كما أن كثيراً من النتائج غير الصحيحة يعود سببها إلى تدخل غير القضاة في

لحظة تقرير النتيجة فترى بعض الناس يبدى رأيه وبعضهم يحاول التنبؤ وبعضهم يسأل والبعض يبدى اقتراحات . وقد يمر أمامهم في اللحظة التي ينتهى فيها السباق بعض الناس فيمنعونهم من رؤية النتيجة بشكائها الصحيح ايضاً . ومنعاً لذلك يجب عمل مكان خاص لهم والمكان الصحيح هو الذي يكون فيه نظر القاضى على امتداد خط النهاية من الجانبين ويمكن عمل مدرج خشبي بسيط لهذه الغاية ليتمكن للقضاة ان يقفوا أو يجلسوا عليه خلف بعضهم ليرى الجميع النتيجة من نقطة نظر واحدة .

٨ — الميقاتيون : —

يقوم بتسجيل الزمن فى كل مسابقة ثلاثة من الميقاتيين . وفى حالة اتفاق ساعتين واختلاف الثالثة فان زمن الساعتين هو الذى يعتمد واذا اختلفت الثلاث ساعات فيعتمد زمن الساعة الوسطى فاذا حدث لأي سبب كان أن سجل الوقت بساعتين فقط فنعتبر الزمن الأطول وعلى الميقاتي أن يحلاحظ بدء السباق وان يكون مستعداً لأخذ الزمن من لحظة رؤية

لهيب المسدس وفي المسابقات التي مسافتها مائة متر (١٠٠) ،
وما دونها يقبل التسجيل بعشر الثلثة والمسافات الاطول يقبل
بخمس الثلثة .

٩ — مراقبو الميدان : —

واجب المراقب أن يقف عند النقطة التي يعينها له الحكم
العام أو مدير الحفلة لمراقبة المسابقة عن قرب وفي حالة حدوث
خطأ أو مخالفة للقوانين من متسابق أو أى شخص آخر عليه
أن يرفع تقريراً بذلك الى الحكم العام ويعتبر هؤلاء المراقبين
مساعدين للحكم وعليهم ابلاغه بما يحدث وليس لهم الحق في
اصدار أي قرار .

١٠ — مسجل مسابقات المضمار : —

يزود بأسماء وأرقام جميع المشتركين في مسابقات المضمار
وعليه ان يستقبل المتسابقين عند خط البدء وهناك ينادى
اسماءهم وعليه ان يسجل ترتيب كل متسابق مع الزمن الذي

يعطيه له الميقاتيون وان يرسل النتيجة بأسرع ما يمكن
لمدير الحفلة .

١١ — مسجلو عدد اللغات : —

عليهم أن يقوموا باحصاء عدد اللغات التي يتهيأ كل متسابق
في المسابقات التي تزيد عن اللغة الواحدة وأن يعلنوا بواسطة
ناقوس أو بطريقة تنبيه أخرى متى يبدأ الشخص الذي في طليعة
السباق آخر لغة .

١٢ — المساح والمهندس : —

عليه ان يسمح المضمار وان يقيس جميع مسافات السباق
المدرجة في البرنامج وان يقدم تقريراً الى الهيئة الادارية أو
الحكم العام قبل بدء المسابقة وعليه حضور أى مقاس أثناء الحفلة
اذا استدعى الأمر ذلك .

١٣ — مراقب النظام : —

له مطلق السلطة التأديبية على الموجودين . وعليه أن يمنع

كل شخص ما عدا الاداريين والمتسابقين فعلا من دخول الملعب او البقاء بداخله كما له حق السيطرة واعطاء الاوامر لمساعديه وتكليفهم بما يراه ضرورياً من واجبات لحفظ نظام الحفلة .

١٤ — الآذن بالبده : —

يعين لكل سباق شخص مهمته الآذن ببده وكل ما يتعلق بذلك يكون من اختصاصه وكل ما يقرره بهذا الشأن نهائى وقاطع واختصاصاته تتلخص فيما يلى :-

١ - أن يعد المتسابقين فى أما كنهم المعينة لهم عند بدء السباق ويمكنه أن يستعين فى هذا السبيل بمن يريد من منظمى السباق .

٢ - يطلق صفارة قبل بدء السباق ليلفت نظر الميقاتيين للاستعداد لأخذ الوقت على ألا يطلقها إلا بعد أن تصله اشارة من الحكم العام بأن جميع الاستعدادات قد تمت .

٣ - يبدأ السباق بالطريقة الآتية :

(ا) ينادى المتسابقين ليأخذوا اماكنهم بكلمتي
« خذ مكانك » .

(ب) حينما يرى جميع المتسابقين كل في مكانه ينادى عليهم
بكلمة « استعد » .

(ج) بعد أن يرى ان كل متسابق ثابت في مكانه يطلق
مسدسه وقد اتفق دولياً على وجوب مرور ثلثتين بين اطلاق
المسدس وبين التنبيه الثاني « استعد » .

٤ - إذا لم يكن أحد المتسابقين ثابتاً في مكانه أو لاي سبب
آخر فان للآذن بالبدء أن يحذره وألا يترك المتسابقين في
وضع الاستعداد بل يطلب منهم الوقوف في اماكنهم ثم بعد
لحظة يعيد النداء ويطلق المسدس . والتحذير لمتسابق يعتبر
تحذيراً للجميع .

٥ - إذا رأى الآذن بالبدء أن بدء السباق لم يكن عادلاً بأن
بدأ بعض المتسابقين قبل إطلاق المسدس او غير ذلك فله ان
ينادى المتسابقين لبدأوا مرة ثانية .

٦ - إذا لمس اى متسابق الارض امام خط البداية بأى

جزء من أجزاء جسمه فان الآذن بالبدء يحذره فاذا تكرّر منه ذلك ففي المرة الثالثة يحرم من الاشتراك . وفي المسابقات الدولية أو البطولات المحلية لا يعطى للمتسابق أكثر من فرصتين.

٧ - يجوز استعمال مكعبات البدء أو مساند للقدم كوسيلة لمساعدة العداء بل لحماية ارض المضمار ولتسهيل سير تنفيذ البرنامج . اما مساند اليد فلا يسمح بها واذا استعملت مكعبات البدء يجب ملاحظة أن تلامس القدمين ارض المضمار عند الابتداء .

٨ - في حالات البدء التي لا يقف فيها جميع المتسابقين على خط واحد مثل مائتي متر واربعمئة متر و ٢٠٠ و ٤٠٠ متر ، على مضمار دائرة مثلاً يجب على الآذن بالبدء أن يتخذ له مكاناً بحيث يكون بعده واحداً بوجه التقريب عن مختلف المتسابقين.

١٥ - طيب الحفلة :

يجب وجود طيب بالحفلة ليقوم بمهمته في حالة حدوث حوادث للمتسابقين او اى فرد بالحفلة وكذلك يجب وجود

الاسعافات وعلى الطبيب أن يكشف على متسابقى الخمس آلاف متر « ٥٠٠٠ متر » وما بعد ذلك لكي يثبت مقدرتهم لتكملة هذه المسافات وللطبيب الحق فى إيقاف ومنع أى لاعب يجد أن حالته الصحية لا تساعد على اتمام السباق .

١٦ — مندوب الصحافة :

يجب أن يحصل من المدير على أسماء جميع المتسابقين فى جميع المسابقات وأسماء الفائزين وأزمنتهم أو مسافاتهم أو أرقامهم وعليه أن يوالى تزويد الصحافة وكل صحافى بكل ما يحدث أثناء الحفلة لكي تتمكن كل صحيفة من نقل صورة صحيحة عن الحفلة الى قرائها .

١٧ — المذيع :

يلتخب المذيع من المثقفين العارفين بالقواعد والقوانين والارقام القياسية لألعاب القوى وأن يكون رزيناً وخفيف الروح وأن يكون محبوباً للجميع وأن يزود بجميع أسماء حضرات الحكام والمتسابقين والهيئات المشتركة فى الحفلة

وشاراتهم وعليه عدم اغفال اذاعة المهم من النتائج والتعليقات
فلا يتأخر في الاذاعة عن مسابقة مرت كما عليه دائماً الاتصال
بمدير الحفلة وسكرتيرها ومندوب الصحافة وان يكون متنبهاً
لسير البرنامج .

محلات

== داليفكو ==

بور سعيد

مصر

شارع الامير فاروق

شارع سليمان باشا

جميع أدوات الالعاب الرياضية تجدها بمحلاتنا

بأرخص الاسعار



المعهد الأول في مصر الذي يديره اخصائيون في التربية البدنية

.. تحت اشراف اخصائيه

مراد خير الدين

دبلومات في التربية البدنية ولحمة منه معهد التربية بمصر ، وليتوبوا واللائمة

قصر الرياضة

١٥٧ عمارة بهار بالزمالك

« النافى سابقا »

تمريبات سويدية — تمريبات علاجية

حمامات تركية وفنلندية — تدليك صحى وطبى

دروس فى التمرينات البدنية : فردية أو فى مجموعة

الباب الثاني

القواعد الخاصة للمسابقات

١ - الاشتراك في المسابقات :-

تقتصر المسابقات المختلفة على اللاعبين الهواة فقط على أن يضمن الاتحاد الاهلى التابع له اللاعب هوايته حسب تعريف الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة ولا يسمح لأى لاعب كان بالاشتراك فى مسابقات أية دولة اجنبية إلا إذا كان لديه هذا الضمان ومعه تصريح بالاشتراك فى أى مسابقة خاصة ويجب أن يرفق هذا الضمان بجميع طلبات الاشتراك او تقدم الطلبات من نسختين مطبوعتين او مكتوبتين .

٢ - التصفيات :-

تقام أدوار تمهيدية فى كل مسابقة يزيد فيها عدد المشتركين عن حد يسمح بأنهاءها بطريقة مرضية فى دور واحد وتتولى اللجنة المشرفة على المسابقات تنظيم التصفيات ويراعى وضع

مثل كل دولة أو كل هيئة في تصفيات مختلفة بقدر الامكان ولا يجوز بدء دور ما قبل مضي أربعين دقيقة من انتهاء الدور السابق له مباشرة .

في تصفيات جميع مسابقات العدو يؤخذ الاول والثاني على الاقل للاشتراك في الدور التالى ويكون حق الاشتراك في الدور النهائى لسته متسابقين على الاقل حسب حارات المضمار .

٣ - تعليمات للمتسابقين :

١ - يطلب من المتسابقين ان يرتدوا « بنطلوناً » قصيراً بحيث لا تبعد حافته عن الركبة أكثر من عشرة سنتى مترات ويجب ان تكون الملابس نظيفة ولا يكون فيها ما يشين مظهر المتسابق ويزود كل متسابق بنمرة ظاهرة تكون مطابقة لنمرته فى البرنامج ويجب ان تثبت على صدره أثناء المسابقة وتثبت نمرتان فى مسابقات العدو التى تزيد عن ١٥٠٠ متر أحدهما على الصدر والاخرى على الظهر ولا يسمح لاي متسابق فى العدو غادر المضمار باختياره أن يعود ليشترك فى نفس السباق بغرض

الحصول على مرتبة أو لمساعدة أو تنظيم خطوات متسابق آخر.
٢ - للاداريين حق تغيير مكان المباراة في مسابقات الميدان
إذا تراءى لهم ذلك .

٣ - يجب على المتسابق ألا يسير في الملعب أو يقف فيه
إذا كان في انتظار بدء سباق مشترك فيه بل عليه أن يجلس على
الارض لكي لا يمنع المتفرجين من مشاهدة الحفلة .

٤ - لا يجوز لأى متسابق أن ينحرف ذات اليمين وذات
الشمال أثناء جريه وألا يعرقل المتسابقين الآخرين ولا يجرى
بعرض مضمار السباق ولا يسمح لأى متسابق بأن يتداخل في
شئون المتسابقين الآخرين .

٥ - يجب ان يكون المتسابق مستعداً للسباق الذى سيشارك
فيه قبل الميعاد المحدد له في البرنامج بعشرة دقائق كاملة .

تغيير الملابس يكون فى المكان المخصص لذلك وعلى
المتسابقين تسليم ما معهم من اشياء ثمينة كنفود او ساعات او
خلافه الى شخص يآتمنه .

٦ - يجب على كل متسابق ان يلزم المكان الذى خصص له فى الملعب وان يعود الى هذا المكان عقب انتهاء المسابقة .

سكرتير الحفلة ومراقبها العام ومراقب الملعب هم وخدم الذين لهم الحق فى اعطاء تعليمات للمتسابقين بخصوص أى تغيير فى البرنامج .

٧ - يجب ان يكون المتسابقون الفائزون بالجوائز على استعداد لتسليم جوائزهم بأنفسهم عند المناداة عليهم فمثل هذه التعليمات تسهل جداً على هيئة الحفلة وعلى المتسابقين انفسهم العمل إذ يعرف كل شخص بهذه الطريقة ماله وما عليه من واجبات .

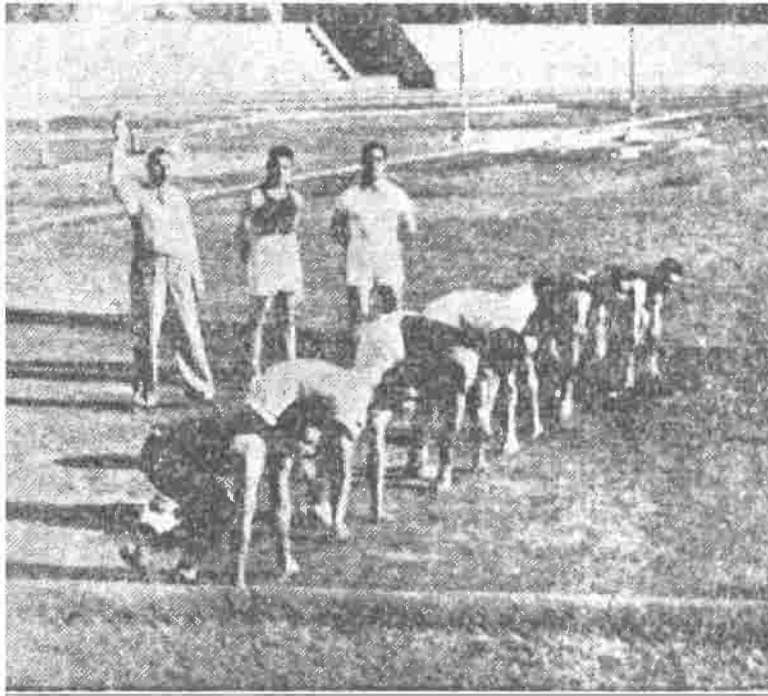
٤ - التنشئة :

استعمال أى منه محظور خوفاً من زيادة الانتاج العضلى فى السباق عن المعدل الطبيعى للمتسابق .

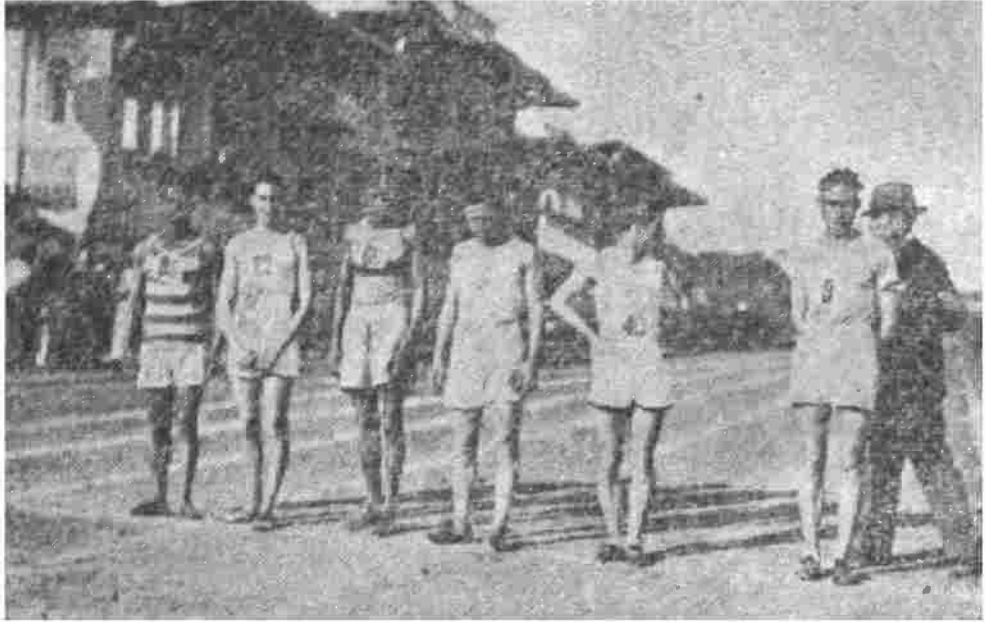
٥ - نظام البدء :

يتولى المنظمون الاداريون المشرفون على السباق سحب

القرعة على محطات البداية للمتسابقين في كل مسابقة وتطبع أسماء المتسابقين بهذا الترتيب في البرنامج في التصفيات المختلفة. وفي مسابقات الميدان يؤدي المتسابقون محاولاتهم حسب ترتيب الاسماء المطبوعة في البرنامج أما في حالة اشتراك متسابق في مسابقة من مسابقات الميدان والمضمار المقامتين في وقت واحد يسمح له اداريو الميدان بالقيام بمحاولاته بترتيب يخالف



بدء السباق في المسافات القصيرة
والصورة تمثل طلبة الكلية الحربية الملكية والمدرّب



بدء السباق في المسافات الطويلة في بطولة مصر لمسافة ٥٠٠٠ متر عام ١٩٣٣
الاول من اليمين سيد محمد الفانز الاول والثالث من الشمال أبو اصبع الفانز الثاني
والثاني من الشمال ابراهيم مبروك الفانز الثالث

البرنامج . وفي كل مسابقات المضمار التي تتضمن ٤٠٠٠ متر ،
أو أقل يسحب المتسابقون القرعة على محطات البداية قبل البدء
مباشرة ويأخذ المتسابق رقم واحد الحارة الداخلية أي المحطة
الداخلية ويليه رقم اثنين يأخذ الحارة رقم اثنين من الداخل
ايضاً وهكذا . وفي سباق ٨٠٠٠ متر ، فأكثر يوضع أكفأ
متسابق يمثل لبلد ما أو لوحدة ما في الحارة رقم واحد في الصف

الأممى ويرتب الباكون فى الصنفوف حسب مقدرتهم .

٦ - المقاسات :

تؤخذ جميع المقاسات بشرط صلب مدرج الى سنتيمترات وبوصات فى جميع مسابقات الرمى والوثب الطويل والثلاث وثبات ويكون الجزء من الشريط الدال على المسافة فى يد الادارى الموجود عند نقطة الارتقاء أو دائرة الرمى .

٧ - المساعدون :

لا يسمح لاي مساعد أو متسابق غير مشترك فعلا فى مسابقة ما باستصحاب متسابق فيها عند مكان البدء أو أثناء الجري كما لا يجوز لاي متسابق أن يحصل على مساعدة أو منعش من أى شخص كان أثناء سير المسابقة بدون تصريح القضاة أو الحكم وعلى أى حال فلا يجوز تقديم مساعدة أو منعش للمتسابقين فى سباق أقل من خمسة عشر كيلو متراً عدواً

« ١٥٠٠٠ متر »

٨ - العقد :-

فى كل المسابقات التى تعذر نتائجها بقياس ارتفاع أو طول
تحل فيها العقد كالآتى :-

إذا تعادل متسابقان أو أكثر فى الوثب العالى أو فى
القفز بالزانة .

١ - المتسابق الذى اجتاز العقبة الأخيرة بأقل عدد محاولات
يعتبر الفائز .

٢ - إذا استمرت العقدة فالمتسابق الأقل عدداً فى محاولاته
الفاشلة من بدء السباق حتى آخر عقبة اجتازها المتعادلون
يعتبر الفائز .

٣ - فإذا استمرت العقدة فالمتسابق الأقل عدداً فى
المحاولات من بدء المسابقة حتى آخر عقبة اجتازها المتسابقون
يعتبر فائز وإذا بقيت العقدة بعد ذلك وكانت تتعلق بالمركز
الأول فى المسابقة فيمنح كل من المتعادلين محاولة إضافية
للاارتفاع الأخير الذى فشلوا فى اجتيازها فإذا نجح أكثر من

واحد في هذه المحاولة الرابعة فترفع العارضة بمقدار ٢ سم ،
ويمنحون محاولة واحدة للارتفاع الجديد أما اذا لم ينجح احد
في المحاولة الرابعة فتخفض العارضة الى الارتفاع الذى
قبله فيوالى رفع وخفض العارضة مع السماح بمحاولة واحدة في
كل محاولة إلى ان تحل العقدة . أما العقد التى تتعلق بغير مركز
الاول فى الوثب العالى والقفز بالزانة يتخذ المتسابقون
المشتركون فيها فى الترتيب .

فى عقد مسابقات الميدان تقرر النتيجة النهائية لها وفقاً
لثانى أحسن نتائج كل متسابق وهكذا . أما فى حالة التعادل فى
مسابقات المضمار فلا يسمح للمتسابق باقتسام النقط او الجائزة
او يقترح عليها بل لابد ان تعاد المسابقات فى زمان ومكان
يحددهما حكم المسابقة .

٩ — الاحتجاجات : —

الاحتجاجات الخاصة بحق لاعب فى الاشتراك فى مسابقة ما
يجب ان تقدم ويبت فيها قبل بدئها . اما الاحتجاجات التى تجد

أثناء المسابقات فيجب ان تقدم فى وقتها او فى ظرف ساعتين من انتهاء المسابقة ويجوز أن تقدم الاحتجاجات شفاهية ولا يمكن يجب ان تعزز كتابة الى الحكم العام مصحوبة بالتأمين اللازم وقدره جنيه واحد أو ما يعادل قيمته قبل اتخاذ أى اجراءات بصددھا ويجوز عدم رد مبلغ التأمين حسب ما تقرره الهيئة المختصة اذا كانت الاحتجاجات تتعلق بحالات جسمانية فعلى الهيئة المسؤولة عن سير المسابقة أن تعد العدة لعملية فحص جسمانى يقوم به طبيب الحفلة أو طبيب اختصاصى وعلى اللاعب أن يقبل هذا الفحص الجسمانى وما يتقرر من شأنه .

١٠ — تسجيل الارقام العالمية :-

لا يعتمد أى رقم إلا إذا حدث فى الهواء الطلق وقام بتسجيل الوقت ثلاثة من المقاتلين الرسميين ، يعترف بهم الاتحاد الاهلى لالعب القوى ، كما يجب فى مسابقات الميدان أن تقاس الارقام بشريط معدنى على أن يقوم ثلاثة على الاقل من حكام الميدان بعملية القياس ، على لجنة القوانين والارقام

التابعة لاتحاد ألعاب القوى الدولي للهواة ان تفحص كل حالة يلفت نظرها اليها ولها الحق في رفض أى رقم غير مصدق عليه كتابة بشهادة ستة اداريين يقررون المكان والزمان وحالة الجو والمضمار أو الميدان وقوة اتجاه الريح واستواء أو ميل الارض ووزن وابعاد ومادة الادوات وصحة الوقت او المسافة المعلن عنها وعلى كل عضو في الاتحاد الدولي أن يحتفظ بقائمة بأحسن الارقام العالمية فلا يعترف بها الا من مؤتمر اتحاد ألعاب القوى الدولي للهواة ، لا يعترف بأرقام المسابقات التي تؤدي بأدوات لا تتفق ومواصفات اتحاد ألعاب القوى الدولي للهواة . لا يمكن تسجيل أى رقم الا في مباراة اكيدة سواء كانت عامة أم بالتمايز على ان تكون قد حددت واعلان عن موعدها من قبل وادجت في برنامج مطبوع به اسماء المتسابقين . لا يجوز قبول نتيجة عقدة كرقم عالمي . كما لا يجوز قبول أى رقم مسجل لسباق على طريق مستقيم او فى الوثب الطويل او الثلاث وثبات اذا حصل المتسابق على مساعدة من ريح كان اتجاه هبوبها نحو ظهره إما مباشرة او فى اتجاه منحرف وفى مثل هذا الحال تعتبر

الرياح مساعدة المتسابقين اذا زادت سرعتها اكثر من مترين في الثانية في السباقات لمسافات معينة يسمح للمتسابقين الراغبين في تسجيل رقم لمسافة اقصر بذلك على ان تؤدي تلك المحاولة في ظروف تتفق وتفاصيل هذا البند وان يشرف عليها ميقاتيون وحكام خاصون . اذا قيس زمن مسافة ما وكان يساوى او يفضّل زمن مسافة اقصر منها فان زمن المسافة الاطول يعتبر ويعترف به كرقم للمسافة الاقصر . غير مسموح بمحاولة تسجيل رقم مسافة اطول من المعلن عنها في البرنامج . اذا سجل لاعب اجنبى رقماً عالمياً فعلى الاتحاد الاهلى للبلد الذى سجل فيه الرقم ان يقوم بالتحقق منه بنفس الاجراءات التى يتبعها مع نفس اللاعبين التابعين له فاذا اعتمد الاتحاد الاهلى المذكور الرقم فتملاً الاستمارة الخاصة بذلك من اتحاد ألعاب القوى الدولى للهواة وترسل اليه . كما يجب عليه ارسال صورة منها للاتحاد الاهلى التابع له اللاعب .

تكتب كل الطلبات الخاصة بتسجيل الارقام العالمية على الصورة الرسمية باتحاد ألعاب القوى الاهلى للهواة .

الادوات القانونية لألعاب القوى :-

جميع المسابقات الدولية وفي جميع محاولات تسجيل
الارقام التي تكون خاضعة لاتحاد ألعاب القوى الدولي للهواة
يجب ان تتفق الادوات المستعملة ومواصفاتها الواردة فيما بعد .
جميع الادوات التي تستعمل في جميع المسابقات الدولية يجب
ان يقدمها المنظمون للمسابقة ما عدا في القفز بالزانة فيجوز
للمتسابقين ان يستعملوا زاناتهم الخاصة ولكل عضو بالاتحاد
الدولي ان يختم الادوات التي يقرها بعلامته الخاصة التي يمكن
ان تسجل حسب قواعد بلده .

عدي السندى

جميع ملابس الالعاب الرياضية والكشفية
والتدريب العسكري

بأرخص الاسعار واجود الاصناف

١٧ ميدان الملكة فريدة — تليفون ٤٢٥٥٤

معهد ابو سويح

ازالة السمنة

حمامات بخار سويدية

تدليك سويدى



تمرينات رياضية سويدية

لازالة عيوب الجسم

ميدان مصطفى كامل باشا

تليفون ٤٦٧٧٩

الباب الثالث

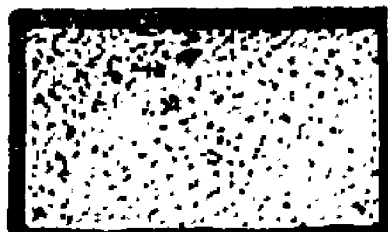
مسـابقات الوثب

يجوز للمتسابق فى الوثب العالى وفى القفز بالزانة أن يبدأ الوثب عند أى ارتفاع أعلا من النهاية الصغرى ويقوم بذلك حسب رغبته فى أى ارتفاع تال . أى ثلاث محاولات فاشلة بصرف النظر عن الارتفاعات توقف صاحبها عن الاستمرار فى الوثب . على القاضى قبل بدء المسابقة أن يعلن للمتسابقين الارتفاعات المختلفة التى سترفع إليها العارضة . ايقاع العارضة أثناء محاولة الوثب أو المرور من مستوى القوائم يحسب محاولة. فى الوثب الطويل والثلاث وثبات يسمح لكل متسابق بثلاث محاولات ثم يمنح الستة الأول ثلاثة محاولات أخرى . فى جميع مسابقات الوثب والقفز بالزانة يكون طول طريق العدو غير محدود . اما فى الملاعب التى تستعمل للمسابقات الدولية فتكون النهاية الصغرى لطول طريق العدو كالآتى : ١٥ متر ، للوثب

العالى و د ٤ متر ، لكل من الوثب الطويل والثلاث وثبات والقفز بالزانة . في جميع مسابقات الوثب تحتسب للمتسابق أحسن وثباته مع الخضوع للشروط المتعلقة بالعقد ويمنع استخدام أثقال أو قبضات من أى نوع و يدخل في ذلك قبضات الفلين ، ويجب ان تكون ارض الارتقاء مستوية والنهاية العظمى المسموح بها لميل المضمار في مسابقة الوثب هي ١/١٠٠٠ ويجوز للمتسابق ان يضع علامات للارتقاء ومنديلا على العارضة لمساعدة النظر .

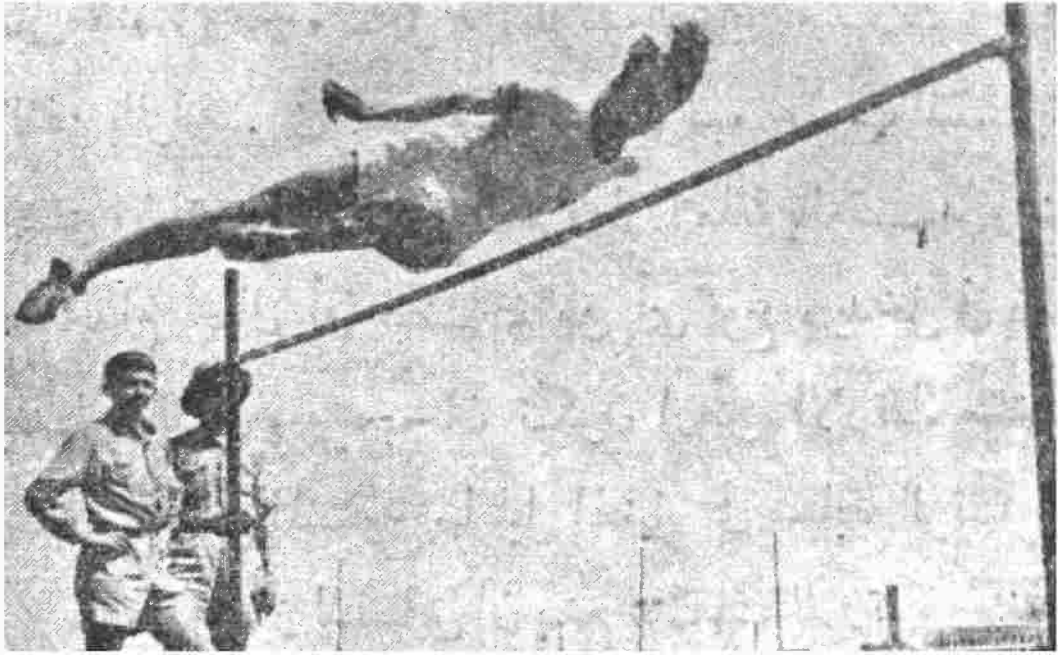
١ - الوثب العالى :-

تبدأ المسابقة من ارتفاع د ١٦٠ سم ، في الدرجة الاولى وترفع العارضة حسب ما يقرره القضاة ويجب ان يرتقى المتسابق من قدم واحد .
تؤخذ جميع المقاسات عمودياً من الارض الى الجانب العلوى للعارضة عند أدنى جزء فيها ويجب ألا تنقل القوائم



٤,٠٠

حفرة الوثب العالى



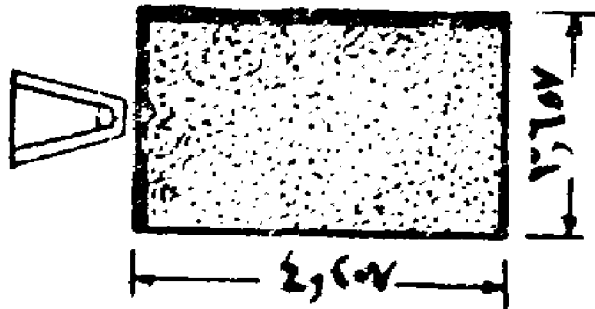
البطل جمال هدايت في الونب العالي

أثناء المسابقة إلا اذا اعتبر القضاة أن مكان الارتقاء غير مناسب ويعمل مثل هذا التغيير بعد اتمام الدور فقط .

٢ — القفز بالزانة :-

تبدأ المسابقة من ارتفاع ٣ امتار ، في الدرجة الاولى وترفع العارضة حسب ما يقرره القضاة وتكون نقطة الارتفاع للزانة من صندوق خشبي كما هو منصوص عليه ولا يجوز للمتسابق أن ينقل يده السفلى فوق العليا أو يحرك العليا بأعلا

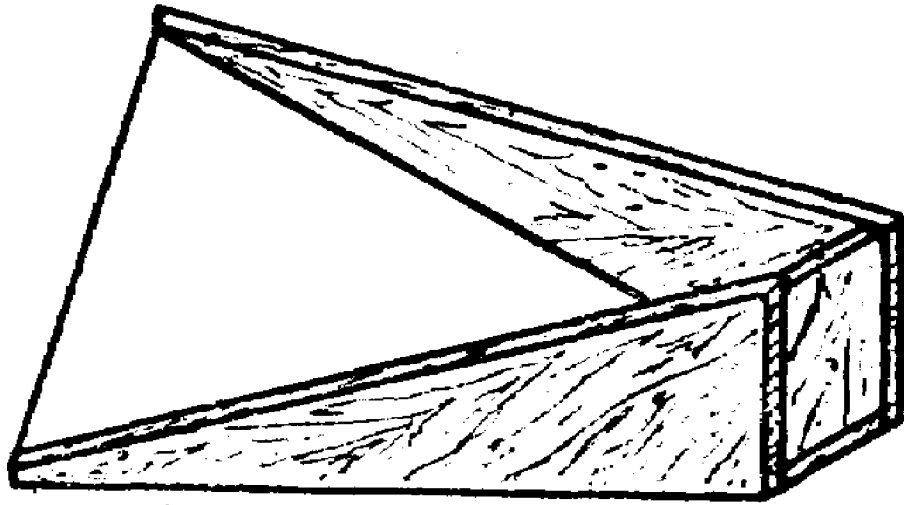
الزانة في اللحظة التي يحاول فيها القفز أو بعد ترك الأرض وإذا



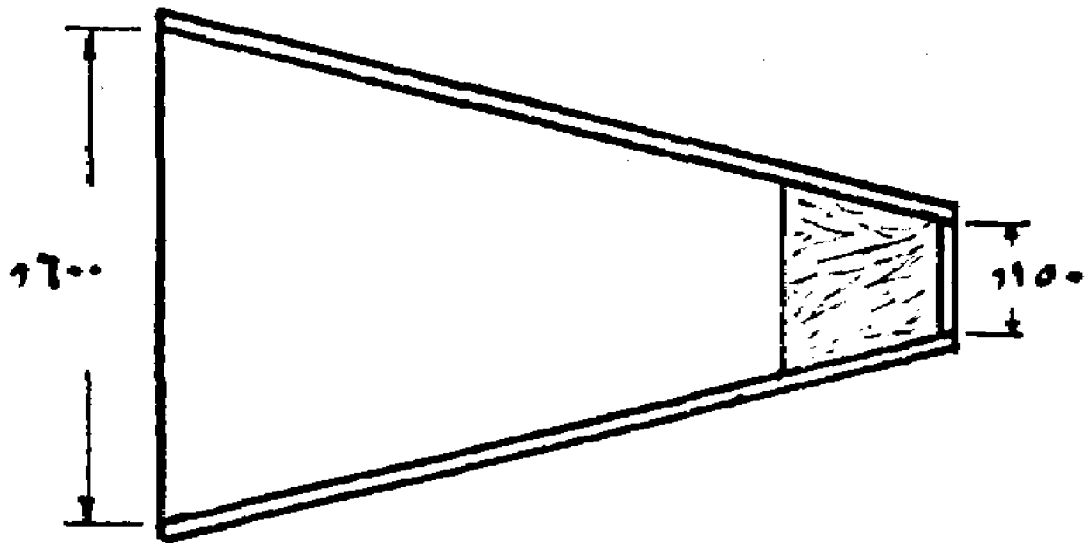
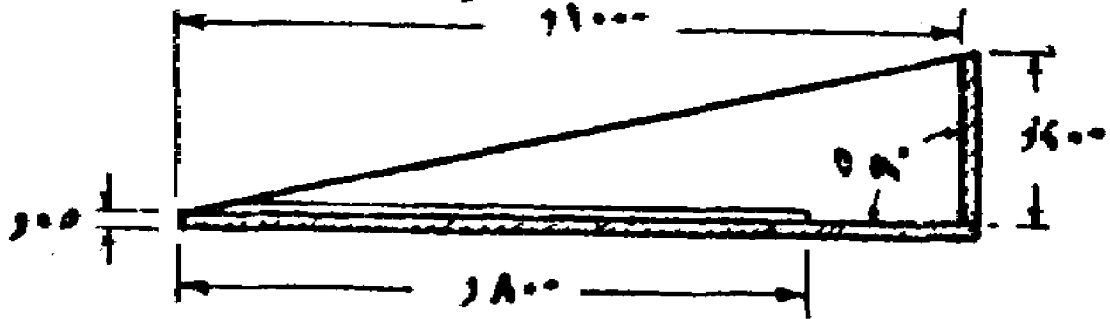
اجتاز المتسابق العارضة ثم أوقعتها الزانة أثناء ذلك اعتبر هذا محاولة فاشلة ومجرد ترك

المتسابق الأرض لغرض القفز **حفرة القفز بالزانة**

يعتبر محاولة فاشلة وإذا مست زانة المتسابق الأرض بعد مستوى لوحة الايقاف للصندوق الخشبي تعد محاولة فاشلة ايضاً وليس لأحد أن يلمس الزانة إلا اذا كانت قد سقطت بعيداً عن القوائم او العارضة ويصح ان يستخدم المتسابقون زاناتهم الخاصة وهذه الزانات يجوز ان تكون لها شرائط ملفوفة عليها على ألا يكون بها أى وسيلة أخرى للمساعدة ولا يسمح للمتسابق باستعمال زانات تخص غيره إلا برضاء اصحابها وتتخذ جميع المقاسات عمودياً من الأرض الى الجانب العلوى للعارضة عند أدنى جزء فيها وإذا حركت القوائم فلا يجوز ان يتجاوز هذا ٦٠ سم ، فى اى اتجاه ولا يجوز عمل اكثر من حفرة واحدة واذا حركت القوائم



صندوق القربال الزانة

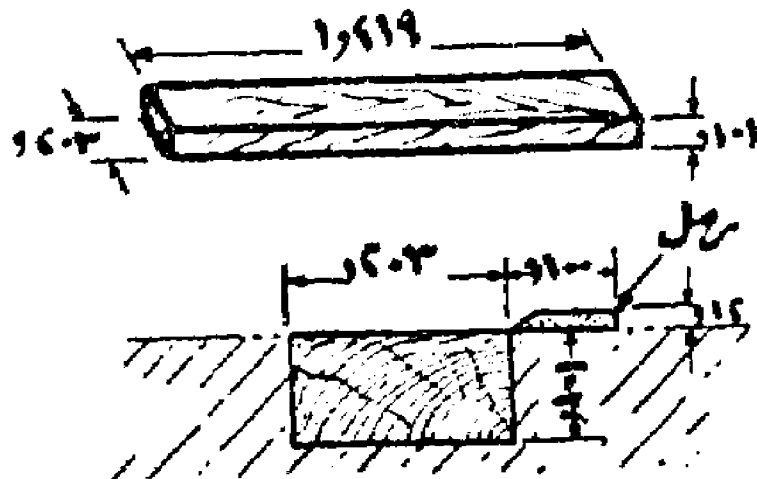


فعلى قضاة الميدان أن يعيدوا القياس لأنه اذا وجد اي تباين في
سطح الأرض فقد يترتب على تغيير موضع القائمين فرق يتراوح

بين الستى الواحد والاثنين سنتيمتراً ١ أو ٢ سم ، ولا يجب أن يستفيد أى متسابق بهذه الوسيلة ويجب ان تكون المسافة بين القائمين ٣ و٦٦ متر ، على الاقل وإذا كسرت زانة المتسابق أثناء القفز فلا تحتسب محاولة .

٣ — الوثب الطويل :-

طول طريق العدو غير محدود وإذا مس متسابق الأرض بعد لوحة الارتقاء أو امتداد خطها الامامى بأى جزء من جسمه فلا تقاس هذه الوثبة ولكنها تحتسب عليه كمحاولة ويؤدى الارتقاء من لوحة



يسمى حدها الخارجى بخط ابتداء وترش الأرض أمام طول هذا الخط بتراب ناعم أو برمل بمقدار

لوحة الارتقاء للوثب الطويل

١٢٠ ملليمتر ، ويؤخذ قياس الوثبات عمودياً لها لأقرب أثر في

الارض تركه المتسابق بأى جزء من جسمه والنهائة الصغرى
لعرض الحفرة هى متران وخمسة وسبعون سنتيمتراً ٧٥ و ٢ متر،
والمسافة من لوحة الارتقاء لونهائة الحفرة يجب ان تكون
٩ امتار ، على الاقل .

٤ — الثلاث وثبات : —

على المتسابق ان يهبط اولاً على نفس القدم التى ارتقى منها
وتستخدم الاخرى للهبوط الثانى وكلتا القدمين للهبوط الثالث
وفى عدا ذلك تطبق عليه قوانين الوثب الطويل .



الباب الرابع

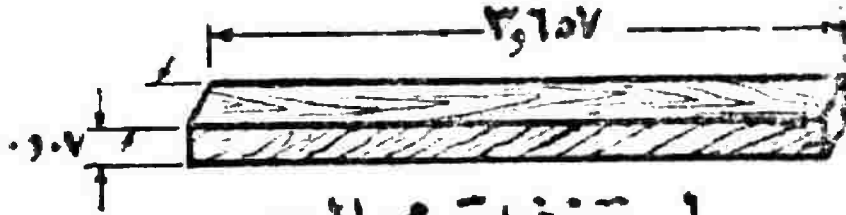
مسابقات الرمي

مسابقات الرمي على وجه العموم في جميع مسابقاتها يسمح لكل متسابق بثلاث محاولات أى ثلاث رميات ويمنح الستة الأول ثلاثة محاولات أخرى وتحتسب لكل متسابق أحسن رمياته وفي جميع مسابقات الرمي من دائرة تعتبر الرمية غير قانونية اذا لمس المتسابق الارض خارج الدائرة بأى جزء من جسمه أو وطأها بعد أن دخل فيها وشرع في الرمي ، وليس للمتسابق الحق ان يغادر الدائرة حتى تمس الاداة الارض وحينئذ عليه ان يتركها من الوقوف من نصفها الخلفى الذى يبين خارجها بخط من الجير وتقاس الدائرة من حافتها الداخلية ويجب ان تكون في مستوى الارض الخارجية وأما أرض الدائرة نفسها فتدك دكاً ثابتاً جامداً كأرض مضمار السباق وتكون منخفضة عن خارجها بمقدار ٢ سم ، ولكي تحتسب الرميات التى تؤدي من دائرة قانونية يجب ان تسقط الاداة

داخل مقطع زاوية قدرها ٩٠ درجة ، وفي مسابقات رمى
الرحم والقرص يجب ان تبين رميات كل متسابق بعلم مميز والرقم
العالمى او رقم الدولة القائم بعلم خاص . ولا يجوز أن
يستخدم من الادوات فى المباريات الدولية سوى تلك التى
يعدها منظمو المسابقة ولا يسمح باستخدام اى اداة او جهاز
من اى نوع ما يساعد اثناء القيام بالرمى او قذف الكرة . طول
طريق العدو فى رمى الرحم غير محدود وفى الميادين التى تستخدم
للمباريات الدولية يكون الحد الأدنى لطول طريق العدو
٢٥ متر ، والنهية العظمى المسموح بها لميل المضمار لمسابقات
الرمى ١ / ١٠٠

١ - رمى الرحم :-

رمى الرحم من وراء خط ظاهر يكون عبارة عن لوحة
عرضها ٧ سم ، وطولها ٦٥٧ و ٣ متر ، مدكوكة بسواء سطح
الارض ويجب ان يمسك الرحم من القبضة ولا تحتسب الرمية
إذا لم يمس سن الرحم الارض قبل اى جزء آخر منه او إذا



لوحة نقطة رمي الرمح

عبر المتسابق خط البدء أو امتداده وليس للرامي أن يضع قدمه أو قدميه على اللوحة وتقاس الرمية عمودية على لوحة الرمي أو امتدادها من الحافة الداخلية لأقرب أثر تركه سن الرمح وإذا كسر الرمح في الهواء أثناء الرمي فلا تحتسب هذه محاولة بفرض أن الرمية قد أدت وفقاً للقواعد والقوانين ويكون الرمح من

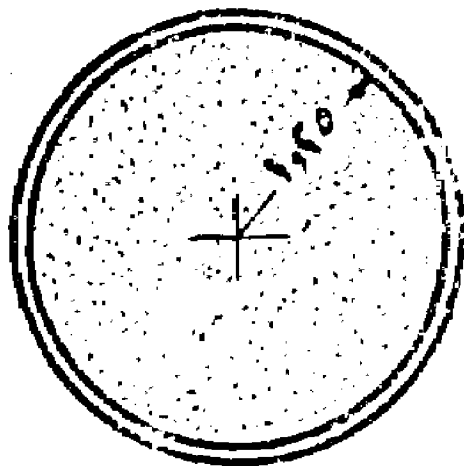


محمود لاشين صاحب رقم الجامعة في رمي الرمح

الخشب وذو سن من الحديد أو الصلب مدية بحيث لا تزيد المسافة بين سن الرمح ومركز ثقله عن ١١٠ سم ، ولا تقل عن ٩٠ سم ، وقبضة الرمح تعمل في مركز ثقله بلف حبل لمسافة ١٦ سم ، على جسم الرمح من غير عمل حز أو عروة من الجلد أو أى قبضة أخرى غير التى ذكرت على ألا يزيد محيط القبضة عند كل من طرفيها عن محيط الرمح بمقدار ٢٥ ملليمتر ، ولا يقل طول الرمح الكلى عن ٢٠٦٠ متر ، أما وزن الرمح الكلى لا يقل عن ٨٠٠٠ جرام ،

٢ - رمى القرص :-

يرمى القرص من دائرة قطرها ٢٠٥ متر، على ان تكون



دائرة رمى القرص

ارض الدائرة الداخلى مدكوكة دكاً ثابتاً كأرض مضمار السباق . افلات القرص من اليد اثناء القيام بعملية الرمي تحتسب محاولة وتؤخذ مقاسات كل رمية من اقرب اثر تركه القرص



الى محيط الدائرة الداخلى
على خط يمر بين ذلك
الآثر ومركز الدائرة .
ويتركب القرص من
حافة معدنية ملساء مثبتة
جيداً على قرص خشبي
وعلى هذا القرص
الخشبي تتركب اقراص
نحاسية محفور لها مكان
فى الخشب بحيث لا تعلو
مستواه وتركب هذه

محمد عبد العظيم شعاعته
صاحب الرقم المصرى فى رمى القرص

الاقراص النحاسية على جانبي القرص الخشبي وفى مركزه تماماً
وتستعمل هذه الاقراص كوسيلة لضبط ثقل القرص وتكون
هذه الاقراص النحاسية مستديرة الشكل ولا يقل قطر الواحد منها
عن ٥ سم ، ولا يزيد عن ٦ سم ، ويجب أن يعادل كل جانب
من جانبي القرص الجانب الآخر فى الوزن ولا يجوز ان يكون

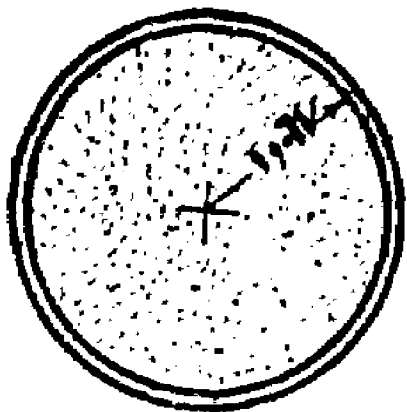
بالقرص أشياء بارزة أو عقد أو سن مدبب وتستدق جوانب
القرص من طرف الحافة المعدنية الملساء في خط مستقيم إلى
نقطة تبعد بمقدار « ٢٥٥ سم » من مركز القرص ولا يجوز أن
يزيد القرص عن دائرة قطرها « ١٤ سم » وألا يقل سمكها عند
مركز القرص تماماً على خط متعامد مع القطر من « ٤ سم »
بشرط أن يكون سمكها على بعد « ٢٥٥ سم » مساوياً لسمكها في
مركز القرص تماماً ولا يقل سمك الحافة على بعد « ٧٥ و ٠ سم »
عن « ١٥٥ سم » وتكون نهاية الحافة دائرية الشكل تماماً
ولا يقل وزن القرص عن « ٢ كيلو جرام » ويجوز استعمال
قرص معدني إذا كانت أبعاده وأوزانه مطابقة للأوزان
والأبعاد الرسمية .

٣ — قذف الجلة : —

تقذف الجلة من دائرة قطرها « ١٣٥ و ٢ متر » وفي الجزء
المتوسط من النصف الامامي لمحيط الدائرة يوضع حاجز خشبي
ويجب تثبيت هذا الحاجز في الارض ومحيط هذا الحاجز



« ١٠٢٢ متر ، وارتفاعه عن الارض « ١٠٩١ سم ، ويجوز
للمتسابق عند محاولة رمي الكرة أن يسند قدمه على جانب الحاجز
ولكن لا يجوز له أن يسندها فوقه ويجب رمي الكرة من
الكتف بيد واحدة فقط ولا يجوز



تحريكها وحملها الى خلف الكتف .
والقذفات غير القانونية وافلات الكرة
أثناء محاولة ما يحتسب بدون نتيجة

ويجب على المتسابق أن يترك الدائرة دائرة رمي الكرة

من نصفها الخلفي وهو في وضع الوقوف بعد الرمية ويعتبر
المرور فوق الدائرة من نصفها الامامي في رمي الكرة محاولة
فاشلة . وتعتبر الرمية صحيحة إذا لم يلمس أى جزء من جسم



جوده حسن صاحب الرقم المصرى فى رمى الجلة

المتسابق أعلا الحاجز
أو الدائرة أو الارض
خارج الدائرة إلا بعد
وقوع الجلة على الارض.
ويقوم المتسابقون
بمحااولاتهم بنفس
الترتيب المذكور به
اسمائهم فى البرنامج
المطبوع للحفلة مالم يقرر
الحكام العدول عن هذا

الترتيب ولا يجوز لأى متسابق أن يؤجل احدى محاولاته إلى
دور تال ويسمح لكل متسابق بثلاث رميات والفائزون الستة
الاول يعطى لكل منهم الحق فى ثلاث رميات أخرى وتحتسب
أحسن رمية فى الستة رميات ولا يجوز للهيئة المنظمة أن تقرر
النتيجة على أساس الدور الاول أى الثلاث رميات الاول
ولكن يجب فى مثل هذه الحالة اعلان ذلك فى البرنامج وتحتسب

دائماً للبتسابق أحسن رمياته وتؤخذ مقاسات كل محاولة من أقرب أثر تركته الجلة الى محيط الدائرة الداخلى على خط يمر بين ذلك الأثر ومركز الدائرة وتكون الجلة من الحديد أو النحاس أو من أى معدن لا يقل صلابة عن الحديد أو النحاس أو غشاء من هذه المواد مملوء بالرصاص أو ما شابه ذلك وتكون الجلة كروية الشكل تماماً وملساء ولا يقل وزنها عن ٧٥٥ كيلو جرام . .

محل
أحذية

كليب

موديلات حديثة ، بضاعة متينة ، أسعار رخيصة

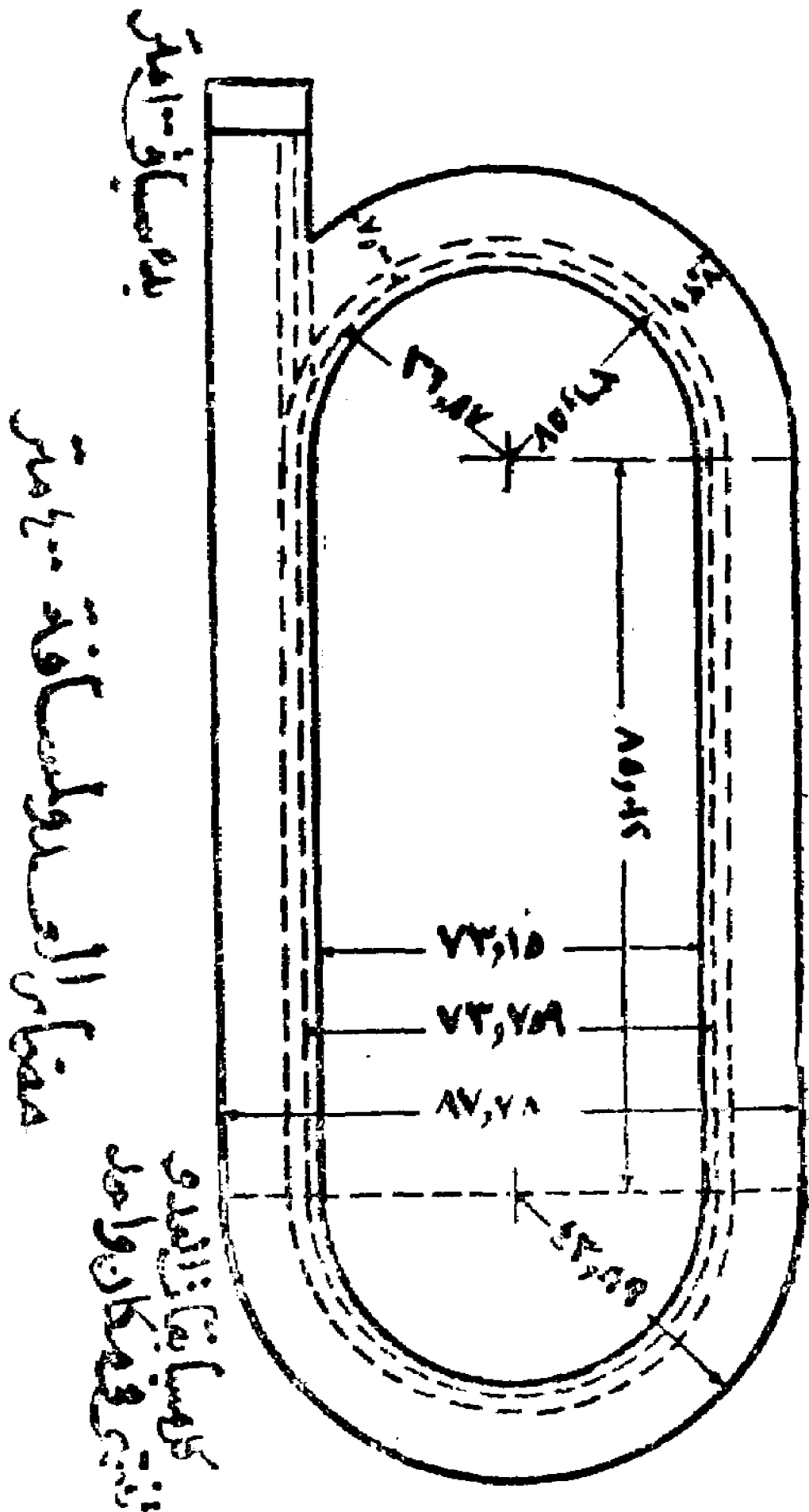
١٢٢ عماد الدين — تليفون ٤٣٠٢٥

الباب الخامس

المسابقات

١ - المضمار والحارات :-

يقاس طول مضمار العدو على بعد ٣٠ سم ، من حافة المضمار الداخلية ويجب أن يكون هناك حاجز من خشب أو حبل أو أسمنت أو من أية مادة أخرى ارتفاعه من ٥ سم ، الى ١٥ سم ، ويجوز رسم المضمار بالخطوط الجيرية إذا لم يتيسر مضمار السباق . في جميع مسابقات ٤٠٠ متر ، وما دونها يكون لكل متسابق حارة مستقلة مضبوطة المقاس عرضها ١ و ٢٢ متر ، على الأقل وتحدد المسافة كلها بخطوط من الجير عرضها ٥ سم ، وتقاس طول الحارة الداخلية على بعد (٣٠ سم) من حافة المضمار الداخلية وتقاس الحارات الخارجية على بعد (٢٠ سم) من الحدود المناظرة لها . واتجاه العدو هو الذي تكون فيه اليد اليسرى الى الداخل من حافة مضمار السباق



اى تكون فى اتجاه عكس عقرب الساعة ويلزم لكل متسابق حارة خاصة من اول السباق لنهايته فى السباقات التى تجرى فى حارات اى المسابقات من (٤٠٠ متر) وما دونها وفى جميع السباق لا يحق لآى متسابق ان يعبر امام غيره الا اذا كان متقدما عنه بمسافة (٢ متر) على الاقل ويجب لادارة الحفلات الدولية ان يتسع المضمار لسته حارات على الاقل والنهاية العظمى المسموح بها لميل مضمار السباق هى ١٠٠٠/١

٢ — النهاية : —

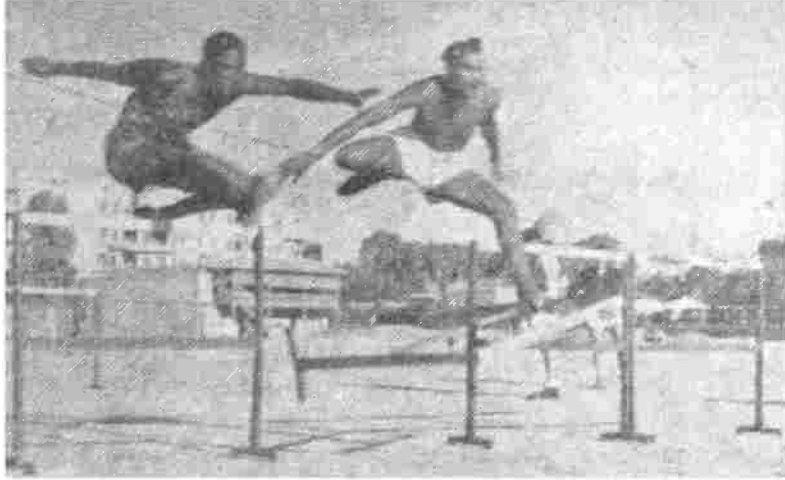
يرسم خط النهاية بعرض مضمار السباق بين قائميهما ويرتب المتسابقون حسب وصول اى جزء من اجسامهم لذلك الخط اى جذع المتسابق منفصلا عن الرأس والذراعين والقدمين والايدي ولا يعتبر المتسابق الذى يقع عند خط النهاية انه اكمل السباق الا اذا عبر جسمه بأكمله خط النهاية ويثبت بقائمه خط النهاية خيط من الصوف الابيض او الاخضر على ارتفاع (١ و ٢٢ متر) من الارض ويمتد بعرض المضمار موازياً لخط

النهاية وعمودياً على اتجاه العدو لمساعدة الحكام وليس كخط
للنهاية وتكون قوائم النهاية من الخشب أو الحديد ارتفاعها
« ١٥٤٠ متر ، وعرضها « ٨ سم ، وسمكها « ٢٥ سم ، تقريبا .

٣ - سباق الحواجز :-

١ - في سباق ١١٠ متر حواجز . توضع عشرة حواجز في
كل حارة ارتفاع كل منها « ١٠٦ سم ، وتكون المسافة من
خط الابتداء الى الحاجز الاول (١٣ و ٧٢ متر) وتوضع
الحواجز الباقية على بعد (٩ و ١٤ متر) من بعضها وتكون المسافة
من الحاجز الاخير إلى خط النهاية (١٤ و ٠٢ متر) . ايقاع
حاجز واحد أو أكثر أثناء مرور المتسابق عليه لا يلغى سباق
اللاعب ولا يسلبه حقه في الرقم والنتيجة . ويلغى سباق المتسابق
الذى يمر ساقه أو قدمه بجانب أى حاجز ويخصص لكل
متسابق حارة خاصة وبها عشرة حواجز حسب المقاس السابق .

٢ - في سباق ٢٠٠ متر حواجز . توضع عشرة حواجز في
كل حارة ارتفاع الحاجز (٧٦ سم) ويكون الحاجز الاول



مدبولى سعيد ومحمد سليمان فى جرى الحواجز

على بعد (١٨ و ٢٩ متر) من خط الابداء وتوضع الحواجز
الباقية على بعد (١٨ و ٢٩) من بعضها وتكون المسافة من
الحاجز الاخير الى خط النهاية (١٧ و ١٠ متر) فيما عدا ذلك
تسرى عليه قوازين ١١٠ متر حواجز .

٣- فى سباق ٤٠٠ متر حواجز . توضع عشرة حواجز فى
كل حارة ارتفاع كل منها (٩١ و ٠٤) ويكون الحاجز الاول
على بعد (٤٥ متر) من خط الابداء وتوضع الحواجز الباقية
على بعد (٣٥ متر) من بعضها وتكون المسافة من الحاجز

الآخر إلى خط النهاية (٤٠ متر) فيما عدا ذلك تسرى قوانين سباق ١١٠ متر حواجز .

٤ - صنع الحاجز . يصنع الحاجز من الخشب أو المعدن ويتكون من قاعدتين وقائمين يحملان بروازاً مستطيلاً يقوى بعارضة أو أكثر على أن يثبت القائمين في النهاية القصوى لكل قاعدة ويستحسن أن يكون تصميم الحاجز بحيث يتطلب لقلبه قوة توازي (٣ و ٦ كيلو جرام) على الأقل إذا وجهت إلى منتصف حافة عارضة الحاجز العليا ويجوز أن يكون الحاجز مصنوعاً بحيث يغير ارتفاعه عند الحاجة ولكنه يجب أن يثبت عند كل ارتفاع حسب نوع السباق والمسافة . وفيما إذا كان وزن القاعدة غير قابل للتغيير يعادل الارتفاعات المختلفة فإن الحاجز الذي يمكن تغيير ارتفاعه يجب أن يصمم بحيث تقلبه القوة المشار إليها على الارتفاع (١ و ٠٦ متر) .

٥ - الأبعاد . في سباق ١١٠ متر حواجز يكون ارتفاع الحاجز (١ و ٠٦ متر) وأقصى عرض للحاجز يكون (١ و ٢٠ متر) وأقصى طول للقاعدة (٧٠ سم) والوزن الكلي للحاجز لا يقل

جدول ترتيب الحواجز مع مراعاة أن الأبعاد مقدورة بالمتر

عدد الحواجز للتسايقين	بعد الحاجز الاخير عن خط النهاية	بعد الحاجز الاول عن خط البدء	ارتفاع الحاجز	السباق	النوع
١٠	١٤ و ٠٢	١٣ و ٧٢	١٠ و ٠٦	١١٠	١
١٠	١٧ و ١٠	١٨ و ٢٩	٠ و ٧٦٢	٢٠٠	٢
١٠	٤٠ و ٠٠	٤٥ و ٠٠	٠ و ٩١٤	٤٠٠	٣
٨	١٢	١٢	٠ و ٧٦٢	٨٠	٤
٨	١٥	١٤	٠ و ٧٦٢	٨٢	٥

عن ١٠٠ كيلو جرام ، وعرض العارضة يكون ٧ سم ،
وسمكها ٢ سم ، وتخطط العارضة العليا بالأسود والابيض
وتصف الحواجز فى المضمار بحيث تكون النهايات المحمولة
عليها القوائم فى الجهة المضادة لخط البدء . وفى سباق ٢٠٠ متر
حواجز يكون ارتفاع الحاجز (٧٦ و ٢ سم) والعرض
والمقاسات الاخرى كما هو مبين فى الحاجز ١١٠ متر السابق
ذكره وفى سباق ٤٠٠ متر حواجز يكون ارتفاع الحاجز
(٩١ و ٤ سم) والعرض وباقي المقاسات كما هو مبين بمقاسات
حاجز ١١٠ متر حواجز .

٣ - سباق التتابع :-

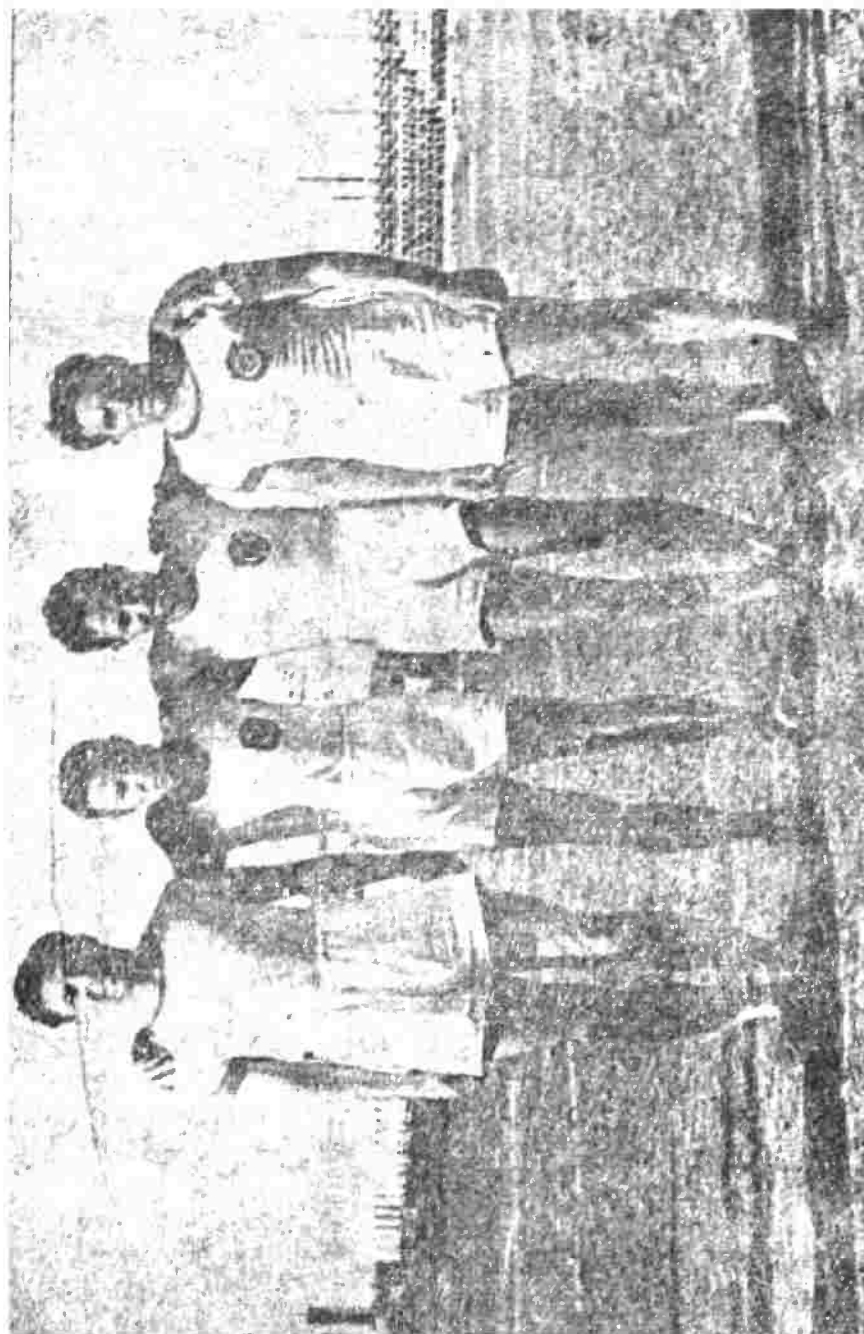
يجب حمل عصا ليتبادل تسليمها أفراد الفريق عند خطوط
متعامدة مع مضمار السباق وترسم خطوط على بعد عشرة أمتار
بمحطات التبادل وعلى المتسابقين أن يكونوا فى حدود هذه
المنطقة عند تمرير العصا بين هذين الخطين ويجب أن تحمل
العصا طول مسافة السباق حتى النهاية وليس لأى عضو من

فريق التابع أن يجرى مسافة تزيد من مسافته بأى حال ولا يجوز تغيير تكوين الفريق بعد اشتراكه فى التصفية ولكن يجوز لأفراده أن يتبادلوا ترتيبهم فى الجرى ويجب أن يقترح على مراكز الفرق ويلغى سباق الفرق الذى يخل أحد أعضائه بهذه القوانين وتميز الفرق المشتركة فى سباق التابع بألوان الملابس مثلاً أو بعلامات أو بالحروف الأبجدية أو الأرقام وفى كل سباقات التابع لمسافة (٤٠٠ متر) وما دونها التى تقام على مضمار دائرى يجب أن يكون لكل متسابق حارة خاصة ومستقلة به تشمل المسافة بأكملها وفى المسافة (٤٠٠ متر) الأولى فى التابع ٤ x ٤٠٠ متر يجرى المتسابق الأول المسافة فى حارته الخاصة ويجوز للمتسابق الذى يليه والثالث والرابع أن يجرى فى الحارة الداخلية لمضمار السباق الأقرب إلى مركز الملعب بشرط عدم عرقلة أى لاعب آخر أثناء جريه وعلى الآذن بالبدء أن يتأكد بأن كل محطات التبادل مستعدة وأن يعطى الآذن بالبدء إشارة بأن كل شىء جاهز تماماً لبدء السباق وعلى الحكم العام قبل أن يعلن النتائج أن يتأكد من عدم

وجود أى تقارير عن مخالفات من قضاة محطات التبادل أو من ملاحظى السباق وعلى قضاة محطات التبادل أن يتأكدوا أن كل فريق على تمام الاستعداد وعارف بمحطات التبادل قبل اعطاء الإشارة بأن كل شيء جاهز وعليهم أن يروا أن المتسابق الذى عليه الدور ل يبدأ السباق قبل أن يمر المتسابق الذى قبله فوق الخط ومن المستحسن ان يلاحظ القضاة ان كل متسابق قد مر برجله او وضع قدمه على الارض خلف الخط قبل ان يبدأ المتسابق التالى وعليهم ان يبلغوا رئيس القضاة عن أى مخالفة ترتكب وعلى ملاحظى السباق أن يروا عدم انحراف أى متسابق من مكانه وعدم عرقلة أى متسابق لآخر وعليهم ان يبلغوا رئيس القضاة عن أى مخالفة ترتكب .

٤ - عصا المتابع :-

اسطوانة خشبية مجوفة ملساء مدهونة او غير مدهونة سواء ومقاساتها : الطول (٣٠ سم) وقطرها (٣ سم) ووزنها من (٥٠ إلى ٧٠ جرام) .



فريق الجيش المصري قناع ٤ X ١٠٠ متر
محمود لاشين . سيد ابو العلا . كامل عبد المطلب . على قنديل

الباب السادس

المسابقات المركبة

١ - المسابقة الخامسة : -

وتشمل ما يأتي :

(١) الوثب الطويل

(٢) رمى الرمح

(٣) ٢٠٠ متر عدوياً

(٤) رمى القرص

(٥) ١٥٠٠ متر عدوياً

على أن تؤدي بالترتيب المتقدم ذكره ويسمح بثلاث محاولات في كل من الوثب والرمي وفي سباق (٢٠٠ متر) عدوياً يقسم المتسابقون بالقرعة إلى مجموعات يتكون كل منها من ثلاثة وإذا بقي بعد هذا التقسيم متسابق واحد بمفرده تجري القرعة لأخذ واحد من باقي المتسابقين المشترك معه . ويقدر

ترتيب المتسابقين في هذه المسابقة بحسب زمن كل متسابق وإذا لم يكن البدء قانونياً في سباق الجري فيجازى المتسابق الذى ارتكب هذا الخطأ مرتين بتأخيره ١ / ١٠٠ من طول السباق عن كل مرة يكون فيها البدء غير قانونى وإذا تكرر من المتسابق الخطأ أربعة مرات فانه يشطب من السباق الذى حدث فيه الخطأ . وفى سباق الجرى يقاس لكل متسابق الزمن بثلاث ساعات . والفائز في المسابقة كلها هو الذى يحصل على أكبر مجموع فى النقاط فى الخمسة أنواع أى الخمسة مسابقات على أساس الجدول لمسابقات الميدان والمضمار الذى أقره مؤتمر الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة باستوكهولم سنة ١٩٣٤ .

٣ — المسابقة العشرية : —

وتشمل ما يأتى وهى على يومين :

اليوم الاول

(١) ١٠٠ متر عدواً

(٢) الوثب الطويل

(٣) رمى الجسلة

(٤) الوثب العالى

(٥) ٤٠٠ متر عدواً

اليوم الثانى

(٦) سباق ١١٠ متر حواجز

(٧) رمى القرص

(٨) القفز بالزانة

(٩) رمى الرمح

(١٠) ١٥٠٠ متر عدواً

على أن تؤدى بالترتيب المتقدم ذكره ويسمح بثلاث محاولات فقط فى كل من الوثب والرمى وفى سباق ١٠٠ متر عدواً و ٤٠٠ متر عدواً و ١١٠ متر حواجز يشترك فى كل سباق ثلاثة أو أربعة متسابقين أما سباق ١٥٠٠ متر عدواً فيشارك فيه خمسة أو ستة متسابقين فى المجموعة الواحدة وللحكم الحق فى أى تعديل تستدعيه الضرورة وتكون المجموعات بطريق القرعة ويقاس زمن كل متسابق بثلاث ساعات وإذا لم يكن

البدء قانونياً في مسابقات الجري فيجازى المتسابق الذى ارتكب هذا الخطأ مرتين بتأخير هـ ١ / ١٠٠ من طول مسافة السباق عن كل مرة يكون البدء فيها غير قانونى وإذا تكرّر من المتسابق هذا الخطأ أربعة مرات فيشطب اسمه من هذا السباق الذى حدث فيه الخطأ أما إيقاع حاجز أو أكثر في سباق ١١٠ متر حواجز لا يلغى السباق ولا يسلبه حقه في الرقم . والفائز في المسابقة كلها هو الذى يحصل على أكبر مجموع من النقاط في العشرة مسابقات على أساس الجدول لمسابقات الميدان والمضمار الذى أقره مؤتمر الاتحاد الدولى للهواة باستوكهولم سنة ١٩٣٤

الباب السابع

سباق الماراتون ومسافته

١ - مسافة السباق (٤٢ كيلومتر و ١٩٥ سم) ويقام هذا السباق في الدورات الاولمبية الحديثة تخليداً لذكرى المجهود الجبار الذي بذله جندي في احدى الحروب الاغريقية إذ جرى مسافة (٤٢ كيلومتر و ١٩٥ سم) ليحمل رسالة وكان من نتيجة ذلك انتصار الجيش على يديه . اما البطل الفائز في اول سباق ماراتون اقيم في اول اولمبياد حديث هو «س لويس» اليوناني الاصل الذي لا يزال على قيد الحياة وقد دعت الحكومة الالمانية ليكون ضيفاً عليها اثناء إقامة الدورة الاولمبية الحادية عشر ببرلين سنة ١٩٣٦ . اما الذي يحمل الرقم العالمي والاولمبي هو «ك صون» الياباني الاصل الذي قطعها في (٢ ساعة و ٢٩ دقيقة و ١٩ و ٢ ثلية) سنة ١٩٣٦ ويقام سباق الماراتون في شوارع عامة ويجوز ان تكون البداية والنهاية بالمضمار ويجب ان يقرن كل متسابق طلب اشتراكه

بشهادة طبية من طبيب عامل يثبت فيها لياقته طبياً للاشتراك
فى سباق الماراتون الذى مسافته (٤٢ كيلو متر و ١٩٥ سم)
وليس لآى متسابق ان يتعاطى اى مخدر عند بدء السباق او
اثناء سيره وإلا يلغى سباقه مباشرة وعلى المتسابق ان ينسحب
من السباق اذا امره بذلك احد اعضاء الهيئة الطبية المنتدبة
رسمياً للسباق .

مصنع الهدايا

مصطفى مبروك

دبلومات فنية فى المعادن العادية والزخرفية

عمل الكؤوس والدروع وهدايا الحفلات الرياضية

اسكندرية - ٢٢ شارع نيكوبوليس - بالازاريطه

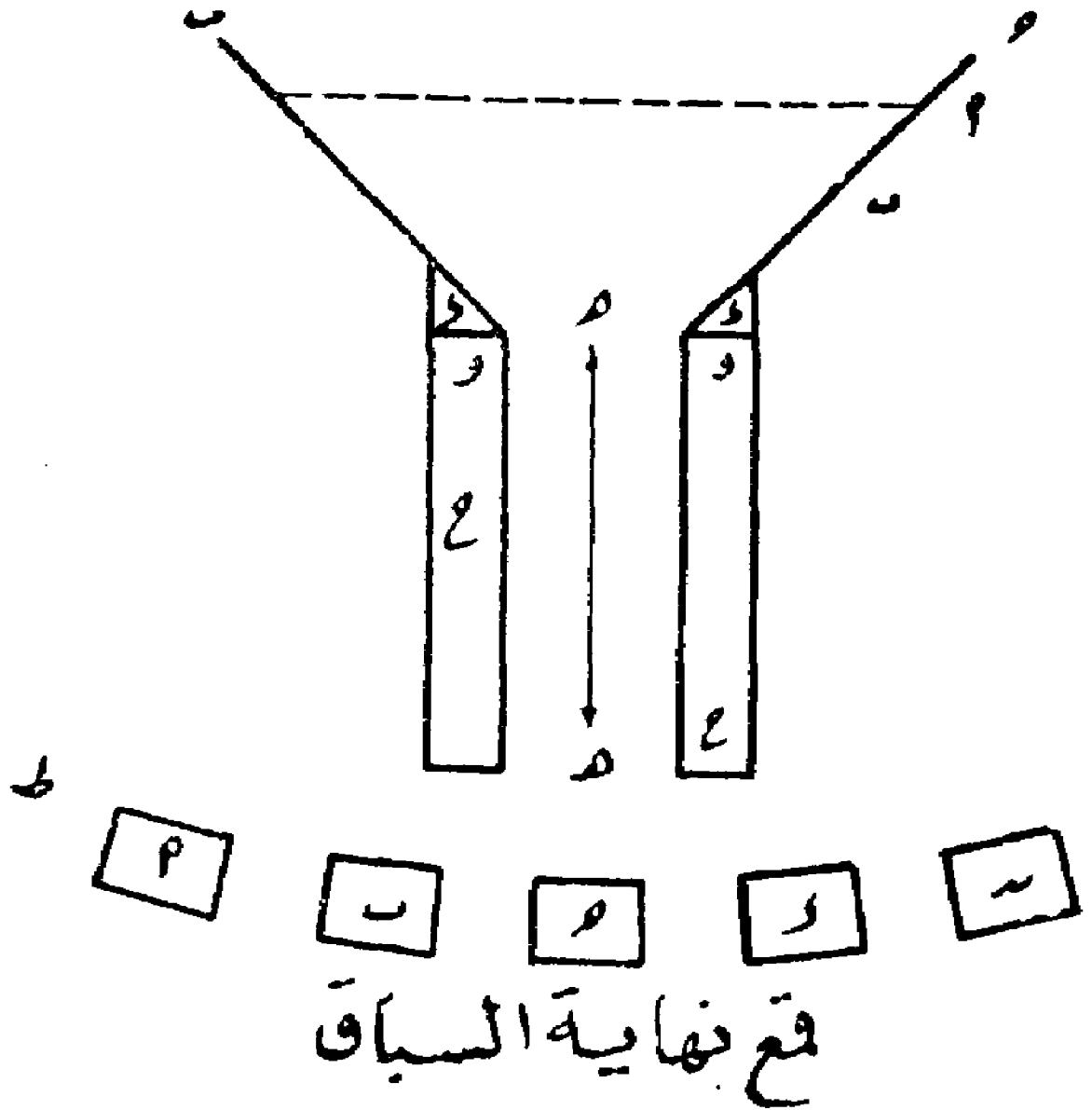
الباب الثامن

سباق اختراق الضاحية

١ - يتكون فريق هذا السباق من (١٥) فرداً و (١٢) متسابقاً يحرزوا نقطاً لفريقهم اما الفريق الذي يحرز اقل عدد من النقط هو الفائز واول متسابق يصل لنهاية السباق يحرز نقطة واحدة والثاني في السباق يحرز نقطتين ولالثالث ثلاثة نقط والرابع اربعة وهكذا وليس هناك تحديد للوقت ويجوز ان يكون لكل فريق واحد او اثنين بصفة احتياطي ولكن ليس لهم حق الاشتراك في السباق بعد بدئه واذا كانت المسابقة فردية فتعطى الجوائز للخمسة عشر الاول الذين وصلوا اولاً في المسابقة واذا كانت المسابقة أتيام فتعطى الجوائز لأفراد الفريق الاول بترتيب الوصول الكلي ويجب اخذ زمن الفائز الاول ليكون رقماً قياسياً للمسابقة كما يجب ان يقدم كل متسابق شهادة طبية تثبت ان حالته الصحية تمكنه من الاشتراك في سباق اختراق الضاحية الذي مسافته كذا .

٢ - بدء السباق : يمكن استعمال علم او مسدس « طبنجة » ،
لبداء السباق . يقف الآذن بالبده في مكان عال بعيداً عن
المتسابقين قليلا بحيث يمكنهم جميعاً رؤيته . وطريق السباق
يجب ان تكون الارض متغيرة من مستوية الى محروثة الى طرق
وعرة غير ممهدة او تلال صغيرة او كبيرة مثلاً وتوضع
علامات بواسطة اشخاص يكون سبق لهم ان ساروا في طريق
السباق أنفسهم ويجوز وضع موانع وتبين هذه الموانع بأعلام
ويمكن اتباع اى طريقة لبيان اتجاه الطريق إما بأعلام حمراء
او خضراء او غير ذلك على طول الطريق وتكون على بعد
(١٠٠ متر) من كل واحد حتى نهاية السباق . واما الدخول
النهائى فأحسن طريقة هى طريقة القمع والمنضدة كما فى الشكل
المبين فى الصفحة القادمة ويتوقف عدد الحكام على عدد الفرق
ونوع السباق ولكن بصفة عامة يلزم ما يأتى :

- « ا » حكم عام . « ب » ميقاتى . « ج » قاضيان ورئيس لهما .
« د » مسجلون بمعدل واحد لكل فريق . « هـ » مسجل فردى فى
حالة ما اذا كان هناك سباق فردى مع سباق الفرق . « و » مراقبون



لحفظ المتسابقين في ترتيب الوصول الذي وصلوا به في القمع
في اتجاه المذاشد . د ح ، احتياطيون ليأخذوا محل المتسابقين
الذين لا يقدرّون على الوقوف بعد نهاية السباق اذ قد يحدث
من بقائهم في القمع ان يسقطوا على الارض ويسدوا طريق السير .
ط ، آذن البدء . د ي ، مراقب الملعب مع المساعدین اللّازمين .

٣ - طريقة التسجيل . لمعرفة كل فريق تعطى للفريق الاول
أرقام من ١ إلى ١٥ ولل فريق الثاني من ب ١٦ إلى ب ٣٠
والفريق الثالث من ج ٣١ إلى ج ٤٥ وهكذا وتكون هذه
الارقام سوداء .

٤ - في حالة اشتراك متسابقين فردين تعطى لهم أرقام
حمراء تميزاً لهم عن المتسابقين مع الفرق .

ويقف القضاة ومساعدوهم عند نقطتي ب الشكل موهى
مكان انتهاء السباق ومهمتهم أن يروا أن كل متسابق يدخل
القمع ه في دوره الذي وصل فيه وألا يسمحوا لأى متسابق
بأن يترك القمع قبل تقييد رقمه الفردى اذا كان السباق ، ر .
أما اذا كان أحد أفراد فريق فيعطى له قرص منمر برقم يعادل
ترتيب وصوله ولا تعطى للأفراد المشتركين بصفتهم الفردية
أقراصاً منمرة وعلى كل فرد من أفراد الفرق أخذ قرص منمر
قبل مغادرته القمع ويذهب بهذا القرص الى المنضدة التى عليها
حرف فريقه ويعطيه للسجل . وعلى المسجل أن يقيّد رقم كل
قرص يعطى له فاذا أعطاه المتسابق الاول القرص رقم ١ فانه

يكتب هذا الرقم أمام رقم ١ في الاستمارة التي أمامه تحت
العمود المذكور فيه ترتيب المتسابق في السباق ويكتب رقم
المتسابق تحت الخانة الخاصة بذلك وعند ما ينتهى الاثنى عشر
متسابقاً في الفريق يجمع المسجل خانة ترتيب المتسابقين في
السباق وبعد أن يسجل ترتيب الثالث عشر والرابع عشر
والخامس عشر يسلم الاستمارة الى رئيس المسجلين وعلى المسجل
الرئيسى أن يقيد كل استمارة تصله ويرتبها حسب ترتيب فوز
الفرق ويسلمها الى المذيع ليعلن النتيجة ويمكن أيضاً أن يعلن
في نفس الوقت نتيجة المتسابقين الفردية . واذا تعادل متسابق
مع آخر او مع آخرين فان النقط التي كان يستحقها المتسابقون
المتعادلون تجمع على بعضها وتقسم عليهم بالتساوى .

أما طول مسافة السباق (١١٥٠ كيلو متر) في ارض
متباينة ذات عوائق طبيعية .

هـ - الحرمان من السباق . اذا حرم أحد المتسابقين من
السباق فان المتسابق الثالث عشر يقيد بدلا منه واذا لم يوجد
متسابق بعد الاثنى عشر ليوضع محل المحروم فيحرم الفريق كله

وإذا كان من بين الفريق المحروم الفائز الاول أو الثاني أو الثالث في المسابقة جميعها فتعطى لهم الجوائز الفردية إذا كان هناك جوائز فردية حسب المسابقة .

نموذج لاستمارة المسجل

١ - نموذج المسابقة الفردية

ترتيب الوصول	رقم المتسابق
١	٧١
٢	١١١
٣	٨
٤	ب ١٦
٥	٩١
٦	ج ٥
إلى	•
٢٥	•

ب - نموذج لمسابقات الفرق :

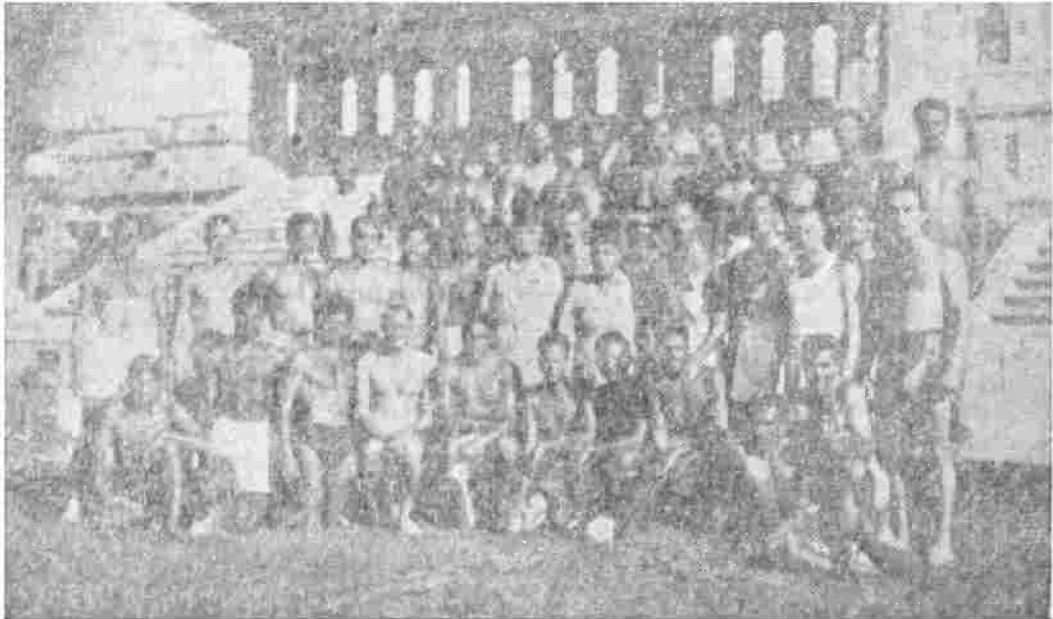
الفرقة من ١ إلى ١٥

رقم المتسابق	ترتيب المتسابق في فرقته	ترتيب المتسابق في السباق
٧١	١	١
١١١	٢	٢
٩١	٣	٥
١٣١	٤	٨
.	٥	.
.	٦	.
.	٧	.
.	٨	.
.	٩	الخ
.	١٠	.
.	١١	.
الخ	١٢	.
		المجموع النهائي
	١٣	
	١٤	
	١٥	

الباب التاسع

المعسكرات

للمعسكرات الرياضية فوائد صحية واجتماعية وهى فضلا عن أنها من سبل الترفيه عن اللاعبين فهى تنظم مراتهم ومواعيد طعامهم ونومهم واتحاد الجيش المصرى فى مقدمة الهيئات الرياضية التى تعنى بهذه الناحية فيعد معسكراً اللاعبين كل صيف بالاسكندرية لمدة شهرين يخرج منه اللاعبون بأكبر ذخيرة من الفائدة والاستعداد للموسم الجديد .



الباب العاشر

(برنامج حفلة البطولة)

اليوم الاول	الساعة	المسابقة
٣ و ٠٠	١١٠ متر حواجز تصفيات	
٣ و ٠٠	القفز بالزانة نهائى	
٣ و ٠٠	رمى القرص نهائى	
٣ و ١٥	١٠٠ متر تصفيات	
٣ و ٣٠	١٥٠٠ متر نهائى	
٣ و ٤٠	٤٠٠ متر تصفيات	
٣ و ٥٥	١١٠ متر حواجز نهائى	
٤ و ٠٠	رمى الجلة نهائى	
٤ و ٠٠	الثلث و ثبات نهائى	
٤ و ١٠	١٠٠ متر نهائى	
٤ و ٢٠	٥٠٠٠ متر نهائى	
٥ و ٠٠	٤ X ٤٠٠ متر تتابع	

صباح اليوم الثانى

الساعة المسابقة

١٠ و ٣٠ ٢٠٠ متر تصفيات

١٠ و ٤٥ ٤٠٠ متر حواجز تصفيات

١١ و ٠٠ ٤ × ١٠٠ متر تتابع تصفيات

مساء اليوم الثانى

٣ و ٣٠ استعراض المتسابقين

٣ و ٤٥ ٤٠٠ متر حواجز نهائى

٣ و ٤٥ الوثب العالى نهائى

٤ و ٠٠ ٨٠٠ متر نهائى

٤ و ١٥ ٢٠٠ متر نهائى

٤ و ٢٥ رمى الرمح نهائى

٤ و ٢٥ ٣٠٠٠ متر موانع

٤ و ٤٠ ٤٠٠ متر نهائى

٤ و ٤٥ الوثب الطويل نهائى

٤ و ٥٠ ١٠٠٠٠ متر نهائى

٥ و ٣٠ ٤ × ١٠٠ متر تتابع

ملحوظات :

- « ا » هذا البرنامج قابل للتغيير إذا دعى الحال وخصوصاً إذا وجب دور قبل النهائى فى بعض المسابقات .
- « ب » يجب ايجاد حكام مختلفين لمسابقات الرمى والوثب والعدو لعدم تعطيل البرنامج .
- « ج » يصح توزيع الجوائز على الفائزين بعد انتهاء كل مسابقة .
- « د » الوقت المطلوب فى الوثب العالى ٣ دقائق لكل متسابق مثلاً إذا اشترك عشرة متسابقين فى الوثب العالى يكون الوقت الكافى للوثب العالى ٣٠ دقيقة .
- « هـ » الوقت المطلوب للوثب الطويل والثلاث وثبات ٢٥٥ دقيقة لكل متسابق .
- الوقت المطلوب للقفز بالزانة ١٠ دقائق لكل متسابق .
- الوقت المطلوب لرمى الجلة ٢ دقيقة لكل متسابق .
- الوقت المطاوب لرمى القرص ورمى الرمح ٢٥٥ دقيقة لكل متسابق .

(برنامج حفلة ليوم واحد)

الساعة ١٠ و ١٠٠ صباحاً ١٠٠ متر تصفيات

• ١٠ و ١٥ • رمى الجلة نهائى

• ١٠ و ٤٠ • ٤٠٠ متر تصفيات

• ٣ و ٣٠ • بعد الظهر استعراض المتسابقين

• ٣ و ٤٥ • ١٠٠ متر نهائى

• ٣ و ٤٥ • رمى القرص نهائى

• ٣ و ٤٥ • الوثب العالى نهائى

• ٤ و ١٠٠ • ٨٠٠ متر نهائى

• ٤ و ١٥ • ٤٠٠ متر نهائى

• ٤ و ٣٠ • الوثب الطويل نهائى

• ٤ و ٣٠ • ١٥٠٠ متر نهائى

• ٤ و ٤٥ • سباق الموانع

• ٥ و ١٠٠ • ٤ × ١٠٠ متر تتابع

• ٥ و ١٥ • توزيع الجوائز

ملحوظة: هذا البرنامج للمدارس أو الشركات أو الاندية المبتدئة
أو بالمديريات أو الحفلات التجريبية ويجوز تغيير فى المسابقات

الباب الحادى عشر

الارقام القياسية الدولية والمصرية

الارقام القياسية للدورات الاولية فى ٤٠ سنة

من سنة ١٨٩٦ إلى سنة ١٩٣٦

أرقام الدورة الأولمبية سنة ١٨٩٦ (في أتيننا)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن أو المسافة
١٠٠ متر عدواً	ت . ا . بورك	امريكا	١٢ ثنية
٤٠٠ متر عدواً	ت . ا . بورك	امريكا	٥٤ و ٤ ثنية
٨٠٠ متر عدواً	ا . ه . بلاك	بويطانيا	١١ و ٠ : ٢ دقيقة
١٥٠٠ متر عدواً	تاك	بريطانيا	٣ و ٢ : ٤ دقيقة
سباق الماراتون	لويس	اليونان	٢ : ٥٥ : ٢٠ ساعة
١١٠ متر حواجز	كوريتس	امريكا	١٧ و ٦ ثنية
الوثب العالي	كلارك	امريكا	١ و ٨١ متر
الوثب الطويل	كلارك	امريكا	٦ و ٣٥ متر
الثلاث وثبات	كونولى	امريكا	١٣ و ٧١ متر
القفز بالزانة	و . هوايت	امريكا	٣ و ٣٠ متر
رمى القرص	ر . جاريت	امريكا	٢٩ و ١٥ متر
رمى الجلة	ر . جاريت	امريكا	١١ و ٢٢ متر

أرقام الدورة الاولمبية سنة ١٩٠٠ (فى باريس)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن أو المسافة
١٠٠ متر عدوا	ف . جارفيس	امريكا	١٠ و ٨ ثنية
٢٠٠ متر عدوا	ج . تيوكسبرى	امريكا	٢٢ و ٢ ثنية
٤٠٠ متر عدوا	م . لونج	امريكا	٤٩ و ٤ ثنية
٨٠٠ متر عدوا	ا . تيسو	بريطانيا	١ و ٤ : ٢ دقيقة
١٥٠٠ متر عدوا	س . بنيت	بريطانيا	٦ و ٠ : ٤ دقيقة
سباق الماراتون	تيا-اتو	فرنسا	٥٩ : ٠ و ٠ : ٢ ساعة
١١٠ متر حواجز	ا . كزانزلاين	امريكا	١٥ و ٤ ثنية
٤٠٠ متر حواجز	ج . تيوكسبرى	امريكا	٥٧ و ٦ ثنية
الوثب العالى	ج . باكستر	امريكا	١ و ٩٠ متر
الوثب الطويل	ا . كرانزايين	امريكا	٧ و ٧٥ متر
الثلاث وثبات	م . برينستين	امريكا	١٤ و ٤٧ متر
القفز بالزانة	ا . باكستر	امريكا	٣ و ٣٠ متر
رمى القرص	باور	المجر	٣٦ و ٠٤ متر
رمى الجلة	شيلدون	امريكا	١٤ و ١٠ متر
رمى الدقاق	فلاناجان	امريكا	٣٩ و ٧٣ متر

أرقام الدورة الاولمبية سنة ١٩٠٤

(في سانت لويز)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
١٠٠ متر عدوا	ا . هان	امريكا	١١ ثنية
٢٠٠ متر عدوا	ا . هان	امريكا	٢١ و ٦ ثنية
٤٠٠ متر عدوا	ه . هيلمان	امريكا	٤٩ و ٤ ثنية
٨٠٠ متر عدوا	رايتبودى	امريكا	٠ : ٥٦ : ١ دقيقة
١٥٠٠ متر عدوا	ج . لايتبودى	بريطانيا	٤ : ٥٥ : ٤ دقيقة
سباق الماراتون	هنكس	امريكا	٣ : ٢٨ : ٥٣ ساعة
١٠٠ متر حواجز	شولى	امريكا	١٦ ثنية
٤٠٠ متر حواجز	هيلمان	امريكا	٥٣ ثنية
الوثب العالى	س . جونز	امريكا	١ و ٨٠ متر
الوثب الطويل	م . برنشتاين	امريكا	٧ و ٣٥ متر
الثلاث وثبات	م . برنشتاين	امريكا	١٤ و ٣٢ و ٥ متر
القفز بالزانة	س . دافوراك	امريكا	٣ و ٥٠ و ٥ متر
رمى القرص	م . شريداك	امريكا	٣٩ و ٢٨ متر
رمى الجلة	روزى	امريكا	١٤ و ٨ و ٥ متر
رمى الدقاق	فلاناجان	امريكا	٥١ و ٢٣ متر

أرقام الدورة الاولية سنة ١٩٠٨

(في لندن)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
١٠٠ متر عدوا	ر. ا. ولكي	ج افريقيا	١٠ و ٨ ثنية
٢٠٠ متر عدوا	ر. كير	كندا	٢٢ و ٤ ثنية
٤٠٠ متر عدوا	هلسول	بريطانيا	٥٠ ثنية
٨٠٠ متر عدوا	شبرد	امريكا	١ : ٥٣ و ٨ دقيقة
١٥٠٠ متر عدوا	شبرد	امريكا	٣ و ٤ : ٤ دقيقة
سباق الماراتون	هيز	امريكا	١٨ و ٤ : ٢ : ٥٥ ساعة
١١٠ متر حواجز سيمثون		امريكا	١٥ ثنية
٤٠٠ متر حواجز س. نيكون		امريكا	٥٥ ثنية
الوثب العالي	ه. بورتر	امريكا	١ و ٩٠ متر
الوثب الطويل	ف. ايرنس	امريكا	٧ و ٤٨ متر
الثلث و ثبات	ت. اهيرمن	بريطانيا	١٤ و ٩١ و ٥ متر

(تابع) ارقام الدورة الاولمبية سنة ١٩٠٨

(في لندن)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
القفز بالزانة	ا . كوك	امريكا	٣٧٠ و ٣٨ متر
رمى الرمح	ا . لينج	السويد	٥٤ و ٨٢ و ٥٥ متر
رمى القرص	م . شريدان	امريكا	٣٧ و ٩٩ و ٧ متر
رمى الجلة	شيران	امريكا	١٤ و ٢١ متر
رمى الدقاق	فلانا جان	امريكا	٥١ و ٩٢ متر
متابع ٤ × ٤٠٠ متر	امريكا	امريكا	٣ : ٢٧ و ٢ دقيقة

أرقام الدورة الاولمبية سنة ١٩١٢

(في استكهولم)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
١٠٠ متر عدوا	ر . ث كريج	امريكا	١٠ و ٨ ثنية
٢٠٠ متر عدوا	ر . ث كريج	امريكا	٢١ و ٧ ثنية
٤٠٠ متر عدوا	ايدياث	امريكا	٤٨ و ٢ ثنية
٨٠٠ متر عدوا	مريديث	امريكا	١ : ٥١ و ٩ دقيقة
٥٠٠ : متر عدوا	جاسون	بريطانيا	٣ : ٥٦ و ٨ دقيقة
٥٠٠٠ متر عدوا	كلومتين	فنلندا	١٤ : ٣٦ و ٨ دقيقة
١٠٠٠٠ متر عدوا	كلومتين	فنلندا	٣١ : ٢٠ و ٨ دقيقة
سباق الماراتون	ماك أ كور	ج. افريقيا	٤ : ٣٦ : ٥٤ ساعة
١١٠ متر حواجز	ف . كيلى	امريكا	١٥ و ١ ثنية
١٠ كيلومتر مشياً	جولينج	كندا	٤٨ : ٢٨ و ٤ دقيقة
الوثب العالى	ريتشارد	امريكا	١٩٣ و ٥ متر
الوثب الطويل	جانيروس	امريكا	٧ و ٦٠ متر

(تابع) ارقام الدورة الاولية سنة ١٩١٢
(فى استكهولم)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
الثلاث وثلاث	ج . لندبلوم	السويد	١٤ و ٧٦ متر
القفز بالزانة	ه . بابلوك	امريكا	٣ و ٩٥ متر
رمى الرمح	لنمينج	السويد	٦٠ و ٦٤ متر
رمى القرص	تايبال	فنلندا	٤١ و ٢١ متر
رمى الجلة	ماكدونالد	امريكا	١٥ و ٣٤ متر
رمى الدفلاق	ماك جواث	امريكا	٥٤ و ٧٤ متر
المسابقة الخامسة	بى	الدروج	٢١ نقطة
المسابقة العشرية	وزبند	السويد	٦ و ٢٢ نقطة
اختراق الضاحية اتيام السويد		السويد	السويد
تابع ٤ x ١٠٠ متر بريطانيا		بريطانيا	٤ و ٢٤ ثنية
تابع ٤ x ٤٠٠ متر امريكا		امريكا	١٦ و ٦ : ٣ دقيقة
٣٠٠٠ متر اتيام السويد		السويد	السويد
المسابقة الخامسة الحديثة ليلدوك		السويد	٢٧ نقطة

ارقام الدورة الاولية سنة ١٩٢٠

(في دنفير)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
١٠٠ متر عدواً	ت . دربادك	امريكا	١٠ و ٨ ثنية
٢٠٠ متر عدواً	ودرينج	امريكا	٢٢ ثنية
٤٠٠ متر عدواً	ب . ج . ورود	ج افريقيا	٤٩ و ٦ ثنية
٨٠٠ متر عدواً	هيل	بريطانيا	١٠ : ٥٣ و ٤ دقيقة
١٥٠٠ متر عدواً	هيل	بريطانيا	١٥ : ٤ دقيقة
٥٠٠٠ متر عدواً	جيلومو	فرنسا	١٤ : ٥٥ و ٦ دقيقة
١٠٠٠٠ متر عدواً	نرمي	فنلندا	٣١ : ٤٥ و ٨ دقيقة
سباق الماراتون	كولمين	فنلندا	٣٥ : ٣٢ و ٦ ساعة
٣٠٠٠ متر موانع هودج		بريطانيا	١٠ : ٠ و ٨ دقيقة
١١٠ متر حواجز ا . تمسون		كندا	١٤ و ٨ ثنية
٤٠٠ متر حواجز ف . لويس		امريكا	٥٤ ثنية
١٠ كيلومتر مشياً	فرجيد	ايطاليا	٦٥ : ٢ و ٨ دقيقة

(تابع) ارقام الدورة الاولية سنة ١٩٢٠

(فى دتفير)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
الوثب العالى	لاندون	امريكا	١٠٩٤ متر
الوثب الطويل	و . بترسون	السويد	٧١٥ متر
الثلاث وثبات	ف . تولوز	فنلندا	١٤٥٠ و ١٤٥٠ متر
القفز بالزانة	ف . نوس	امريكا	٣٨٠ متر
رمى الرمح	ميرا	فنلندا	٦٥ و ٧٨ متر
رمى القرص	نيكالا اندر	فنلندا	٤٤ و ٨٥ متر
رمى الجلة	بيره يلا	فنلندا	١٤ و ٨١ متر
رمى الدقاق	بيان	امريكا	٥٢ و ٨٧ و ٥٢ متر
المسابقة الخماسية	ليتوفين	فنلندا	٢٥ نقطة
المسابقة العشرية	لوفلانة	النرويج	٦ و ١٤ نقطة
اختراق الضاحية فردى	نورمى	فنلندا	
اختراق الضاحية أتيام	فنلندا	فنلندا	

(تابع) ارقام الدورة الاولية سنة ١٩٢٠
(فى دتفير)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
تابع ٤ X ١٠٠ متر امريكا	امريكا	٢ و ٤٢ ثنية	
تابع ٤ X ٤٠٠ متر بريطانيا	بريطانيا	٤ و ٢٢ : ٣ دقيقة	
٣٠٠٠ متر أتيام امريكا	امريكا	١٠	
المسابقة الخامسة الحديثة	دريسون	امريكا	١٨ نقطة

ارقام الدورة الاولمبية سنة ١٩٢٤

(في باريس)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
١٠٠ متر عدوا	م . ه . م . ابرهام	بريطانيا	١٠ و ٦ ثنية
٢٠٠ متر عدوا	شلز	امريكا	٢١ و ٦ ثنية
٤٠٠ متر عدوا	ليدل	بريطانيا	٤٧ و ٦ ثنية
٨٠٠ متر عدوا	لوى	بريطانيا	١ : ٥٢ و ٤ دقيقة
١٥٠٠ متر عدوا	نورمى	فنلندا	٣ : ٣ و ٦ دقيقة
٥٠٠٠ متر عدوا	نورمى	فنلندا	١٤ : ٣١ و ٢ دقيقة
١٠٠٠٠ متر عدوا	ريتولا	فنلندا	٣٠ : ٢٣ و ٢ دقيقة
سباق الماراتون	ستفروس	فنلندا	٢ : ٤١ : ٢٢ و ٢ ساعة
٣٠٠٠ متر موانع	ريتولا	فنلندا	٩ : ٣٣ و ٦ دقيقة
١١٠ متر حواجز اكينز		امريكا	١٥ ثنية
٤٠٠ متر حواجز ف . تيلور		امريكا	٥٢ و ٦ ثنية

(تابع) ارقام الدورة الاولمبية سنة ١٩٢٤
(في باريس)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
١٠ كيلومتر مشياً	فرجيروا	ايطاليا	٤٩ : ٤٧ دقيقة
الوثب العالى	هـ . اوسبورك	امريكا	١٩٨ متر
الوثب الطويل	د . هابارد	امريكا	٥٥ و ٤٤ و ٧ متر
الثلث و ثبات	دتر	استراليا	١٥٥ و ٥٢ و ١٥ متر
القفز بالزانة	ل . بارنز	امريكا	٩٥ و ٣ متر
رمى الرمح	ميرا	فنلندا	٦٢ و ٦ متر
رمى القرص	س . هاوذر	امريكا	٥٥ و ٤٦ متر
رمى الجلة	هوزار	امريكا	٩٩ و ١٤ متر
رمى الدقاق	تونل	امريكا	٥٣ و ٢٠٥ متر
المسابقة الخماسية	ليتوتين	فنلندا	١٥ نقطة
المسابقة العشرية	اوسبروا	امريكا	٨٧٧ و ٦ نقطة
اختراق الضاحية فردي	نورمى	فنلندا	

(تابع) ارقام الدورة الاولية سنة ١٩٢٤
(فى باريس)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
اختراق الضاحية اتيام فنلندا		فنلندا	
تتابع ٤ X ١٠٠ متر امريكا		امريكا	٤١ ثنية
تتابع ٤ X ٤٠٠ متر امريكا		امريكا	٦ : ٣ دقيقة
٣٠٠٠ متر اتيام فنلندا		فنلندا	٨
المسابقة الخماسية الحديثة لنورمان		السويد	١٩ نقطة

أرقام الدورة الاولية سنة ١٩٢٨

(في امستردام)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
١٠٠ متر عدوا	ل . وليام	كندا	١٠ و ٨ ثنية
٢٠٠ متر عدوا	ل . وليام	كندا	٢١ و ٦ ثنية
٤٠٠ متر عدوا	مربوتى	كندا	٤٧ و ٨ ثنية
٨٠٠ متر عدوا	لوى	بريطانيا	١ : ٥١ و ٨ دقيقة
١٥٠٠ متر عدوا	لرفا	فنلندا	٣ : ٥٣ و ٢ دقيقة
٥٠٠٠ متر عدوا	ريتسولا	فنلندا	١٤ : ٣٨ دقيقة
١٠٠٠٠ متر عدوا	نورمى	فنلندا	٣٠ : ١٨ و ٨ دقيقة
سباق الماراتون	الوانى	فرنسا	٢ : ٣ : ٥٧ ساعة
٣٠٠٠ متر موانع	نوكولا	فنلندا	٩ : ٢١ و ٨ دقيقة
١١٠ متر حواجز	أوكلسون	ج افريقيا	١٤ و ٨ ثنية
٤٠٠ متر حواجز	برجلى	بريطانيا	٥٣ و ٤ ثنية
الوثب العالى	ر . كينج	امريكا	١ و ٩٤ متر

(تابع) ارقام الدورة الاولمبية سنة ١٩٢٨
(فى امستردام)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
الوثب الطويل	ا . هام	امريكا	٧٣ و ٧ متر
الثلاث وثلاث	اودا	اليابان	٢١ و ١٥ متر
القفز بالزانة	س . كار	امريكا	٢٠ و ٤٠ متر
رمى الرمح	لندكون	السويد	٦٠ و ٦٦ متر
رمى القرص	س . هاونز	امريكا	٣٢ و ٤٧ متر
رمى الجلة	كوك	امريكا	٨٧ و ١٥ متر
رمى الدقماق	كلاجيان	ايرلندا	٣٩ و ٥١ متر
المسابقة العشرية	ايرمولا	فنلندا	١١٦ و ٧ نقطة
تابع ٤ × ١٠٠ متر امريكا		امريكا	٤١ ثنية
تابع ٤ × ٤٠٠ متر امريكا		امريكا	٢ و ١٤ : ٣ دقيقة
المسابقة الخماسية الحديثة	توفلت	السويد	٧ نقطة

ارقام الدورة الاولية سنة ١٩٣٢

(في لوس انجلس)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
١٠٠ متر عدواً	تولان	امريكا	١٠ و ٦ ثلية
٢٠٠ متر عدواً	تولان	امريكا	٢١ و ٢ ثلية
٤٠٠ متر عدواً	كار	امريكا	٤٦ و ٤ ثلية
٨٠٠ متر عدواً	همسون	بريطانيا	٤٩ و ٢ : ١ دقيقة
١٥٠٠ متر عدواً	بيكالى	ايطاليا	٥١ و ٢ : ٣ دقيقة
٥٠٠٠ متر عدواً	ليتنان	فنلندا	٣٠ : ١٤ دقيقة
١٠٠٠٠ متر عدواً	كوسونيكى	بولندا	١١ و ٨ : ٣٠ دقيقة
سباق الماراتون	زبالا	ارجنتين	٣٦ : ٣١ : ٢ ساعة
٣٠٠٠ متر موانع	اوزهولد	فنلندا	٣٣ و ٤ : ١١ دقيقة
١١٠ متر حواجز ج . سالينج		امريكا	١٤ و ٦ ثلية
٤٠٠ متر حواجز تيودال		ايرلندا	٥١ و ٤ ثلية

(تابع) أرقام الدورة الأولمبية سنة ١٩٣٢
(فى لوس انجلس)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن أو المسافة
٥٠ كيلومتر مشياً	جرين	بريطانيا	١٠:٥٠:٤ ساعة
الوثب العالى	ماكتون	كندا	١٩٧٥ و ١٩٧٦ متر
الوثب الطويل	جوردن	امريكا	٨ و ٦٣ و ٧ متر
الثلاث وثبات	س. نامبو	اليابان	٧٢ و ١٥ متر
القفز بالزانة	ميلار	امريكا	٥ و ٣١ و ٤ متر
رمى الرمح	برفينان	فنلندا	٦ و ٢٥ و ٧١ متر
رمى القرص	ج. اندرس	امريكا	٤٨ و ٤٩ متر
رمى الجلة	اسكتون	امريكا	١٦ متر
رمى الدفماق	كلاجيان	ايرلندا	٩٢ و ٥٣ متر
المسابقة العشرية	باوش	امريكا	٨ و ٣٩ و ٧ نقطة
تابع ٤ X ١٠٠ متر امريكا		امريكا	٤١ ثنية
تابع ٤ X ٤٠٠ متر امريكا		امريكا	٢ و ٨ و ٣ دقيقة
المسابقة الخامسة الحديثة او كسترنيا		السويد	٥ و ٤ و ٥ نقطة

أرقام الدورة الاولية سنة ١٩٣٦

(في برلين)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن أو المسافة
١٠٠ متر عدوا	اونز	امريكا	١٠ و ٣ ثنية
٢٠٠ متر عدوا	اونز	امريكا	٢٠ و ٧ ثنية
٤٠٠ متر عدوا	وليام	امريكا	٤٦ و ٥ ثنية
٨٠٠ متر عدوا	ج . ودران	امريكا	١ : ٥٢ و ٩ دقيقة
١٥٠٠ متر عدوا	لوفلوك	نيوزيلندا	٤٧ و ٨ : ٣ دقيقة
٥٠٠٠ متر عدوا	هوكرت	ألمانيا	٢ و ٢٢ : ١٤ دقيقة
١٠٠٠٠ متر عدوا	سلمانيان	فنلندا	٤ و ١٥ : ٣٠ دقيقة
سباق الماراتون	سون	اليابان	١٩ : ٢٩ : ٢ ساعة
٣٠٠٠ متر موانع	ايزهولا	فنلندا	٨ و ٣ : ٩ دقيقة
١١٠ متر حواجز	تاونز	امريكا	٢ و ١٤ ثنية
٤٠٠ متر حواجز	ج . هاردي	امريكا	٤ و ٥٢ ثنية
٥٠ كيلومتر مشياً	ويتلوك	بريطانيا	٤١ : ٣٠ : ٤ ساعة

(تابع) أرقام الدورة الاولمبية سنة ١٩٣٦

(فى برلين)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة
الوثب العالى	جونسون	امريكا	٢.٣ و ٢ متر
الوثب الطويل	اوز	امريكا	٨.٥ و ٨ متر
الثلاث وثبات	تجيمـلا	اليابان	١٦ متر
القفز بالزانة	ا. ميلاونز	امريكا	٣.٥ و ٤ متر
رمى الرمح	ستوك	ألمانيا	٨٤ و ٧١ متر
رمى القرص	ك. كاربنتر	امريكا	٤٨ و ٥٠ متر
رمى الجلة	فوايلسكى	ألمانيا	٢٠ و ١٦ متر
رمى الدقماق	هاينـ	ألمانيا	٤٩ و ٥٦ متر
المسابقة العشرية	موريس	امريكا	٩٠٠ و ٧ نقطة
تابع ٤ × ١٠٠ متر امريكا		امريكا	٨ و ٣٩ ثنية
تابع ٤ × ٤٠٠ متر بريطانيا		بريطانيا	٩ : ٣ دقيقة
المسابقة الخماسية الحديثة	هاندريكس	ألمانيا	

برنامج الدورة الاولمبية الرابعة عشر بلندن سنة ١٩٤٨
الذى سيبدأ من ٣٠ يولية إلى ٧ أغسطس
بالمدرج الامبراطورى بومبى

١٠٠ متر عدواً	تتابع ٤ × ٤٠٠ متر
٢٠٠ متر عدواً	١١٠ متر حواجز
٤٠٠ متر عدواً	٤٠٠ متر حواجز
٨٠٠ متر عدواً	الوثب العالى
١٥٠٠ متر عدواً	الوثب الطويل
٣٠٠٠ متر عدواً	الثلاث وثبات
٥٠٠٠ متر عدواً	القفز بالزانة
١٠٠٠٠ متر عدواً	رمى الرمح
سباق الماراتون	رمى القرص
١٠ كيلو متر مشياً فى الميدان	رمى الجلة
٥٠ كيلو متر مشياً فى الطريق	رمى الدقاق
تتابع ٤ × ١٠٠ متر	المسابقة العشرية

(الأرقام الأولمبية)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن أو المسافة التاريخ
١٠٠ متر عدوا	ج. اوينز	امريكا	١٠ و ٣ ثنية ١٩٣٦
٢٠٠ متر عدوا	ج. اوينز	امريكا	٢٠ و ٧ ثنية ١٩٣٦
٤٠٠ متر عدوا	ويليامز	امريكا	٤٦ و ٥ ثنية ١٩٣٦
٨٠٠ متر عدوا	وودروف	امريكا	٤٩ و ٧ : ١ دقيقة ١٩٣٦
١٥٠٠ متر عدوا	لوفلوك	نيوزيلندا	٤٧ و ٨ : ٣ دقيقة ١٩٣٦
٥٠٠٠ متر عدوا	هوكيرت	فنلندا	٢٢ و ٢ : ١٤ دقيقة ١٩٣٦
١٠٠٠٠ متر عدوا	ج. كوتسكنسكى	بولندا	١١ و ٤ : ٣٠ دقيقة ١٩٣٢
١١٠ متر حواجز	تاونز	امريكا	١٤ و ٢ ثنية ١٩٣٦
٤٠٠ متر حواجز	تيزدال	امريكا	٥٢ ثنية ١٩٣٢
٤ × ١٠٠ متر	اوينز ميتكالف ودابر زيكوف	امريكا	٣٩ و ٨ ثنية ١٩٣٦

(تابع) الارقام الاولمبية

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة التاريخ
٤ X ٤٠٠ متر	امريكا	امريكا	١٨ و ٢ : ٣ دقيقة ١٩٣٢
رمى الجلة	هـ . فرايلكى	ألمانيا	١٦ و ٢٠ متر ١٩٣٦
رمى الرمح	م . جارفنين	فنلندا	٧٢ و ٧٢ متر ١٩٣٢
رمى القرص	ك . كاربنتر	امريكا	٥٠ و ٤٨ متر ١٩٣٦
الوثب العالى	ث . جونسون	امريكا	٢ و ٠٢ متر ١٩٣٦
الوثب الطويل	ج . أوينز	امريكا	٨ و ٠٦ متر ١٩٣٦
الثلاث وثبات ن . تاجيما	اليابان	١٦ متر	١٩٣٦
القفز بالزانة	ا . ميدوز	امريكا	٤ و ٣٥ متر ١٩٣٦

(الأرقام العالمية)

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن أو المسافة التاريخ
١٠٠ متر عدوا	اونز	امريكا	١٠ و ٢ ثنية ١٩٣٦
٢٠٠ متر عدوا	اونز	امريكا	٢٠ و ٣ ثنية ١٩٣٥
٤٠٠ متر عدوا	هرينج	امريكا	٤٦ ثنية ١٩٣٨
٨٠٠ متر عدوا	هرينج	امريكا	٤٦ و ٦ : ١ دقيقة ١٩٣٨
١٥٠٠ متر عدوا	هايك	السويد	٤٣ و ٣ : ٣ دقيقة ١٩٤٤
٥٠٠٠ متر عدوا	هايك	السويد	٥٨ و ٢ : ١٣ دقيقة ١٩٤٢
١٠٠٠٠ متر عدوا	فليتيمينو	فنلندا	٣٥ و ٤ : ٢٩ دقيقة ١٩٤٤
١١٠ متر حواجز	ف. ج. تونز	امريكا	١٣ و ٧ ثنية ١٩٣٦
٤٠٠ متر حواجز	هاردين	امريكا	٥٠ و ٦ ثنية ١٩٣٤
٤ × ١٠٠ متر تتابع	امريكا	امريكا	٣٩ و ٨ ثنية ١٩٣٦
٤ × ٤٠٠ متر تتابع	امريكا	امريكا	١٨ و ٢ : ٣ دقيقة ١٩٣٢
رمي الجلة	تورانتس	امريكا	١٤ و ٤٠ متر ١٩٣٤

(تابع) الارقام العالمية

المسابقة	الاسم	الدولة	الزمن او المسافة	التاريخ
رمى الرمح	نيكانين	فنلندا	٧٨ و ٧٠ متر	١٩٣٨
رمى القرص	فتش	امريكا	٥٤ و ٩٣ متر	١٩٤٦
الوثب العالى	استارز	امريكا	٢ و ١١ متر	١٩٤١
الوثب الطويل	اوينز	امريكا	٨ و ١٣ متر	١٩٣٦
الثلاث وثبات اورستنچ		امريكا	١٦ و ١٢ متر	١٩٤٣
القفز بالزانة	و. مدرمان	امريكا	٤ و ٧٧ متر	١٩٤٣

(الأرقام المصرية)

المسابقة	الاسم	الهيئة	الزمن او المسافة التاريخ
١٠٠ متر عدوا	اشي كنزى	الاهلى	١٠ و ٦ ثنية ١٩٣٩
٢٠٠ متر عدوا	جورج فهم } سكلاكس }	الاهلى اليونانى	٢٢ ثنية ١٩٣٤
٤٠٠ متر عدوا	محمد عبيد	الاهلى	٤٩ و ٣ ثنية ١٩٣٨
٨٠٠ متر عدوا	ابو اليزيد	ح. ملكى	١:٥٧ و ٦ دقيقة ١٩٣٧
١٥٠٠ متر عدوا	ابو اصبع	ح. ملكى	٤:١٠ و ٤ دقيقة ١٩٣٨
٥٠٠٠ متر عدوا	سيد محمد	اولمبى ا.	١٥:٢٣ و ٨ دقيقة ١٩٣٠
١٠٠٠٠ متر عدوا	ابو اصبع	ح. ملكى	٣٢:٥٥ و ٢ دقيقة ١٩٣٨
٤ X ١٠٠ متر تتابع	الاهلى	الاهلى	٤٣ و ٣ ثنية ١٩٣٦
٤ X ١٠٠ متر تتابع	اتحاد الجيش المصرى		٣:٢٨ و ٢ دقيقة ١٩٤٣
١١٠ متر حواجز	كوفتيس	ايطالى ا.	١٥ و ٣ ثنية ١٩٣٥
٤٠٠ متر حواجز	موسكورس	الاهلى	٥٧ ثنية ١٩٣٨
رمى البجلة	جوده حسن	ج. مصرى	١٣ و ٦٢ متر ١٩٤٨

(تابع) الارقام المصرية

المسابقة	الاسم	الهيئة	الزمن او المسافة التاريخ
رمى الرمح	صديق محمد	ح. ملكى	٦٠ و ٠٧ متر ١٩٣٧
رمى القرص	محمد عبد العظيم	ج. مصرى	٧٣ و ٤٠ متر ١٩٤٦
الوثب العالى	صلاح حسين	ج. مصرى	١ و ٨٢ متر ١٩٤٧
الوثب الطويل	كيسالى	النادى اليونانى	١ و ٧٠ متر ١٩٣٨
الثلث و ثبات	كرستوفيدس	يونان القاهرة	١٤ و ٠٨ متر ١٩٤٥
القفز بالزانة	تومبا كوبلو	يونان اسكندرية	٧٩ و ٥٣ متر ١٩٤٠

(ارقام اتحاد الجيش المصرى)

المسابقة	الاسم	الوحدة	الزمن او المسافة
١٠٠ متر عدوا	السيد أبو العلا	القسم الطبي	١٠ و ٩ ثنية
٢٠٠ متر عدوا	محمد سليمان	المدفعية	٢٣ ثنية
٤٠٠ متر عدوا	جمال ثابت	المدفعية	٥١ ثنية
٨٠٠ متر عدوا	يحيى شعبان	المدفعية	٢ دقيقة
١٥٠٠ متر عدوا	السيد راشد	الصيانة	١٩ : ٤ دقيقة
٥٠٠٠ متر عدوا	السيد راشد	الصيانة	٣٨ : ١٦ دقيقة
١٠٠٠٠ متر عدوا	عبد الرزاق عيسى	الصيانة	٢٨ : ٣٤ دقيقة
١١٠ متر حواجز	محمد سليمان	المدفعية	١٦ ثنية
٤٠٠ متر حواجز	جمال هدايت	المدفعية	٥٨ ثنية

تتابع ٤ x ١٠٠ متر

عز الدين مختار	ك ٢
محمد سليمان	مدفعية
محمد السيسى	ك. ج
جمال ثابت	مدفعية

١٤ و ٣ ثنية

(تابع) ارقام اتحاد الجيش المصرى

المسابقة	الاسم	الوحدة	الزمن أو المسافة
تابع ٤ × ٤٠٠ متر	السيد أبو العلا جميل جعدان محمد توفيق جمال ثابت	طبي صيانة صيانة مدفعية	٢٨ و ٢ : ٣ دقيقة
رمى البجلة	جوده حسن	القسم الطبي	١٣ و ٦٢ متر
رمى الرمح	ابراهيم ابو الفضل	الصيانة	٥٦ و ٤٨ متر
رمى القرص	محمد عبد العظيم	المدفعية	٤٠ و ٧٣ متر
الوثب العالى	صلاح حسين	سلاح جوى	١ و ٨٢ متر
الوثب الطويل	محمد سليمان	المدفعية	٦ و ٨٥ متر
الثلاث وثلاث	محمد سليمان	المدفعية	١٣ و ٦٥ متر
القفز بالزانة	رشاد خضر	الصيانة	٣ و ٣٤ متر

(أرقام الجامعة المصرية والمعاهد العليا)

المسابقة	الاسم	الكلية	الزمن أو المسافة
١٠٠ متر عدوا	فؤاد برعى	كلية البوليس ١٠ و ٨ ثنية	
٢٠٠ متر عدوا	احمد فرج	كلية الطب ٢٢ و ٨ ثنية	
٤٠٠ متر عدوا	احمد فرج	كلية الطب ٥٢ ثنية	
٨٠٠ متر عدوا	ثابت مسعد	كلية البوليس ٢ : ٢ دقيقة	
١٥٠٠ متر عدوا	ثابت مسعد	كلية البوليس ٣ و ٢٧ : ٤ دقيقة	
٥٠٠٠ متر عدوا	كمال عفيفى	كلية البوليس ٣ و ٥٣ : ١٧ دقيقة	
٤ × ١٠٠ متر تتابع	كلية البوليس	٤٦ و ٨ ثنية	
٤ × ٤٠٠ متر تتابع	الكلية الحربية	٤١ : ٣ دقيقة	
١١٠ متر حواجز	حامد شرف	كلية الحقوق ١٦ و ٣ ثنية	
٤٠٠ متر حواجز	اسماعيل الجرحى	الكلية الحربية ٧ و ٢٠ ثنية	
الوثب العالى	فؤاد مرجان	كلية البوليس ١ و ٧٦ متر	
الوثب الطويل	كوهين	كلية الحقوق ٦ و ٥٦ متر	

(تابع) أرقام الجامعة المصرية والمعاهد العليا

المسابقة	الاسم	الكلية	الزمن او المسافة
الثلاث وثلاث	فؤاد مرجان	كلية البوليس	١٢ و ٩٠ متر
القفز بالزانة	منير سعيد	كلية البوليس	٣ و ٤٠ متر
رمى الجلة	محمد فرغلى	كلية البوليس	١١ و ٨٦ متر
رمى القرص	راضى أبو العز	كلية البوليس	٣٦ و ٥١ متر
رمى الرمح	محمود لاشين	كلية العلوم	٤٩ و ٠٥ متر
المسابقة الخماسية	عز الدين مختار	الكلية الحربية	٢٦٦٥ و ٥ نقطة

ملحوظة :

١٠٠ متر عدوآ محمد نجيب المستكاوى كلية الحقوق ١٠ و ٨ ثنية

اتفق الاتحاد المصرى على أن تبدأ أرقام الدرجة الاولى من :

المسابقة الزمن او المسافة

١٠٠ متر عدواً ١١ و ٤ ثنية

٢٠٠ متر عدواً ٢٤ ثنية

٤٠٠ متر عدواً ٥٥ ثنية

٨٠٠ متر عدواً ٨ : ٢ دقيقة

١٥٠٠ متر عدواً ٣٥ : ٤ دقيقة

٣٠٠٠ متر عدواً ١٠ : ١٠ دقيقة

٥٠٠٠ متر عدواً ١٧ دقيقة

١١٠ متر حواجز ١٧ و ٦ ثنية

٤٠٠ متر حواجز ٦٣ ثنية

رمى الجلة ١١ و ٥ متر

رمى الرمح ٤٥ متر

رمى القرص ٣٣ متر

الوثب العالى ١٦ و ٢ متر

الوثب الطويل ٦ و ١٠ متر

الثلاث وثبات ١٢ و ٢٥ متر

القفز بالزانة ٢ و ٩٠ متر

FOUNDED IN
1910

الشيخ العلامة
عبد الرحمن بن عبد الله بن محمد بن عبد الوهاب

Union Égyptienne des Sociétés Sportives

Stress ! Le Bonheur de l'Homme



Campana

五

1957

دولت و ملت

DIPLOME DE PRIX

DECENNIO A M

1000

100

—

1

1

100

1000

1000

1997

الباب الثانى عشر

(برامج التدريب)

• الآتى بعد برامج التدريب لألعاب القوى المختلفة لمدة أسبوع وعلى اللاعب أن يزاوول البرنامج الخاص به لمدة ستة أسابيع ،

(جرى ١٠٠ - ٢٠٠ متر)

اليوم الاول

١ - ثلاثون دقيقة بالمرونة على الحشيش أو على الرمل ومنها
ثلاثة لفات فى كل منها ثلاثون أو أربعون متراً خطوات
قصيرة سريعة

وأثناء ذلك (٣٠ دقيقة) ألعاب سويدية من ٥ - ٧ دقائق

٢ - لفة واحدة كالآتى :

أ - خفيف ثم خطوات قصيرة سريعة حوالى ٣٠ متر

ب - خفيف ثم خطوات طويلة مع استعمال خط «الهب» ٣٠ متر

ج - خفيف ثم خطوات قصيرة برفع الركبة الى أعلى بقدر
المستطاع ٣٠ متر

٣ - سبعة بدايات (Starts) لمسافة ٥٠ - ٦٠ متر على الحشيش

٤ - استعمل حذاء العدو واعدوا ثلاثة مرات كالاتى :

(على المضمار) عدو تدريجى فى المنحنى لمسافة ١٦٠ - ٢٠٠ متر
على أن تكون الخمسين متر الاخيرة منها سريعة جداً - وتكرر
هذه العملية ثلاثة مرات مع ملاحظة امكان الاستراحة اذا لم
تستطع تكملتها جميعاً مباشرة

٥ - ككرر التمرين رقم (٢)

٦ - عشر دقائق جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثانى

١ - ٢٠ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش وأثنائها ٥ - ٧

دقائق تمارين سويدية

٢ - استعمل حذاء الجرى (على المضمار) واعدوا ثلاثة

مرات كالاتى :

عدو تدريجي لمسافة ٢٥٠ متر تقريباً بحيث تكون ٥٠ متر
الاخيرة سريعة جداً مع ملاحظة الاستراحة حوالى عشر دقائق
بين كل مرة وأخرى

٣ - خمس دقائق خفيف على الحشيش بدون حذاء
(عارى القدمين)

٤ - لفة واحدة كالآتى :

- أ - خفيف ثم خطوات قصيرة سريعة لمسافة ٣٠ متر
- ب - خفيف ثم خطوات طويلة مع استعمال خط ، الهب ،
لمسافة ٣٠ متر
- ج - خفيف ثم خطوات قصيرة مع رفع الركبة إلى أعلى
بقدر المستطاع ٣٠ متر

٥ - خمس بدايات على الحشيش لمسافة ٤٠ متر تقريباً

٦ - عشر دقائق خفيف بالمرونة على الحشيش

اليوم الثالث

ساعة واحدة مشى فى الهواء الطلق مع المرونة الكاملة

اليوم الرابع

كالיום الأول بالضبط

اليوم الخامس

كالיום الثاني بالضبط

اليوم السادس

راحة

اليوم السابع

١ — ١٥ دقيقة خفيف بالمرونة منها ٥ دقائق ألعاب سويدية

٢ — ١٠٠ متر بجذاء العدو على المضمار سريع كالمسابقة ثم

راحة ٢٥ دقيقة مع الحركة الخشنة

٣ — ١٠٠ متر أخرى العدو على المضمار سريع كالمسابقة ، ثم

٣٥ دقيقة تقريباً راحة مع الحركة الخفيفة للاحتفاظ بتدفئة

العضلات ومرونتها

٤ — ٢٠٠ متر بجذاء العدو على المضمار كالمسابقة ثم راحة

٥ — ١٠ - ١٥ دقيقة خفيف مع المرونة على الحشيش

(جرى ٤٠٠ متر)

اليوم الأول :-

١ - جرى خفيف على الحشيش لمدة تتراوح بين ٣٠ - ٤٠ دقيقة يدخل ضمنها ثلاثة أو أربعة جريات بخطوات سريعة وقصيرة لمسافة ٤٠ أو ٥٠ متر وفي منتصف الوقت تقريباً تؤدي تمرينات سويدية لمدة حوالى ٧ دقائق

٢ - لفتين على الحشيش بحيث تحتوى كل لفة على الآتى :

أ - جرى خفيف ثم خطوات قصيرة وسريعة لمسافة ٣٠ متر .

ب - جرى خفيف ثم خطوات طويلة بمرونة لمسافة ٣٠ متر

ج - جرى خفيف ثم خطوات قصيرة مع رفع الركبة الى أعلى ما أمكن لمسافة ٣٠ متر .

٣ - (البس الخذاء ذى المسامير واجرى فى المضمار)

ثلاثة أو أربعة مرات جرى تدريجى لمسافة ٥٠٠ متر بحيث

- تبدأ ببطء وتنتهى بحيث تكون ال ٢٠ متر الاخيرة بأقصى سرعة
- ٤ - لفة واحدة بنفس الطريقة التى عمل بها التمرين الثانى
- ٥ - عشر دقائق جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثانى

- ١ - جرى خفيف على الحشيش لمدة عشرين دقيقة كالتمرين
نمرة ١ فى اليوم الاول
- ٢ - (البس الحذاء ذى المسامير واجرى فى المضمار) من
١٥٠ متر إلى ٢٠٠ متر بنفس السرعة التى تجرى بها ٤٠٠ متر
فى مسابقة
- كرر هذا خمسة مرات واسترح بين كل مرة والاخرى
مدة عشرة دقائق
- ٣ - لفة واحدة على الحشيش بدون حذاء شوكى بحيث
تحتوى على ٣٠ متر خطوات قصيرة وسريعة و ٣٠ متر خطوات
واسعة بمرونة و ٣٠ متر خطوات قصيرة مع رفع الركبة الى
أعلى ما أمكن

٤ - عشرة دقائق جرى خفيف على الحشيش

اليوم الثالث

مشى فى الهواء الطلق بخطوات أسرع بقليل من خطواتك
العادية لمدة تتراوح بين الساعة والساعتين

اليوم الرابع

نفس تمرينات اليوم الاول

اليوم الخامس

١ - من ٥٠ دقيقة إلى ٦٠ دقيقة جرى خفيف على
الحشيش أو على الرمل أو فى حديقة عامة تحتوى على جريات
سريعة وتمرينات سويدية كما سبق فى التمرين نمرة ١ فى اليوم الاول

٢ - من ١٥٠ متر إلى ٢٠٠ متر على المضمار جرى كما لو
كنت فى مسابقة مع المرونة والليونة

كرر هذا التمرين ثلاث مرات واسترح لمدة عشرة دقائق

بين كل

٣ - من ٥ إلى ١٠ دقائق جرى خفيف يخف تدريجياً بقصد
إراحة القلب والعضلات

اليوم السادس

راحة

اليوم السابع

- ١ - جرى خفيف على الحشيش لمدة عشرة دقائق
- ٢ - ٤٠٠ متر كما لو كنت في مسابقة بحيث تجرى كالآتي :
بعد الـ ٢٠٠ متر الاولى غير إلى خطوات خفيفة ومرنة مع
المحافظة على طريقة الجرى (Style) إلى نهاية الـ ٢٠٠ متر
الاخيرة ثم كرر هذا التمرين ثلاث مرات مع الاستراحة
نصف ساعة بين كل مرة والاخرى (مع ملاحظة أنه المقصود هنا
من الاستراحة هو الجرى الخفيف للمحافظة على سخونة الجسم)
- ٣ - من ٥ إلى ١٠ دقائق جرى خفيف يخف تدريجاً بقصد
إراحة القلب والعضلات .



(جمال ثابت بطل مصر فى ٤٠٠ متر)
(وايت صاحب الرقم الدولى المصرى فى ٨٠٠ متر)

(جرى ٨٠٠ و ١٠٠٠ متر)

اليوم الاول

١ - جرى خفيف على الحشيش أو على الرمل أو في حديقة لمدة ٤٠ دقيقة تتخللها جريات سريعة لمسافة ما بين ٥٠ ، ٦٠ متر (٥ مرات) وفي منتصف الوقت تقريباً بعض التمرينات السويدية لمدة حوالى ٥ دقائق

٢ - إجر مسافة تزيد قليلا عن ٢٠٠ متر محافظاً على وزن الخطوة وسرعتها كما لو كنت في مسابقة ٨٠٠ متر (وكرر هذه العملية مرتين أو ثلاث)

٣ - إجر ٨٠٠ متر (١٠٠٠ متر) كالآتى :

كل ٤٠٠ متر بسرعة تقل عن منتهى سرعتك فى ال ٤٠٠ متر بمقدار عشرة ثوان على أن تجرى ال ٥٠ متر الأخيرة فى اللفة الثانية بسرعتك النهائية

٤ - جرى خفيف لمدة ١٥ دقيقة

اليوم الثانى

١ - التمرين الاول فى اليوم السابق مع تغيير المدة من
٤٠ دقيقة إلى ٢٥ دقيقة

٢ - اجر ٤٠٠ متر بوزن خطوة الـ ٨٠٠ متر بحيث
يكون زمنك أبطأ من زمنك النهائى فى الـ ٤٠٠ متر بسبع ثوان
مع محافظتك على خطوة جيدة ومرنة وبطريقة صحيحة
(In Good Style)

(كرر هذه العملية ثلاث أو أربع مرات واسترح بين كل
مرة وأخرى لمدة ٢٠ دقيقة يتخللها جرى خفيف مع تمرين
الامشاط)

٣ - دائماً انتهى من تمرينك بالجرى الخفيف التدريجى
الذى يقل تدريجياً إلى أن تقف .

اليوم الثالث

امش فى الهواء الطلق (للنزهة) لمدة ما بين ساعة
واثنين بخطوة عادية

اليوم الرابع

تمريبات اليوم الأول مع التغير الآتى :
فى التمرين الأول اجر الجريات الخمس لمسافة ما بين
١٢٠ - ١٥٠ متر بدل من ٥٠ الى ٦٠ متر .

اليوم الخامس

تمريبات اليوم الثانى .

اليوم السادس

راحة تامة .

اليوم السابع

١ — جرى خفيف على الحشيش لمدة من ١٠ الى ١٥ دقيقة .

٢ — ٨٠٠ متر (١٠٠٠ متر) كالآتى :

الـ ٢٠٠ متر الأولى والـ ١٠٠ متر الأخيرة بنفس السرعة

التي تجري بها ٨٠٠ متر فى مسابقة - اما المسافة المحصورة فاقطعها

بسرعة تقل عن سرعة المسابقة بحوالى خمس أو عشر ثوان مع
المحافظة على ليونة الجسم أثناء الجرى محاولا إيجاد وزن
لخطوتك

(كرر هذه العملية مرتين أو ثلاث مرات)

ملاحظة : استرح ٣٠ دقيقة بين كل مرة وأخرى بحيث
تجرى خفيف الـ ٢٠ دقيقة الاولى منها ثم تسترح راحة تامة
العشرة دقائق الباقية

٣ — عشرة دقائق جرى خفيف تدريجى للاتهاء .

(جرى ١٥٠٠ و ٢٠٠٠ متر)

اليوم الاول

١ — ٤٥ دقيقة جرى خفيف على الحشيش أو في حديقة مع اجراء خمس جريات سريعة لمسافة حوالى ٥٠ متر فى كل مرة - وجريه سريعة وطويلة لمسافة ٤٠٠ متر - وفى منتصف الوقت تقريباً اعمل بعض التمرينات السويدية

٢ — لفة واحدة بنفس السرعة التى تجرى بها اللفة الاولى فيما لو كنت فى مسابقة ١٥٠٠ متر
كرر هذه اللفة ثلاث مرات مع الاستراحة ١٠ دقائق بين كل مرة وأخرى واثناء الاستراحة اجرى خفيف وامشى على الحشيش

٣ — ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثانى

١ — ٣٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش أو فى حديقة

مع اجراء خمس جريات سريعة لمسافة ٥٠ متر فى كل مرة - وفى منتصف الوقت تقريباً اعمل بعض التمرينات السويدية

٢ - ٨٠٠ متر بوزن خطوة الـ ١٥٠٠ متر مع ملاحظة كل ٤٠٠ متر تكون بسرعة أبطأ من سرعتك فى الـ (٢٠٠٠) مشيتين كرر هذه العملية مرتين واسترح بينهما ساعة كاملة تجرى خلالها خفيف

٣ - ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثالث

نزهة فى الهواء الطلق لمدة ما بين ساعة واثنين بخطوة عادية.

اليوم الرابع

تمرينات اليوم الاول مع ابدال الجرية الطويلة السريعة فى التمرين الاول من ٤٠٠ متر إلى ٥٠٠ متر

اليوم الخامس

١ - التمرين الاول فى اليوم الثانى

٢ - ٤٠٠ متر بخطوة تقل ثلثة واحدة عن مستوى

سرعتك فيما لو كنت في مسابقة ١٥٠٠ (٢٠٠٠ متر)
كرر هذه العملية ٤ مرات واسترح الوقت الكافي بين كل مرة
وأخرى مع المشى والجري الخفيف على الحشيش أثناء الاستراحة
٣ — التمرين الثالث في اليوم الثاني

اليوم السادس

راحة تامة

اليوم السابع

- ١ — ٢٠ دقيقة جرى خفيف ومشى بمرونة وبعض
التمرينات السويدية في منتصف الوقت تقريبا
- ٢ — أجرى ١٥٠٠ متر (٢٠٠٠ متر) كالآتي :
 - أ - اللفة الاولى : الـ ١٠٠ متر الاخيرة كما لو كنت في مسابقة
 - ب - المسافة الموجودة الباقية بسرعة تقل من ١٠ إلى ٢٠ ثنية
عن وزن جريتك النهائية في مسابقة ١٥٠٠ متر . أو ١٥ إلى
٢٥ ثنية عن وزن جريتك النهائية في ٢٠٠٠ متر
- ٣ — ٢٠ دقيقة جرى خفيف في حديقة أو على الحشيش

(المسافات الطويلة من ٢٠٠٠ — ١٠٠٠٠ متر)

اليوم الاول

- ١ — ساعة كاملة عدو خفيف بالمرونة على الحشيش وفي أثنائها ٥ أو ٦ دفعات سريعة لأكثر من ٥٠ متر . وبعد ذلك دفعة سريعة طويلة لمسافة ٥٠٠ متر مع ملاحظة استعمال الخفة والمرونة بين الدفعات السريعة . وفي منتصف الوقت من الساعة يجب اداء بعض الالعب السويديّة لحوالى عشرة دقائق على الاكثر
- ٢ — لفتين بنفس سرعة اللفتين الاوليتين كما إذا كنت فى مسابقة رسمية . وكرر ذلك ثلاث مرات مع ملاحظة الراحة عشر دقائق بين كل مرة واستعمال حذاء العدو والمضمار
- ٣ — ٢٠ دقيقة خفيف بمنتهى المرونة على الحشيش .

اليوم الثانى

- ١ — ٣٠ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش وفي أثنائها ٥ أو ٦ دفعات سريعة لأكثر من ٥٠ متر مع تمرينات سويدية فى نصف المدة

- ٢ — عدو ١٠٠٠ متر في المضمار بسرعة تقل حوالى ثلاث ثوانى عن سرعتك العادية في المسابقات الرسمية . وكرر ذلك مرة أخرى على أن تكون الاثني في ظرف ساعة واحدة
- ٣ — ٢٠ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش .

اليوم الثالث

فسحة لمدة ساعتين في الهواء الطلق .

اليوم الرابع

كالיום الاول تماماً مع ملاحظة جعل الدفعة الطويلة السريعة ٦٠٠ متر بدلاً من ٥٠٠ متر .

اليوم الخامس

- ١ — ٣٠ دقيقة بالمرونة على الحشيش وفي أثنائها ٥ أو ٦ دفعات سريعة لأكثر من ٥٠ متر مع تمرينات سويدية في منتصف المدة

- ٢ — عدو في المضمار ٨٠٠ متر بأقل من سرعتك القصوى
لهذه المسافة بحوالى ثلاث ثوانى لكل لفة
كرر هذه المسافة ثلاث مرات فى ظرف ساعة واحدة
٣ — ٢٠ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش .

اليوم السادس
راحة تامة .

اليوم السابع

- ١ — ٢٠ دقيقة عدو خفيف بالمرونة ومشى على الحشيش
وتمرينات سويدية
٢ — ٣٠٠٠ متر على المضمار بأقل من سرعتك القصوى
لهذه المسافة فى المسابقات الرسمية حوالى ثلاث ثوانى لكل لفة
٣ — ٢٠ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش .

(الوثب الطويل والثلاث وثبات)

اليوم الاول

- ١ - ٢٠ دقيقة عدو خفيف يتخللها تمرينات سويدية
- ٢ - من ١٠ - ١٥ دقيقة وثبة بخطوات قصيرة لمسافة ١٥ متر والتدرب على ضرب اللوحة مع خطف القدم ورفع الركبة مع عدم الاهتمام بوثب مسافة طويلة
- ٣ - ٦ مرات من مسافة ٣٢ - ٤٠ متر بسرعة كاملة تتزايد الى منتصف المسافة ثم تستمر بمرونة المسافة الباقية حتى تتخطى العارضة مع ملاحظة الراحة خمس دقائق بين كل منها
- ٤ - من ٥ - ١٠ دقائق نط حبل على الرمل
- ٥ - ١٠ دقائق خفيف بالمرونة على الحشيش.

اليوم الثانى

- ١ - ٢٠ دقيقة عدو على الحشيش ونصف المدة تمرينات سويدية

٢ — عشر بدايات لحوالى من ٤٠ - ٥٠ متر

٣ — ٢٠٠ متر عدواً بسرعة تقل عن أقصى سرعتك
بحوالى ٣ أو ٤ ثوان

٤ — ١٥ دقيقة وثب وجرى خفيف بالمرونة ثم خطوات
سريعة منتظمة وخطف القدم وقفز فى الهواء

٥ — ١٥ دقيقة جرى خفيف بالمرونة على الحشيش .

اليوم الثالث

نزهة لحوالى ساعتين فى الهواء الطلق .

اليوم الرابع

كالיום الاول .

اليوم الخامس

كالיום الثانى .

اليوم السادس

راحة تامة .

اليوم السابع

- ١ — ١٥ دقيقة خفيف بالمرونة وتمريزات سويدية
- ٢ — بعض الوثبات كالمسابقة وابتدىء بضبط الجرى بالعلامات ويمكنك المحاولة ٤ - ٥ مرات لضبط علاماتك . ثم اوثب ست مرات بأقصى سرعة وأقصى قوة مع ملاحظة الراحة عشر دقائق بين كل وثبة مع الاحتفاظ بتدفئة عضلاتك بين كل وثبة بالحركة الخفيفة
- ٣ — ٢٠ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش .



القائم مقام عباس الغمراوي بك نائب رئيس الاتحاد المصري للألعاب القوى ومعه ابراهيم مبروك

(القفز بالزانة)

اليوم الاول

١ — ٢٠ دقيقة عدو خفيف بالمرونة على الحشيش وفي
أثناءها ٣ أو ٤ دفعات سريعة لمسافة ٢٠ - ٣٠ متر وفي وسط المدة
تمرينات سويدية

٢ — ١٢ - ١٥ قفزة على ارتفاع يقل عن أحسن أرقامك
بحوالى ٥٠ سنتيمتر

٣ — تمرينات سويدية وتدريب على العارضة حوالى
١٥ دقيقة

٤ — ٥ مرات عدو بالبوصة من مسافة ٦٠ متر بدون قفز

٥ — ١٠ دقائق مشى على اليدين

٦ — ٥ دقائق نط بالحبل على الرمل

٧ — ١٠ دقائق جرى خفيف بالمرونة على الحشيش .

اليوم الثانى

١ — ١٥ دقيقة جرى خفيف على الحشيش ويتخللها
تمرينات سويدية

٢ — ١٥ قفزة بالبوصة على ارتفاع أقل من أحسن
أرقامك بمقدار ٥٠ سم

٣ — ١٥ دقيقة تدريب قفز على

٤ — ١٥ دقيقة تدريب قذف الجلة

٥ — ١٠ دقائق تمرين على البار

٦ — ١٠ دقائق جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثالث

فسحة حوالى ساعتين فى الهواء الطلق .

اليوم الرابع

كاليوم الاول .

اليوم الخامس

كاليوم الثانى .

اليوم السادس - راحة تامة .

اليوم السابع

١ - ١٥ دقيقة جرى خفيف على الحشيش

٢ - مسابقة للقفز على ارتفاع أقل من ٥٠ سم من أحسن أرقامك مع الراحة عشرة دقائق بين كل قفزة والاحتفاظ بالتدفئة بواسطة الحركة الخفيفة

٣ - ١٥ دقيقة جرى على الحشيش .

جورج فنوم وشركاه
(سابقا الياس مرشاك)

E. A. MIRSHAK

GEORGE FAHOUM & CO. (SUCCRS.)

لوازم الصناعة والزراعة والورش

٦٩ شارع ابراهيم باشا بالقاهرة - تليفون ٤٥٢٢٤ - ٥٧٩٤٢

(الوثب العالى)

اليوم الاول

١ — ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش يتخللها
تمرينات سويدية

٢ — ١٢ - ١٥ وثبة على ارتفاع أقل من أحسن أرقامك
بحوالى ٢٥ سم

٣ — ١٢ - ١٥ وثبة بساق واحدة على ارتفاع منخفض
مع استعمال حوالى خمس خطوات جرى فقط

٤ — ١٠ دقائق نط بالحبل على الرمل

٥ — ١٥ دقيقة جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثانى

١ — ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش وبينها
تمرينات سويدية

٢ — قفزات بحرى سريع على ارتفاع يقل عن أحسن
أرقامك ٣٠ سم

٣ — ٢٠ - ٣٠ دقيقة قذف الجلة الصغيرة ، التى زنتها
٥٥ كيلوجرام

٤ — ١٥ دقيقة جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثالث

فسحة ساعتين فى الهواء الطلق

اليوم الرابع

كالיום الاول .

اليوم الخامس

كالיום الثانى .

اليوم السادس

راحة تامة .

اليوم السابع

- ١ — ١٥ دقيقة جرى خفيف على الحشيش وتمرينات سويدية
- ٢ — مسابقة وثب وابتدىء على ارتفاع أقل من أحسن أرقامك ٢٠ سم ويجب الراحة بين كل قفزة مسـمع دقائق مع الاحتفاظ بتدفئة الجسم بالحركة الخفيفة
- ٣ — ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش .



حضرة صاحب المجد النبيل عباس حليم إسلام أحد الفائزين بجائزة البطولة

(جرى ١١٠ متر حواجز)

اليوم الاول

١ - ٣٠ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش وفي أثنائها
من ٣ - ٥ دفعات سريعة لأكثر من ٣٠ متر مع ملاحظة أداء
تمرينات سويدية في منتصف المدة لحوالى عشر دقائق

٢ - لفة واحدة كالآتى :

أ - خفيف بالمرونة ثم ٣٠ متر خطوات قصيرة سريعة
ب - خفيف بالمرونة ثم ٣٠ متر خطوات طويلة مرنة
ج - خفيف بالمرونة ثم ٣٠ متر مع رفع الركبة لأعلى
بقدر المستطاع

٣ - ٣٠ دقيقة تمرين على الحواجز من ١ - ٤ حواجز فقط

٤ - ٣٠٠ متر عدو مع التدرج فى زيادة السرعة بحيث
تكون ال ٥٠ متر الاخيرة بأقصى سرعة

٥ - ١٥ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش .

اليوم الثانى

- ١ — ٢٠ دقيقة خفيف بالمرونة وفى أثنائها ٣ دفعات سريعة لحوالى ٣٠ متر مع أداء عشر دقائق تمرينات سويدية
- ٢ — ١٥ دقيقة على الحاجز الاول لضبط أوضاع الجسم الصحيحة على الحاجز وأثناء العدو قبل الحاجز وبعده
- ٣ — ٢٠ دقيقة تدريب على ثلاثة حواجز على الحشيش أيضاً
- ٤ — ١٥ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش .

اليوم الثالث

ساعة واحدة فسحة فى الهواء الطلق .

اليوم الرابع

كالיום الاول تماماً .

اليوم الخامس

كالיום الثانى تماماً .

اليوم السادس

راحة تامة .

اليوم السابع

١ — ٢٠ دقيقة خفيف بالمرونة والمشي كذلك مع خمس

دقائق تمرينات سويدية

٢ — ٣ مسابقات كاملة على العشرة حواجز مع الراحة بين

كل منها من ٢٥ - ٣٠ دقيقة مع استعمال مدة الراحة في العدو

الخفيف والمشي لكي تحتفظ عضلات الجسم بدقتها ومرونتها

٣ — ١٥ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش .

(جرى ٤٠٠ متر حواجز)

اليوم الاول

- ١ — ٤٠ دقيقة خفيف بالمرونة وفي أثنائها خمس دفعات سريعة لمسافة ٥٠ متر وفي وسط المدة تمرينات سويدية
- ٢ — التدريب على ٥ حواجز لمسافة ٢٠٠ متر على الاقل بحيث تمر على الحاجز الاول في الخطوة الخامسة والعشرون وعلى الاربعة الاخرى في الخطوة الـ ١٨ وكرر ذلك ثلاث مرات مع الراحة بين كل منها
- ٣ — ٨٠٠ متر عدو في المضمار بحيث تكون السرعة في كل لفة أقل من سرعتك القصوى بحوالى من ١٢ - ١٥ ثنية مع ملاحظة أن تكون الـ ٥٠ متر الاولى بأقصى سرعة
- ٤ — ١٥ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش .

اليوم الثانى

- ١ — ٢٥ دقيقة خفيف بالمرونة وفي أثنائها دفعات سريعة لمسافة ٥٠ متر وتمرينات سويدية

٢ - ٤٠٠ متر عدو بدون حواجز مع تصور وجودها
بعمل علامات محلها بحيث تكون الـ ٢٠٠ متر الاولى بأقصى
سرعتك والـ ٢٠٠ متر الاخيرة تكون سرعة أقل من سرعتك
القصوى بحوالى من ٥ - ١٠ ثوانى - كرر ذلك ثلاث مرات
لمدة ساعة واحدة مع الراحة بين كل منها واستعمال العدو الخفيف
بخطوات قصيرة جداً مع المرونة أثناء كل راحة
٣ - ١٥ دقيقة خفيف بالمرونة على الحشيش .

اليوم الثالث

فسحة فى الهواء الطلق من ١ - ٢ ساعة .

اليوم الرابع

كاليوم الاول تماماً مع زيادة دفعة سريعة لمسافة ١٠٠ متر
فى الـ ٤٠ دقيقة الاولى .

اليوم الخامس

كاليوم الثانى تماماً .

اليوم السادس

راحة تامة .

اليوم السابع

١ — ٢٠ دقيقة خفيف بالمرونة منها عشر دقائق

تمرينات سويدية

٢ — مسابقة ٤٠٠ متر حواجز كاملة مع ملاحظة تخطي

الخمسة حواجز الاولى باعتبار ١٧ خطوة بين كل حاجز بحيث

تخطاه في ١٨ وفي الخمسة حواجز الاخيرة تكون المسافة بين

الحاجز والآخر ١٩ خطوة تتخطى الحاجز ال ٢٠٠ متر وكرر

هذه المسابقة ثلاث مرات في مدة ١٥٧٥ ساعة بشرط الراحة

٣٠ دقيقة بين كل مسابقة ٢٠ منها عدو خفيف بالمرونة والعشرة

الاخيرة راحة كاملة

٣ — ١٥ دقيقة خفيف بالمرونة الكاملة .

(رمى القرص)

اليوم الاول

- ١ — ٢٠ دقيقة جرى خفيف وتمارين سويدية
- ٢ — ٢٠ قذقة بالقرص ١٠ منها ثابت و ١٠ مع اللفة وفي حالة الثبات يجب استعمال خط « الهب » ، وذلك بالضغط إلى أعلى على الساق اليمنى ، أما في حالة اللفة يجب أن تضع القدم اليسرى على الارض قبل الابتداء في القذف
- ٣ — ١٥ دقيقة قفز عالي باستعمال اليمنى مرة واليسرى أخرى
- ٤ — ١٥ دقيقة على الحواجز باستعمال ثلاثة حواجز فقط
- ٥ — ١٠ دقائق نط بالحبل على الرمل
- ٦ — ١٠ دقائق جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثانى

- ١ — ٢٠ دقيقة جرى وتمارين سويدية على الحشيش
- ٢ — ٢٥ قذقة بالقرص مع اللف

- ٣ - ١٥ دقيقة قفز طويل مع استعمال الساق اليسرى مرة
واليمنى أخرى
٤ - ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثالث

فسحة ساعتين فى الهواء الطلق .

اليوم الرابع - كاليوم الاول

اليوم الخامس - كاليوم الثانى

اليوم السادس - راحة تامة .

اليوم السابع

- ١ - ٢٠ دقيقة جرى خفيف وفى وسطها تمرينات
سويدية على الحشيش

- ٢ - ٦ قذفات كالمسابقة مع الراحة عشر دقائق بين كل
قذقة والاحتفاظ بتدفئة الجسم بالحركة الخفيفة

- ٣ - ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش .

(قذف الجلطة)

اليوم الاول

- ١ — ٢٠ دقيقة عدو خفيف مع المرونة على الحشيش ومنها
تمارين سويدية من ٥ - ٧ دقائق
- ٢ — من ٢٥ - ٣٠ قذقة بالجلطة مع مراعاة الأوضاع الفنية
أكثر من مراعاة المسافة .
- ٣ — ٢٠ دقيقة قفز على ١٠ دقائق باليمين و ١٠ باليسار
- ٤ — ١٠ دقائق نط بالحبل على الرمل
- ٥ — ١٠ دقائق عدو خفيف بالمرونة على الحشيش .

اليوم الثاني

- ١ — ٢٠ دقيقة عدو خفيف على الحشيش في وسطها
تمارين سويدية
- ٢ — ١٠ قذقات بالجلطة الكبيرة و ٢٥ بالصغيرة التي زنتها
خمسة كيلوجرام

٣ — ٢٠ دقيقة قفز طويل مع استعمال الساق اليمنى
ثم اليسرى

٤ — ٢٠ دقيقة عدو خفيف بالمرونة على الحشيش .

اليوم الثالث - فسحة ساعتين في الهواء الطلق .

اليوم الرابع - كاليوم الاول .

اليوم الخامس - كاليوم الثاني

اليوم السادس - راحة تامة .

اليوم السابع

١ — ١٥ دقيقة عدو خفيف بالمرونة على الحشيش .

٢ — ٦ قذفات كالمسابقة بأقصى مجهود مع الراحة ١٠ دقائق
بين كل قذفة والاحتفاظ بتدفئة العضلات بالحركة الخفيفة

٣ — ٢٠ دقيقة عدو خفيف على الحشيش .

(رمى الرمح)

اليوم الاول

- ١ - ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش وفي وسطها
تمرينات سويدية
- ٢ - ٢٠ دقيقة تمرين بالرمح مع ضبط الخمس خطوات
الاخيرة بدون قذف
- ٣ - ٢٠ قذقة بالرمح مع الجري البطيء وحاول وضع
القدم اليسرى على الارض قبل القذف - وغير اتجاه الهب ،
إلى الامام وحاول أن تكون اليد قريبة من الرأس
- ٤ - ١٥ دقيقة قفز عالي مع استعمال الساق اليسرى مرة
واليمنى أخرى
- ٥ - ١٥ دقيقة حواجز باستعمال ثلاثة حواجز فقط
- ٦ - ١٠ - ٥ دقائق نط بالحبل على الرمل
- ٧ - ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثاني

١ — ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش وفي وسطها
تمرينات سويدية

٢ — ١٥ - ٢٠ رمية بالجرى بدون التفكير في المسافة
بل في الدقة في اتباع الأوضاع الفنية الصحيحة

٣ — ٢٠ دقيقة باستعمال اليمين تارة واليسار أخرى

٤ — ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش .

اليوم الثالث

فسحة ساعتين في الهواء الطلق .

اليوم الرابع

كالיום الاول .

اليوم الخامس

كالיום الثاني .

اليوم السادس

راحة تامة .

اليوم السابع

١ — ١٥ - ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش وفي
وسطها تمرينات سويدية

٢ — ٦ قذفات كمسابقة وراحة عشر دقائق بين كل منها
مع الاحتفاظ بتدفئة الجسم بالحركة الخفيفة

٣ — ٢٠ دقيقة جرى خفيف على الحشيش .

حديث للمتسابقين

يجب على كل متسابق أن يذنب إلى السباق دائماً آملاً في الفوز وألا يجعل الخوف من الهزيمة يؤثر عليه إذ بهذه الطريقة يتسنى له الفوز بأكبر قسط من التسلية ورياضة الجسم وأنصح المتسابقين المبتدئين بألا يعلقوا أهمية كبرى على الفوز في السباق فإن هناك أشياء أهم بكثير من الفوز منها معرفة دقائق وتفاصيل اللعبة واتقان ذلك وبذل الجهد بصبر وازاعة. أما الفوز فسيكون في النهاية من نصيبك حتماً ولقد ظهر لمصر أبطالاً في حمل الأثقال وأبطالاً في المصارعة وغيرها في الدورات الاولمبية والمنافسات الدولية والعالمية ولست أدري هل عقلت البلاد عن أن تخرج لنا أبطالاً عالميين في المسابقات والالعاب الاخرى أم ماذا ؟ . ان المصريين ليسوا بأقل من الشعوب الاخرى التي تفخر بأبطالها العالميين في العدو وفي مسابقات الميدان وغيره وليسوا بأقل من الشعوب الاخرى استعداداً للفوز بهذه البطولات ولكن يعود كل هذا إلى اتصاف أغلب

اللاعبين بقلة الصبر والاناة الواجبين لتعلم أصول اللعبة وتفصيلها
بكل دقة واطاعة المدرب اطاعة كاملة وأكثر ومساعدته في تنفيذ
ما يطلبه حتى يصل اللاعب والمدرّب الى الهدف المطلوب . واني
آمل أن نرى لمصر وجاراتها البلاد العربية أبطالاً عالميين
وأولمبيين في القريب العاجل ان شاء الله .

ابراهيم مبروك

(تم بحمد الله)



فهرس الكتاب

صحيفة الموضوع	صحيفة الموضوع
٧ تقديم الكتاب	٢٠ مراقبو الميدان
٨ المقدمة	٢٠ مسجل مسابقات المضمار
٩ ادارة الحفلات	٢١ مسجل عدد اللفات
٩ الحكم العام	٢١ مهندس الحفلة
١١ مدير الحفلة	٢١ مراقب النظام
١٣ سكرتير الحفلة	٢٢ الاذن بالبدء
١٤ رئيس قضاة الميدان	٢٤ طبيب الحفلة
١٥ قضاة الميدان	٢٥ مندوب الصحافة
١٥ مسجل مسابقات الميدان	٢٥ المذيع
١٥ قضاة النهاية	٢٨ الاشتراك في المسابقات
١٧ الحرمان من السباق	٢٨ التصفيات
١٧ مكان القضاة في الملعب	٢٩ تعليقات للمتسابقين
١٩ الميقاتيون	٣١ التنشئة

صحيفة الموضوع	صحيفة الموضوع
٥٩ مضمار السباق	٣١ نظام البدء
٦١ نهاية السباق	٣٤ المقاسات
٦٢ سباق الحواجز	٣٤ المساعدون
٦٥ جدول ترتيب الحواجز	٣٥ العقد
٦٦ سباق التتابع	٣٦ الاحتجاجات
٦٨ عصا التتابع	٣٧ تسجيل الارقام العالمية
٧٠ المسابقة الخامسة	٤٠ الادوات القانونية
٧١ المسابقة العشرية	٤٣ الوثب العالي
٧٤ سباق الماراتون	٤٤ القفز بالزانة
٧٦ سباق اختراق الضاحية	٤٧ الوثب الطويل
٨٣ المعسكرات	٤٨ الثلاث وثبات
٨٤ برنامج حفلة البطولة	٥١ رمى الرمح
٨٧ برنامج حفلة ليوم واحد	٥٣ رمى القرص
٨٨ أرقام الدورات الاولمبية	٥٥ قذف الجلة
في ٥ سنة	

صحيفة الموضوع	صحيفة الموضوع
١١٧ أرقام الجامعة المصرية والمعاهد العليا	١٠٨ برنامج الدورة الاولمبية الرابعة عشر
١١٩ بدء أرقام الدرجة الاولى	١٠٩ الأرقام الاولمبية ١١١ الأرقام العالمية
١٢١ برنامج التدريب	١١٣ الأرقام المصرية
١٦٢ حديث للمتسابقين .	١١٥ أرقام اتحاد الجيش المصرى