

قوانين  
العباب القومية للدولة  
للصّواة

١٩٤٩  
( طبعة ثانية معدلة )

• • •

رُطفي كَامِلُ البَاهُوي

مُحمَّدُ مُحمَّدُ فُضالِي

مدرستان بالمعهد العالي للتربية البدنية للمعلمين

# بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

يسرنا أن نتقدم إلى هواة رياضة ألعاب القوى من لاعبين أو إداريين بهذه الطبعة الثانية بعد أن أدرجنا فيها آخر التعديلات التي تقررت في مؤتمرات الاتحاد الدولي في نهاية عام ١٩٤٨ .

ولا يفوتنا في هذا المجال أن ننوه بأن الفضل في إصدار هذه الطبعة الثانية يعود أولاً وآخراً إلى تلك الشخصية التي أضفت على الرياضة والرياضيين من إخلاصها وروحها السامية ما أثار السبيل لهم ووضعهم على قمة الطريق الصحيح تلك هي الشخصية التي تعتبر مثلاً عالياً للمرياضيين لا في مصر وحدها بل في العالم أجمع . تلك هي شخصية :

الرياضي الكبير صاحب السعارة محمد طاهر باشا

وإننا بأصم الرياضيين عامة وهواة ألعاب القوى خاصة نسجل له بمزيد الفخار وتقدير جميع الرياضيين لجهوده أبقاه الله لنصرة الرياضة ورفع شأنها في بلادنا العزيزة .

## فهرست

| صفحة | الموضوع                        | صفحة | الموضوع                     |
|------|--------------------------------|------|-----------------------------|
| ٢٠   | المقاسات                       | ٥    | تعريف الهاوى                |
| ٢٠   | المساعدون                      |      | قوانين مسابقات الرجال :     |
| ٢٠   | العقد                          | ٩    | إدارة الحفل                 |
| ٢٢   | الاحتجاجات                     | ١٠   | المدير                      |
| ٢٢   | الأرقام المالية                | ١٠   | الحكم                       |
| ٢٤   | الأدوات القانونية لألعاب القوى | ١١   | المراقبون                   |
|      | مسابقات الوثب :                | ١١   | سكرتير الحفلة               |
| ٢٥   | مسابقات الوثب على وجه العموم   | ١٢   | قضاة الميدان                |
| ٢٦   | الوثب العالى                   | ١٢   | سجلا مسابقات الميدان        |
| ٢٨   | القفز بالزانة                  | ١٢   | قضاة النهاية                |
| ٣١   | الوثب الطويل                   | ١٣   | المقاتلون                   |
| ٣٢   | الوثبة الثلاثية                | ١٣   | الآذن بالبدء                |
|      | مسابقات الرمى :                | ١٥   | مسجل مسابقات المضرب         |
| ٣٣   | مسابقات الرمى على وجه العموم   | ١٥   | مسجلو عدد اللفات            |
| ٣٤   | رمى الرمح                      | ١٥   | المساح                      |
| ٣٦   | رمى القرص                      | ١٦   | مراقب النظام                |
| ٣٧   | قذف الجلة                      | ١٦   | مندوب الصحفيين              |
| ٣٧   | رمى الثقل                      |      | القواعد الخاصة بالمسابقات : |
| ٣٨   | رمى المطرقة                    | ١٧   | الاشتراك فى المسابقات       |
|      | السباقات :                     | ١٧   | التصفيات                    |
| ٣٩   | النضار والحارات                | ١٨   | المسابقة                    |
| ٣٩   | النهاية                        | ١٩   | التنشيط                     |
| ٤٢   | الحواجز                        | ١٩   | نظام البدء                  |

| صفحة | الموضوع                    | صفحة | الموضوع             |
|------|----------------------------|------|---------------------|
| ٥٩   | الدوائر                    | ٤٣   | التتابع             |
| ٦٠   | منصة القرص الهلالية        | ٤٤   | سباق الفرق          |
| ٦١   | لوحة الإيقاف للرجاء        | ٤٥   | الموانع             |
| ٦١   | قطاعات الرميات من دائرة    | ٤٦   | اختراق الضاحية      |
| ٦٢   | منصة قضاة النهاية          | ٤٦   | المراثون            |
| ٦٣   | الحواجر                    | ٤٧   | المشى               |
| ٦٥   | عصى التتابع                |      | المسابقات المركبة : |
| ٦٥   | مكعبات البداية             |      | المسابقة الخماسية   |
|      | قوانين ألعاب القوى الدولية | ٤٨   | المسابقة العشرية    |
|      | للسيدات :                  | ٤٩   | الأجهزة والأدوات :  |
|      | المسابقات التي يسمح فيها   |      | أجهزة الوثب والتفزز |
|      | بتسجيل أرقام طلمية         | ٥١   | الرمح               |
|      | الأعداد للمسابقات :        | ٥٥   | القرص               |
| ٧٦   | رسم المضمار والميدان       | ٥٦   | الجملة              |
| ٨٠   | الأدوات اللازمة للحفل      | ٥٧   | الطرقه              |
|      |                            | ٥٨   |                     |

## تعريف الهاوى

- ١ - الهاوى هو الذى يتنافس حبا للرياضة فقط
- ٢ - التنافس للحصول على المال أو لأى غرض مادي آخر فى أية رياضة يجعل المتسابق محترفا فى جميع أنواع الرياضة .
- ٣ - فى ألعاب المضمار والميدان يعتبر الفرد محترفا إذا تنافس عن علم مع أو ضد أحد المحترفين .
- ٤ - فى حالة اشتراك أحد الهواة فى مسابقة مع أو ضد أحد المحترفين فى رياضة خلاف ألعاب القوى لا لغرض الحصول على المادة أو أغراض أخرى مادية فيترك للاتحاد الأهلى ( عضو الاتحاد الدولى ) التابع له هذا الشخص الحكم على هويته حسب قوانينها المحلية وتعترف باقى الاتحادات الأهلية التابعة للاتحاد الدولى بهذا الحكم .
- ٥ - الشخص الذى يتولى تدريس أو تمرين أو تدريب أية رياضة للحصول على المال أو لأى غرض مادي آخر يعتبر محترفا . موظف أو ممثل الدولة أو المدرسة أو أى معهد تعليمى - وفيما يتعلق بالمنافسة فى بلاده فقط - إذا كان يقوم بالتدريس أو التمرين أو التدريب كجانب من عمله الأساسى أو مهنته فانه يعتبر هاويا أو محترفا حسب رأى الاتحاد الأهلى للعبة .
- ٦ - كل من سبق إعلان احترافه لا يمكن إعادة قيده هاويا .  
وكتفسير للقواعد الأساسية المتقدم بيانها يضاف إلى نصوصها القواعد التالية ويعتبر كل متسابق يخالفها محترفا : -  
( ١ ) لا يمكن للهاوى أن يتناول أجرا أو يهتم بالحصول على أجر أو رهان مالى له علاقة بالمسابقة التى يشترك فيها .

(ب) لا يجوز للهاوى التنافس للحصول على جائزة تذكارية لا يمكن أن يسجل عليها كلمات أو حروف ترمز إلى السابقة .  
ولا يجب منح جوائز من نوع لا يمكن للفائزين من الاحتفاظ بها لمدى حياتهم .

(ج) لا يجوز للهاوى أن يتنافس للحصول على جائزة قيمتها أكثر من عشرة جنيهات إلا بموافقة الاتحاد الأهلى التابع له .

(د) لا يجوز للهاوى أن يبيع أو يرهن جائزة من جوائزه ويجب أن يضعها تحت تفتيش الاتحاد فى أية لحظة .

(هـ) لا يجوز للهاوى أن يشترك فى مسابقة ما باسم غير اسمه الأسمى أو الاسم المشهور به فى المسابقات والمسجل به أمام الاتحاد الأهلى التابع له .

(و) لا يجوز للهاوى أن يصدر تحديا بأية صورة كانت أو أن يعلن عزمه على المنافسة مع محترف أو ضده لغرض مالى أو مادى .

(ز) لا يجوز للهاوى أن يتسلم بأية طريقة كانت نقودا أو ربما ماديا فى طريقة للحضور للاشتراك فى مسابقة لألعاب القوى أو عند عودته بعدها خلاف مصاريفه الفعلية فى الانتقال والأكلات والإقامة .

لا يجوز تحت أية ظروف كانت أن تتجاوز المصروفات أكثر من قيمة السفر بالدرجة الأولى بالباخرة أو القطار وأجرة النوم بالدرجة الأولى وجنيه واحد أو ما يساويه عن اليوم الواحد للأكلات والإقامة .

وفى الحالات التى يثبت فيها الاتحاد الأهلى أن مبلغ الجنيه الواحد بالعملة الذهبية غير كاف لنفقات اليوم فلمجلس الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة أن يرفع المبلغ فى حالة هذه البلاد عند الطلب .

(ح) لا يجوز للهاوى أن يتسلم مبالغ نظير انتقاله ومصاريفه للاشتراك فى مسابقات خارج بلاده لمدة أطول من ٢١ يوما فى السنة الميلادية يقضيها فى بلاد خارجية .

ولا يجوز تجميع المدة في سنتين متتاليتين .  
ولا يجوز اطالة هذه المدة للمسابقين عن طريق الاتحاد الأهلى التابع  
له إذا كان منتخبا لتمثيل بلاده في الألعاب الأولمبية أو في مسابقات  
دولية مع دولة أخرى .

لمجلس الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة كذلك أن يعضيف إلى  
المدة في الحالات التى يرى لها ضرورة .

وتعتبر الاتحادات الأهلية مسئولة عن تنفيذ القواعد المشار إليها فى  
هذا البند بأمانة وعليها الاحتفاظ بسجل كامل للأوقات التى قضاها والمبالغ  
التي صرفها كل متسابق يتبع لها على أن يرفع ذلك السجل إلى الاتحاد  
الدولى لألعاب القوى للهواة عند الطلب .

(ط) جميع المصاريف الفعلية لا يجوز أن تدفع إلى المتسابق مباشرة بل  
يجب أن تدفع إلى الاتحاد الأهلى التابع له إلا فى الحالات الاستثنائية فان  
فان المصاريف الفعلية يجوز أن تدفع للمتسابق بواسطة الاتحاد الأهلى فى  
البلاد التى ينتقل لها .

وفى جميع الحالات التى يتسلم فيها المتسابق نقودا عن طريق هيئة  
خارجية يجب أن يقدم للاتحاد الأهلى الذى تولى الدفع اخطار الاتحاد  
التابع له هذا المتسابق .

(ى) لا يجوز للهاوى أن يتقبل مصاريف انتقال أو اى مصاريف  
أخرى نظير استخدام مدرب أو مدلك أو لصديق أو قريب .

(و) وليس معنى هذا تحريم دفع اجور المدربين ومن على شا كلتهم بل  
المقصود به بيان ان ليس للمسابق ان يطالب بمثل هذه المصروفات ولا يجوز  
قطعا أن تسدد إليه .

(ك) لا يجوز للهاوى أن يقبل بطريق مباشر أو غير مباشر أية  
مصاريف كتعويض عن الوقت أو الأجر الذى فقده اثناء اشتراكه  
للألعاب القوى أو خلال تدريبه لها .

(ل) لا يجوز للهاوى أن يتقبل بطريقى مباشر أو غير مباشر أية عطاء نظير عضويته أو استمراره فى عضوية ناد أو هيئة رياضية اخرى .

(م) لا يجوز للهاوى أن يتنافس عن طريق هيئة رياضية أو باسما إذا كان موظفا بها او يدين لها بخدمات شخصية من أى نوع .

(ن) لا يجوز للهاوى أن يوقع على عقد يوافق فيه على أخذ مركز محترف فى العاب القوى أو ليشترك فى اية رياضة نظير المال .

لا يجوز للهاوى أن يتقبل أى جزاء مقابل استخدامه لأدوات من إنتاج شركة أو مصنع أو من توزيع عميل ما . ولا يجوز له أن يسمح باستخدام اسمه كوسيلة للاعلان عن أو كتشجيع لاستخدام بضائع شركة أو مصنع .

فى جميع المسائل التى تتعلق بهواية اللاعب خلاف ذلك التى تقديرها وحكمها كلية إلى الاتحاد الأهلى التابع له . يكون قرار الاتحادات الأهلية ( أعضاء الاتحاد الدولى لالعاب القوى للهواة ) خاضعا فى ما يتعلق بهواية الرقابة وحكم الاتحاد الدولى .

فى ١٩٢١ قرر المؤتمر فى جنيف ما يلى : —

١ — إذا ثبت أن أحد الاتحادات الأهلية لا يراعى نصوص تعريف الهواية فإنه يحق للاتحاد الدولى بعد التحقيق اتخاذ الخطوات اللازمة مع اللاعب المخطفى .

٢ — كل دولة مطالبة بأن تراعى تعريف الهواية وأن تجعله التعريف الخاص بها مع إضافة القيود الضرورية التى يراها الاتحاد الأهلى بها .

٣ — لما كان من غير المرغوب فيه اشتراك اتحادات الهواة فى أى من نواحي النشاط للمحترفين فإنه يطلب من كل من الهيئات التابعة لها بالألا تضع خدماتها لهذا السبيل وتبها لذلك يجب ألا يصرح للمحترفين باستخدام اللاعبين واليادين وهيئات اتحادات الهواة لمسابقاتهم .

# قوانين مسابقات الرجال

## أولا - إدارة الحفل

( المادة ١ )

الإداريون ( قائمة اختيارية )

|                          |                              |
|--------------------------|------------------------------|
| Manager                  | ١ مدير                       |
| Referee                  | ١ حكم                        |
| Umpires                  | ٤ أو أكثر مراقبون            |
| Clerk of the Course      | ١ سكرتير الحفلة              |
| Chief Field Judge        | ١ رئيس قضاة الميدان          |
| Field Judges             | ٣ أو أكثر قضاة الميدان       |
| Scorers for Field Events | ٢ مسجلان لمسابقات الميدان    |
| Judges at the Finish     | ٦ أو أكثر قضاة النهاية       |
| Judges of walking        | ١ أو أكثر قضاة للمشي         |
| Timekeepers              | ٣ أو أكثر مقياتيون           |
| Starter                  | ١ آذان بالبده                |
| Scorer for Track Events  | ١ مسجل لمسابقات المضمار      |
| Lap Scorer               | ١ أو أكثر مسجلون لعدد اللفات |
| Official survayer        | ١ مساح معتمد                 |
| Marshal                  | ١ مراقب النظام               |
| Press steward            | ١ مندوب لدى الصحافة          |
| Doctor                   | ١ طبيب                       |

وإذا استدعت الضرورة فانه يجوز تعيين مساعدين للمدير والسكرتير ومراقب النظام ومندوب لدى الصحافة وكذلك يجوز تعيين مذييع رسمي.

( المادة ٢ )

المدير

- ( ١ ) المدير هو المسيطر على الحفل والمسئول عن سير البرنامج سيراً مسرياً .
- ( ٢ ) عليه أن يتتبع سير المسابقات باقتباه وأن يقرر متى تبدأ مسابقة جديدة .
- ( ٣ ) وعليه قبل بدء أية مسابقة أن ينبه الإداريين المسئولين في وقت مبكر وأن يطلب استئذان المسابقين إلى الملعب .
- ( ٤ ) عقب انتهاء كل مسابقة عليه أن يتسلم النتائج من المسجلين وجميع الإذاعات للجمهور والصحافة يجب أن يوجهها المدير عن طريق المذيع الرسمي وال مندوب لدى الصحافة والساعدين .
- ( ٥ ) من حقه اتخاذ أية إجراءات ضد أي متسابق لا تتفق ملائسته والتعليمات .
- ( ٦ ) للمدير السيطرة على مساعديه وله أن يكلفهم بمختلف الأعمال التي يراها لازمة .

( المادة ٣ )

الحكم

- ( ١ ) عليه أن يضمن إتباع القوانين وأن يصدر قراره في كل ما يتعلق بالمسابقة مما لم تشمله هذه القوانين .
- ( ٢ ) في حالة اختلاف القضاة عليه أن يصدر الحكم . وله الحق في فصل أي متسابق ساءت سلوكه وكل احتجاج أو اعتراض يتعلق بتصرفات متسابق أثناء سير المسابقة فعلا يفصل فيه الحكم على الملعب وقراره يكون نهائياً .
- ( ٣ ) إذا بلغ بمرقلة أو تدخل في دور للمسابقة غير الدور النهائي فله حتى إلغاء سباق المخطيء ، إذا اعتبر أن الخطأ كان معتمداً أو راجعاً إلى إهمال

يستحق التعنيف وله أن يسمح للمتسابق الذي تعطل أن يدخل الدورة الثانية من التصفيات كما لو كان قد نجح في محاولته

( ٤ ) أما إذا بلغ بمرقلة أو تدخل في الدور النهائي فله حق إلغاء سباق المخطيء إذا اعتبر أن الخطأ كان معتمداً أو راجعاً إلى إهمال يستحق التعنيف كما له أن يعيد السباق بين المتسابقين الذين يرى أحقيتهم لذلك

( المادة ٤ )

المراقبون

( ١ ) واجب المراقب أن يقف عند النقطة التي يعينها له الحكم لمراقبة المسابقة عن قرب . وفي حالة حدوث خطأ أو مخالفة للقوانين من متسابق أو أى شخص آخر عليه أن يرفع تقريراً عن الحادث إلى الحكم

( ٢ ) مثل هؤلاء المراقبين ما هم إلا مساعدين للحكم الذى عليهم أن يبلغونه بما يحدث ولكن ليس لهم إصدار أى قرار

( المادة ٥ )

سكرتير الحفلة

( ١ ) يزود بأسماء وأرقام جميع المتسابقين وعليه أن يقوم بتسجيلهم بالحضور عند خط الابتداء قبل بدء كل مسابقة مشتركين فيها

( ٢ ) فى جميع مسابقات المضمار هو الذى يسحب نمر محطات المتسابقين ويعينها لهم .

( ٣ ) ومن حقه السيطرة على مساعديه وأن يكلفهم بما يراه ضرورياً من الأعمال .

( المادة ٦ )

قضاة الميدان

( ١ ) على رئيس قضاة الميدان أن يتأكد من مطابقة جميع الأجهزة والأدوات لهذه القوانين ومن سير مسابقات الميدان بسرعة .

( ٢ ) وعلى قضاة الميدان أن يقوموا بحكم وقياس وتسجيل كل محاولة لسلك متسابق في جميع المسابقات التي تقرر النتيجة فيها بمسافة أو ارتفاع قرارهم فيما يختص بالأداء نهائى لاطمن فيه

( المادة ٧ )

مسجلا مسابقات الميدان

( ١ ) يعمل إحداها لمسابقات الرمي والآخر لمسابقات الوثب ويزود كل منهما بقائمة بأسماء وأرقام المتسابقين كل فيما يختص به من مسابقات

( ٢ ) على المسجل أن يجمع المتسابقين قبل بدء كل مسابقة وأن ينادى بأسمائهم .

( ٣ ) عليه أن يسجل ترتيب المتسابقين النهائى مع الارتفاع أو المسافة التي وصل إليها كل منهم حسب ما يزودهم به القضاة وأن يرفع النتائج للمدير بأسرع ما يمكن .

( المادة ٨ )

قضاة النهاية

( ١ ) قضاة النهاية هم الذين يقررون الترتيب الذى ينتهى به المتسابقون في مسابقات الجرى وفي حالة الاختلاف تقرر أغلبية القضاة المتعلقين بنقطة أو نقط الاختلاف الترتيب المختلف فيه . وقرارهم فيما يتعلق بترتيب المتسابقين

نهائى لا طعن فيه ويستحسن أن يقوم أحد القضاة بتعيين أول متسابق يصل للنهاية وآخر الأول والثانى وآخر الثانى والثالث وهكذا .

( ٢ ) ويجب أن يعطى للقضاة مكان يبعد بمقدار مترين على الأقل من خط النهاية ويكون على امتداده ويستحسن استخدام منصه مرتفعة تسمع لهم برؤية النهاية واضحة ( انظر مادة ٦٨ للأجهزة ) .

( المادة ٩ )

المقاتلون

( ١ ) يقوم بتسجيل الزمن فى كل سباق ثلاثة ميقاتين وفى حالة اتفاق ساعتين واختلاف الثالثة فان زمن الساعتين هو الذى يعتمد .

( ٢ ) إذا اختلفت الثلاث ساعات فيتمدد زمن الساعة الوسطى فاذا حدث لأى سبب كان أن سجل الوقت بساعتين فقط فيعتبر الزمن الأطول ( ٣ ) ويقاس الزمن من لحظة رؤية هيب المسدس .

( ٤ ) فى السباقات التى مسافتها ١٠٠٠ متراً وما دونها يقبل التسجيل بعشر الثانية والمسافات الأطول يقبل خمس الثانية .

( ٥ ) ويجوز أن يستخدم المقاتلون استعمال جهاز كهربائى لقياس الزمن يقره الاتحاد الأهلى للدولة المقام فيها المسابقات .

( المادة ١٠ )

الآذن بالبدء

( ١ ) كل المسائل المتعلقة بالبدء يقررها الآذن بالبدء .  
( ٢ ) للآذن بالبدء مطلق التحكم فى المتسابقين وهم فى أما كنهم كما أنه هو الحكم الوحيد لحقيقة أو عدم ترك أى لاعب مكانه .  
( ٣ ) تبدأ جميع السباقات بطلقة مسدس أو بجهاز مشابه .

( ٤ ) في المسابقات الدولية تكون كلمات الآذن بالبدء بلغته القومية كما يلي : مكانك on your mark ما استعداد set ثم يطلق المسدس عندما يكون جميع المتسابقين في حالة ثبوت بعد سماع كلمة استعداد .

( ٥ ) إذا ترك متسابق مكانه سواء بيده أو بقدمه عقب سماع لفظة استعداد ولكن قبل إطلاق المسدس يعتبر مخالفا .

( ٦ ) على الآذن بالبدء أن ينذر المخالف أو المخالفين وعليه أن يلغى سباق المخالف مرتين إلا في حالى المسابقة الخامسة أو العشرية .

( ٧ ) إذا اعتقد الآذن بالبدء أن البدء لم يكن عادلا فيجب عليه أن يستدعى المتسابقين بطلقة ثانية . وله في هذه الحالة أن ينذر المخالفين بما يترأى له .

( ٨ ) إذا أُنذر الآذن بالبدء متسابقا عقب إعطائه التنبيه بكلمة « استعداد » لسبب عدم الثبوت أو لأى سبب آخر فعليه أن يأمر جميع المتسابقين بالوقوف .

( ٩ ) يجوز استعمال مكعبات البدء أو مساند للقدم لا كوسيلة لمساعدة العداء بل لحماية أرض المضمار ولتسهيل سير تنفيذ البرنامج . أما مساند اليد فلا يسمح بها . وإذا استعملت مكعبات البدء فيجب أن تلامس كلتا القدمين أرض المضمار عند الابتداء ( للأجهزة يرجع إلى مادة ٢٧ ) .

( ١٠ ) في حالات البدء التي لا يقف فيها جميع المتسابقين خلف خط واحد ( ٢٠٠ ، ٤٠٠ متر على مضمار دائري ) يجب على الآذن بالبدء أن يتخذ له مكانا بحيث يكون بعده واحدا بوجه التقريب عن مختلف المتسابقين .

(١١) في الملاعب التي لا يمكن أن يتخذ فيها الآذن بالبند مثل هذا المكان يجب أن يوضع المسدس في هذا الموضع وأن يطلق بجهاز كهربائي .

### ( المادة ١١ )

#### مسجل مسابقات المضمار

( ١ ) يجب أن يزود مسجل مسابقات المضمار بأسماء وأرقام جميع المشتركين في مسابقات المضمار .

( ٢ ) وعليه أن يستقبل المتسابقين عند خط البدء وهناك ينادي أسماءهم .

( ٣ ) وعليه أن يسجل ترتيب كل متسابق مع الزمن الذي يعطيه له المقياتيون وأن يرسل النتيجة بأسرع ما يمكن للمدير .

### ( المادة ١٢ )

#### مسجلو عدد اللفات

عليهم أن يقوموا بإحصاء عدد اللفات التي ينهها كل متسابق في السباقات التي تزيد عن لفة واحدة وأن يعلنوا بواسطة ناقوس أو بطريقة أخرى متى يبدأ الشخص الذي في طليعة السباق آخر لفة .

### ( المادة ١٣ )

#### المساح

عليه أن يسمح المضمار وأن يقيس جميع المسافات المدرجة في المسابقة وأن يقدم عنها تقريرا إلى الهيئة الإدارية أو إلى الحكم قبل بدء المسابقة .

( المادة ١٤ )

مراقب النظام

له مطلق السلطة التأديبية على الموجودين وعليه أن يمنع كل شخص ماعدا الإداريين والمتسابقين فعلا من دخول الملعب أو البقاء بداخله . كما له حق السيطرة على مساعديه وتكليفهم بما يراه ضروريا من واجبات .

( المادة ١٥ )

مندوب الصحفيين

يجب أن يحصل من المدير على أسماء المتسابقين في جميع السابقات وأسماء الفائزين وأزمنتهم أو مسافاتهم أو الأرقام الجديدة وعليه أن يوالى تزويد الصحافة بكل ما يحدث في الحفلة .

## ثانياً — القواعد الخاصة بالمسابقات

( المادة ١٦ )

### الاشتراك في المسابقات

- ١ — تقتصر المسابقات المختلفة على اللاعبين الهواه فقط .
- ٢ — أن يضمن الاتحاد الأهلى التابع له اللاعب هو ايته حسب تعريف الاتحاد الدولى لالعب القوى للهواه . ولا يسمح لأى لاعب كان بالاشتراك فى مسابقات أية دولة أجنبية إلا إذا كان لديه هذا الضمان ومعه تصريح بالاشتراك فى أى مسابقة خاصة .
- ٣ — ويجب أن يرفق هذا الضمان بجميع طلبات الاشتراك .  
وتقدم الطلبات من نسختين مطبوعتين أو مكتوبتين بالاله الكاتبة .

( المادة ١٧ )

### التصفيات

- ١ — تقام أدوار تمهيدية فى كل مسابقة يزيد فيها عدد المشتركين عن حد يسمح بانهاؤها بطريقة مرضية فى دور واحد .
- ٢ — تتولى اللجنة المشرفة على المسابقات تنظيم التصفيات ويراعى وضع ممثلى كل دولة فى تصفيات مختلفة بقدر الامكان .
- ٣ — ولا يجوز بدء دور ما قبل مضى أربعين دقيقة من انتهاء الدور السابق له مباشرة .
- ٤ — فى تصفيات جميع مسابقات الجرى يؤخذ الأول والثانى على الأقل للاشتراك فى الدور التالى .
- ٥ — يكون حق الاشتراك فى الدور النهائى لسته متسابقين على الاقل

( المادة ١٨ )

المسابقة

١ - يجب أن تكون الملابس نظيفة وإلا يكون فيها ما يشين مظهر المتسابق .

٢ - يزود كل متسابق بنمرة ظاهرة تكون مطابقة لمرته في البرنامج ويجب أن تثبت على صدره أثناء المسابقة . وتثبت مرتان في سباقات الجرى التي لا تزيد عن ٣٠٠ مترا أحدها على الصدر والأخرى على الظهر .

٣ - كل متسابق يعتمد إحاطة آخر أو الجرى في طريقه أو عرقلة تقدمه أو يعتمد الخسارة في مسابقته يفقد حقه في الاستمرار فيها ولا يمنع أية مراكز أو جائزة كانت تكون من حقه .

٤ - لا يسمح لأى متسابق فى الجرى غادر المضمار باختياره أن يعود ليشارك فى نفس السباق بغرض الحصول على مرتبة أو لمساعدة أو تنظيم خطوات متسابق آخر .

٥ - للاداريين حق تغيير مكان المباراة فى مسابقات الميدان إذا تراءى لهم أن الظروف تقتضى ذلك .

٦ - فى سباقات المسافات الطويلة وفى سباقات المشى تقدم المنعشات ( المرطبات ) عقب ١٥ كيلو مترا فى الجرى وعقب ١٠ كيلو مترات فى المشى وتقام محطات لهذا الغرض كل ٥ كيلو مترات .

وللمتسابق الحق فى احضار المنعشات الخاصة به ويكلف المنظمون باعداد ما ييسر الحصول عليه فى الظروف العادية .

( المادة ١٩ )

التنشية Doping

١ — التنشية هي استخدام أى منبه غير ماعى لزيادة قوة الحركة فى مسابقة لألعاب القوى لدرجة غير طبيعية .

٢ — كل شخص يعرف عنه أنه قام أو ساعد على التنشية يبعد عن جميع الأماكن الخاضعة لهذه القوانين . وإذا كان متسابقاً فإنه يوقف لمدة معينة أو يحرم من الاشتراك فى مسابقات ألعاب القوى كإناو تحت إشراف الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة .

( المادة ٢٠ )

نظام البدء

١ — يتولى الإداريون المشرفون على السباق سحب القرعة على محطات البداية للمتسابقين فى كل مسابقة . وتطبع أسماء المتسابقين بهذا الترتيب فى البرنامج فى التصنيفات المختلفة .

٢ — وفى مسابقات الميدان يؤدى المتسابقون محاولاتهم حسب ترتيب الأسماء المطبوع فى البرنامج .

٣ — أما فى حالة اشتراك متسابق فى مسابقتين من مسابقات الميدان والمضمار المقامتين فى وقت واحد يسمح له إداريو الميدان بالقيام بمحاولاته بترتيب يخالف البرنامج .

٤ — فى الألعاب الأولمبية أو البطولات الأوروبية أو ما يعادلها من بطولات لألعاب القوى . . يجوز أن يقوم المسئولون عن البطولة بترتيب السحب على محطات البداية فى اليوم الذى يسبق البطولة مباشرة .

ويجب أن يحضر المتسابقون بموعد ومكان إجراء عملية السحب ولهم الحق في حضورها شخصياً أو إرسال من يمثلهم .  
٥ — في سباق ٣٠٠٠ متر فأكثر بوضع أ كفاً من يمثل كل دولة من المتسابقين في الصف الأول ويرتب باقي المتسابقين في الصفوف التي تناسب مع مقدرتهم .

### ( المادة ٢١ )

#### المقاسات

١ — تؤخذ جميع المقاسات بشريط صلب مدرج إلى بوصات وسنتيمترات .  
٢ — في جميع مسابقات الرمي والوثب الطويل يكون الجزء من الشريط الدال على المسافة في يد الإداري الموجود عند نقطة الارتقاء أو الدائرة .

### ( المادة ٢٢ )

#### المساعدون

لا يسمح لاي مساعد أو متسابق غير مشترك فعلاً في مسابقه باصطحاب متسابق فيها عند مكان البدء أو أثناء الجرى كما لا يجوز لأى متسابق أن يحصل على مساعده أو منعهش من أى شخص كان أثناء سير المسابقة بدون تصريح القضاة أو الحكم . وعلى أية حال فلا يجوز تقديم مساعدة أو منعهش لمتسابق في سباق جرى أقل من ١٦ ك م ( ١٠ ميل ) .

### ( المادة ٢٣ )

#### العقد Ties

١ — في كل المسابقات التي تقدر نتائجها بقياس ارتفاع أو طول تحل فيها العقد وتعادل المتسابقين كالاتى : —

٢ — إذا تعادل متسابقان أو أكثر في الوثب العالى من الجرى أو من الوقوف أو فى القفز بالزانة .

( أ ) المتسابق الذى اجتاز العقبة الأخيرة بأقل عدد من المحاولات يعتبر الفائز .

( ب ) إذا استمرت العقدة فالمتسابق ذو الأقل عدد من المحاولات الفاشلة من بدء المسابقة حتى آخر عقبة اجتازها المتعادلون يعتبر الفائز .

( ج ) فإذا استمرت العقدة فالمتسابق ذو أقل عدد من العقبات من بدء المسابقة حتى آخر عقبة اجتازها المتعادلون يعتبر الفائز .

٣ — وإذا بقيت العقدة بعد ذلك وكانت تتعلق بالمركز الأول فى المسابقة فيمنح كل من المتعادلين محاولة إضافية للارتفاع الأخير الذى فشلوا فى اجتيازه . فإذا نجح أكثر من واحد فى هذه المحاولة الرابعة فترفع العارضة بمقدار ٢ سم ويمنحون محاولة واحدة للارتفاع الجديد . أما إذا لم ينجح أحد فى المحاولة الرابعة فتخفض العارضة إلى الارتفاع قبله ويسمح فيه بمحاولة واحدة .

٤ — العقدة التى تتعلق بغير المركز الأول فى الوثب العالى والقفز بالزانة يتساوى المتسابقون المشتركون فيها فى الترتيب .

٥ — فى عقد مسابقات الميدان تقرر النتيجة النهائية لها وفقا لثانى أحسن نتائج كل متسابق فإذا استمرت العقدة فيؤخذ بثالث أحسن نتائج كل متسابق وهكذا .

٦ — أما فى حالة التعادل فى مسابقات المضمار فلا يسمح للمتسابق باقتسام النقط أو الجائزة أو يقترح عليها بل لا بد أن تعاد المسابقات فى زمان ومكان يحددها حكم المسابقة .

( المادة ٢٤ )

الاحتجاجات

- ١ — الاحتجاجات الخاصة بحق لاعب في الاشتراك في مسابقة ما يجب أن تقدم ويبت فيها قبل بدئها . أما الاحتجاجات التي تجدد أثناء المسابقات فيجب أن تقدم في وقتها أو في ظرف ساعتين من انتهاء المسابقة .
- ٢ — ويجوز أن تقدم الاحتجاجات شفويا ، ولكن يجب أن تعزز كتابة إلى الحكم مصحوبة بتأمين قدره جنيه استرليني واحد أو ما يعادل قيمته قبل اتخاذ أية إجراءات بصددتها .  
ويجوز عدم رد هذا المبلغ حسب ما تقرره الهيئة المختصة .
- ٣ — إذا كانت الاحتجاجات تتعلق بمحالات جثمانية فعلى الهيئة المسؤولة عن سير المسابقات أن تفسد العدة لعملية فحص جثماني يقوم به طبيب اخصائي . وعلى اللاعب أن يقبل هذا الفحص وما يتقرر في شأنه .

( المادة ٢٥ )

الأرقام العالمية

- ١ — عند تسجيل رقم عالمي بواسطة لاعب سواء في دولته أم خارجها فإن عضو الاتحاد الدولي الموجود في الدولة التي سجل بها الرقم يتولى تحقيق هذا الرقم مباشرة .
- ٢ — تملأ الاستمارة الرسمية للاتحاد الدولي وترسل إلى مكتبه . فإذا كان طلب اعتماد الرقم يتعلق بلاعب أجنبي فإنه يكتب عندئذ من صورتين ترسل إحداها للاتحاد الأهلي التابع له اللاعب .
- ٣ — يمنع طلب التسجيل لأي رقم عالمي ، ويعتمد هذا الرقم إذا استوفيت الشروط التالية : —

( ا ) يوقع على الطلب ستة إداريين على البيانات الآتية : —

المكان

الساعة والتاريخ

حالة الجو

حالة المضمار أو الميدان

قوة اتجاه الرياح

ميل الأرض

وزن ومقاسات وصنع الأدوات

صحة الزمن المعلن عنه أو المسافة .

( ب ) أن قوانين ألعاب القوى المقررة من الاتحاد الدولي لألعاب

القوى للهواة قد اتبعت حرفياً .

( ج ) أن الرقم سجل في الهواء الطلق .

( د ) أرقام الجري والشي سجلت على مضمار وقام بتسجيل الزمن

ثلاثة ميقاتيين رسميين ( معتمدين أمام الاتحاد الأهلي كذلك )

( هـ ) أرقام مسابقات الميدان قد قيست بشرط معدني بواسطة ثلاثة قضاة

( و ) الرقم المطلوب تسجيله في مسابقة أكيده Bona fide أما عامة

أو بالتمايز وبشرط أن يكون قد حدد وأعلن عن مواعدها من قبل وأدجت

في البرنامج المطبوع مع أسماء المشتركين في المسابقات

( ز ) للأرقام التي تسجل لسباقات في طريق مستقيم أو الوثب الطويل

أو في الوثبة الثلاثية عدم حصول اللاعب على مساعدة من ريح كان اتجاه

هبوبها نحو ظهره أما مباشرة أو في اتجاه منحرف — وفي مثل هذه الحالة

تعتبر الريح مساعدة للمسابق إذا زادت سرعتها عن مترين في الثانية .

( ح ) لم يكن الرقم نتيجة عقدة tie .

(ط) كان الرقم أفضل أو معادلاً رقم المسابقة لآخر الأرقام العالمية المسجلة في القائمة (تصدر من الاتحاد الدولي بانتظام).

٤ - رئيس وسكرتير شرف الاتحاد الدولي لهم معاً حق اعتماد الأرقام العالمية.

وإذا ما تراءى لهما أن هناك شك ما في البيانات المتعلقة بالرقم فيعرض على لجنة القوانين والأرقام للاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة لاتخاذ القرار النهائي.

٥ - يحتفظ مكتب الاتحاد الدولي للهواة بقائمة للأرقام العالمية. وتراجع هذه القائمة مرة كل عام وترسل منها نشرة لكل عضو في الاتحاد.

٦ - يحتفظ جميع أعضاء الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة بقائمة من الأرقام المحلية لبلادهم.

وترسل نسخ من هذه الأرقام إلى مكتب الاتحاد الدولي لألعاب القوى للهواة في يناير من كل عام.

(المادة ٢٦)

### الأدوات القانونية لألعاب القوى

١ - في جميع المسابقات الدولية وفي جميع محاولات تسجيل الأرقام التي تكون خاضعة لاتحاد ألعاب القوى الدولي للهواة يجب أن تتفق الأدوات المستعملة والمواصفات الواردة في المواد ٥٤ - ٧٠.

٢ - جميع الأدوات التي تستعمل في المسابقات الدولية يجب أن يقدمها المنظمون للمسابقة ماعداً في القفز بالزانة فيجوز للمتسابقين أن يستعملوا ذاتهم الخاصة.

٣ - لكل عضو بالاتحاد الدولي أن يتختم الأدوات التي يقرها بعلامته الخاصة التي يمكن أن تسجل حسب قواعد بلده.

## ثالثاً - مسابقات الوثب

( المادة ٢٧ )

### مسابقات الوثب على وجه العموم

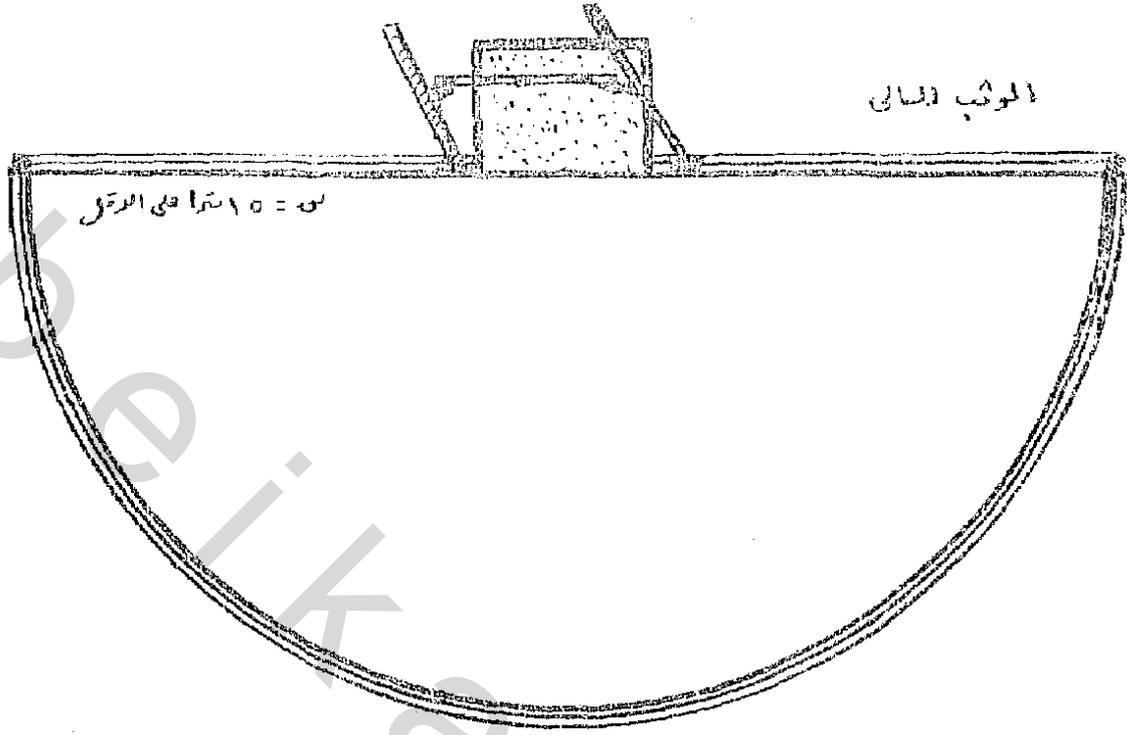
- ١ - يجوز للمتسابق في الوثب العالي من الجرى أو الوقوف وفي القفز بالزانة أن يبدأ الوثب عند أي ارتفاع أعلى من النهاية الصغرى ويقوم بذلك حسب رغبته لأي ارتفاع تال .
- أي ثلاث محاولات فاشلة متتالية بصرف النظر عن الارتفاع توقف صاحبها عن الاستمرار في الوثب .
- ٢ - على القاضى قبل بدء المسابقة أن يعلن للمتسابقين الارتفاعات المختلفة التي سترفع إليها العارضة .
- ٣ - ايقاع العارضة أثناء محاولة الوثب أو المرور من مستوى القوائم يحتسب محاولة .
- ٤ - في الوثب الطويل والوثبة الثلاثية يسمح لكل متسابق بثلاث محاولات ثم يمنع الستة الأوائل ثلاثة أخرى .
- ٥ - في جميع مسابقات الوثب والقفز بالزانة يكون طول طريق الجرى غير محدود أما في الملاعب التي تستعمل للمسابقات الدولية فتكون النهاية الصغرى لطول طريق الجرى كالتالى : -  
١٥ مترا للوثب العالي .  
٤٠ مترا لكل من الوثب الطويل والوثبة الثلاثية والقفز بالزانة .
- ٦ - في جميع مسابقات الوثب تحتسب للمتسابق أحسن محاولاته مع الخضوع للشروط المتعلقة بالعقد .

- ٧ - يمنع استخدام أثقال أو قبضات من أى نوع « يدخل فى ذلك قبضات الفلين » .
- ٨ - يجب أن تكون أرض الارتقاء مستوية .
- ٩ - النهاية العظمى المسموح بها لميل المضمار فى مسابقات الوثب هى ١ : ١٠٠٠
- ١٠ - يجوز للمتسابق أن يضع علامات لارتقائه ومنديلا على العارضة لمساعدة النظر .

( المادة ٢٨ )

الوثب العالى من الجرى

- ١ - تبدأ المسافة من ارتفاع ١٦٠ سم ( <sup>بوصة</sup> ٣ <sup>قدم</sup> ٥ ) وترفع العارضة حسب ما يقرره القضاة .
- ٢ - يجب أن يرتقى المتسابق من قدم واجدة .
- ٣ - تؤخذ جميع المقاسات عموديا من الأرض إلى الجانب المألوف للعارضة عند أوطى جزء فيها .
- ٤ - يجب ألا تنقل القوائم أثناء المسابقة إلا إذا اعتبر القضاة أن مكان الارتقاء أصبح غير مناسب . ويعمل مثل هذا التغيير بعد إتمام الدور فقط ( للاجهزة يرجع إلى المادة ٥٤ ) .



( شكل ١ )

( المادة ٢٩ )

الموتب العالي

( من الوقوف )

بوصلة قدم

١ - تبدأ المسابقة من ارتفاع ١٢٠ سم ( ١١ ٣ )

٢ - يجوز للمتسابق أن يضع قدميه في أى وضع على ألا تترك أحدها الأرض إلى مرة واحدة فقط أثناء المحاولة للموتب . فإذا رفعت الأقدام عن الأرض مرتين فتمتبر المحاولة بدون نتيجة .

يجوز للمتسابق أن يتأرجح أماما وخلفاً رافعاً كعبيه ومشطيه عن الأرض بالتبادل ولكن لا يجوز له أن يرفع أى القدمين عن الأرض كلية أو أن يزحلقها في أى اتجاه .

٣ — ومع هذه الإضافات فإن بقية القوانين كتلك التي ذكرت في  
الوثب العالي من الجرى ( للأجهزة يرجع إلى مادة ٥٤ ) .

( المادة ٣٥ )

القفز بالزانة

١ — تبدأ المسابقة من ارتفاع ٣ متر ( ١٠ ٩ ) وترفع العارضة  
بحسب ما يقرره القضاة . وتكون نقطة الارتفاع للزانة من صندوق خشبي  
كما هو منصوص عليه في مواصفات الأدوات ( أنظر المادة ٥٥ ) .

٢ — لا يجوز للمتسابق أن ينقل يده السفلى فوق العليا أو يحرك العليا  
لأعلى الزانة في اللحظة التي يحاول فيها القفز أو بعد تركه الأرض . وإذا  
اجتاز المتسابق العارضة ثم أوقفها الزانة أثناء ذلك اعتبر هذا محاولة فاشلة

٣ — مجرد ترك المتسابق الأرض لغرض القفز يعتبر محاولة .

٤ — تعد محاولة فاشلة إذا مست زانة المتسابق الأرض بعد مستوى  
لوحة الأيقاف للصندوق الخشبي .

٥ — ليس لأحد أن يلمس الزانة إلا إذا كانت ساقطة بعيداً عن القوائم  
أو العارضة .

٦ — يصح أن يستخدم المتسابقون زاناتهم الخاصة وهذه يجوز أن  
يكون لها شرائط ملفوفة عليها على ألا يكون بها أى وسيلة أخرى  
لمساعدة الأيدي . ولا يسمح للمتسابقين باستخدام زانات تخص غيرهم  
إلا برضاء أصحابها .

٧ — تؤخذ جميع المقاسات عمودياً من الأرض إلى الجانب العلوى  
للعارضة عند أوطى جزء فيها .

٨ - إذا حركت القوائم فلا يجب تجاوز هذا ٦٠ سم (٢ قدم) في أى اتجاه ولا يجوز عمل أكثر من حفرة واحدة .

٩ - إذا حركت القوائم فعلى قضاة الميدان أن يمدوا القياس لأنه إذا وُجد أى تباين فى سطح الأرض فقد يترتب على تغيير موضع القائمى فرق يتراوح بين ربع بوصة وبوصة كاملة ولا يجب أن يستفيد أى متسابق بهذه الوصيلة .

١٠ - يجب أن تكون المسافة بين القائمى ٣ر٦٦ متر (١٢ قدما) على الأقل .

١١ - إذا كسرت زانة المتسابق أثناء القفز فلا يحسب ذلك محاولة .  
( للأجهزة والأدوات يرجع إلى مادتي ٥٥ و ٥٦ )

عنوان الاتحاد المصرى لألعاب القوى للهواة :

١٣ شارع قصر النيل

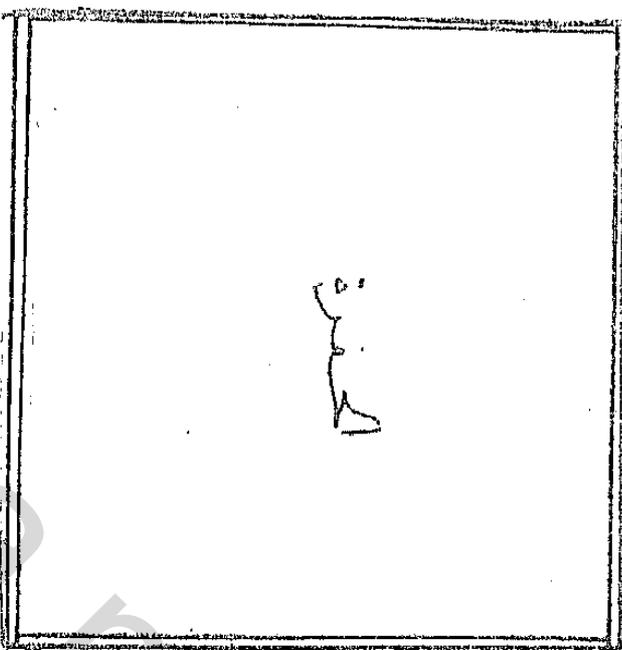
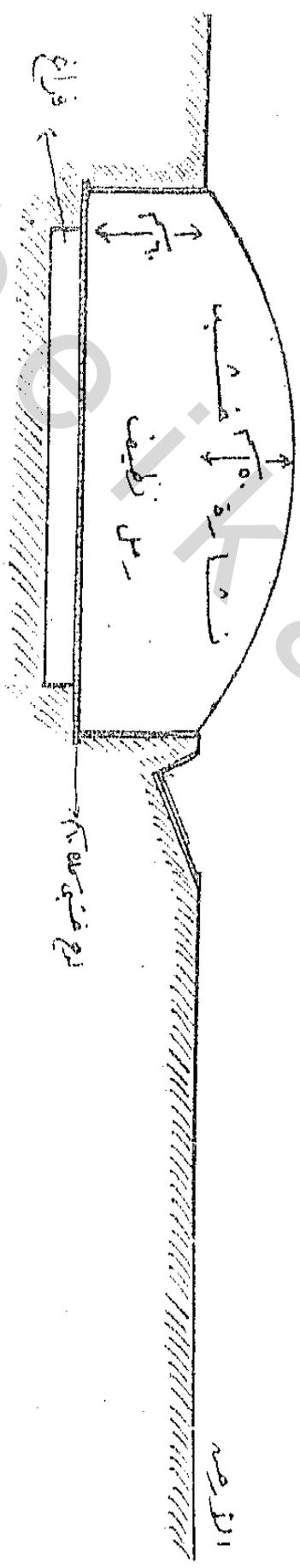
القاهر ( ت ٤٢٩٩٧ - ٤٤٦١١ )

عنوان الاتحاد الدولى لألعاب القوى للهواة :

71, ST. GEORGE SQUARE, LONDON

8. W. I.

ENGLAND



القنصل بالترابسة

الترابسة

( المادة ٣١ )

الوثب الطويل

( من الجرى )

- ١ - طول طريق الجرى غير محدود .
  - ٢ - إذا مس متسابق الأرض بعد لوحة الارتقاء أو امتداد خطها الإمامى بأى جزء من جسمه فلا تقاس هذه الوثبة ولكنها تحسب عليه كحاشية .
  - ٣ - يؤدي الارتقاء من لوحة يسمى حدها الخارجى بخط الابتداء وترش الأرض أمام طول هذا الخط بتراب ناعم أو برمل لعرض قدره ١٠ سم ( ٤ بوصة ) بحيث يجعلوا أعلى من اللوحة بمقدار ١٢ ملم ( نصف بوصة ) ويمتد التراب أو الرمل من لوحة الارتقاء بزاوية قدرها ٣٠ درجة إلى الارتفاع الذى قدره ١٢ ملم .
  - ٤ - يؤخذ قياس الوثبات عموديا إلى أقرب أثر فى الأرض تركه المتسابق بأى جزء من جسمه .
  - ٥ - النهاية الصفرى لعرض الحفرة هي ٢٧٥ سم ( ٩ قدم ) .
  - ٦ - المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية الحفرة يجب أن تكون ٩ أمتار على الأقل (  $\frac{1}{4}$  ٢٩ قدم ) .
- ( للأجهزة يرجع إلى المادة ٥٧ )

( المادة ٣٢ )

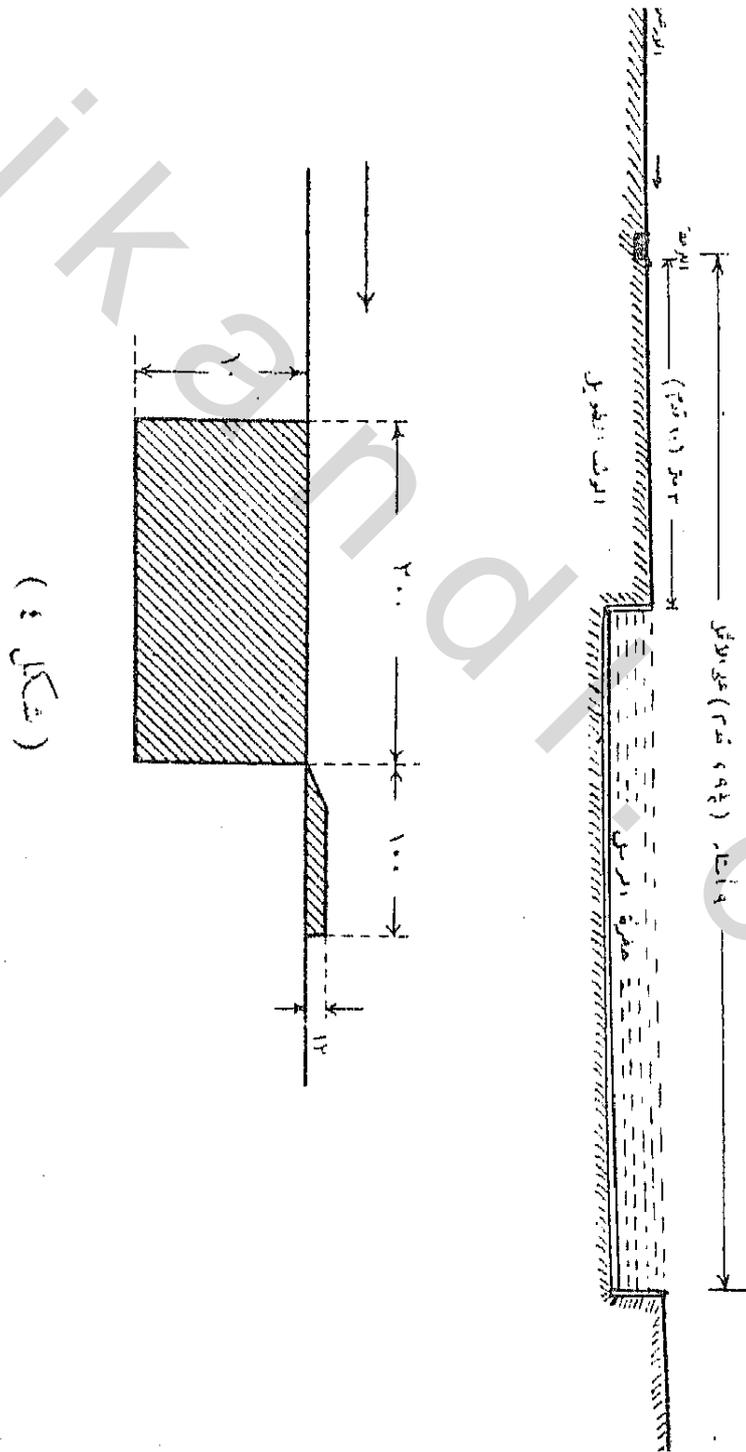
الوثب الطويل

( من الوقوف )

يرجع إلى قوانين الوثب العالى من الوقوف . وكذا إلى ما يمكن تطبيقه من قوانين الوثب الطويل من الجرى .

الوثبة الثلاثية

- ١ — على المتسابق أن يهبط أولاً على نفس القدم التي ارتقى بها وتستخدم الأخرى للهبوط الثاني . وكلتا القدمين للهبوط الثالث .
- ٢ — وفيما عدا ذلك تطبق جميع قوانين الوثب الطويل من الجرى .  
( للأجهزة يرجع إلى المادة ٥٧ )



## رابعاً — مسابقات الرمي

( المادة ٣٤ )

### مسابقات الرمي على وجه العموم

- ١ — في جميع مسابقات الرمي يسمح لكل متسابق بثلاث محاولات ويمنح الستة الأوائل ثلاثة أخرى وتحتسب لكل متسابق أحسن رمياته .
- ٢ — في جميع مسابقات الرمي من دائرة تعتبر الرمية غير قانونية إذا لمس المتسابق الأرض خارج الدائرة بأي جزء من جسمه أو داس عليها بعد بعد أن دخل فيها وشرع في الرمي .
- ٣ — ليس للمتسابق أن يفاد الدائرة حتى تمس الأداة الأرض وحينئذ عليه أن يتركها من الوقوف من نصفها الخلفي الذي يبين خارجها بخط من الجير
- ٤ — تقاس الدائرة من حافتها الداخلية ويجب أن تكون في مستوى الأرض الخارجية أما أرض الدائرة نفسها فتدك دكا ثابتا جامداً وتكون منخفضة عن خارجها ٢ سم .
- ٥ — لكي تحتسب الرميات التي تؤدي من دائرة قانونية يجب أن تسقط داخل مقطع زاوية قدرها ٩٠ درجة .
- ٦ — في مسابقات الرمح والقرص والمطرقة يجب أن تبين رميات كل متسابق بعلم مميز والرقم العالمي القائم بعلم خاص .
- ٧ — لا يجوز أن يستخدم من الأدوات في المباريات الدولية سوى تلك التي يعدها منظموا المسابقة .
- ٨ — لا يسمح باستخدام أية أداة أو جهاز من أي نوع ما يساعد أثناء القيام بالرمي أو قذف الجلة .
- ٩ — في رمي المطرقة يسمح باستخدام القفازات العادية لوقاية الأيدي

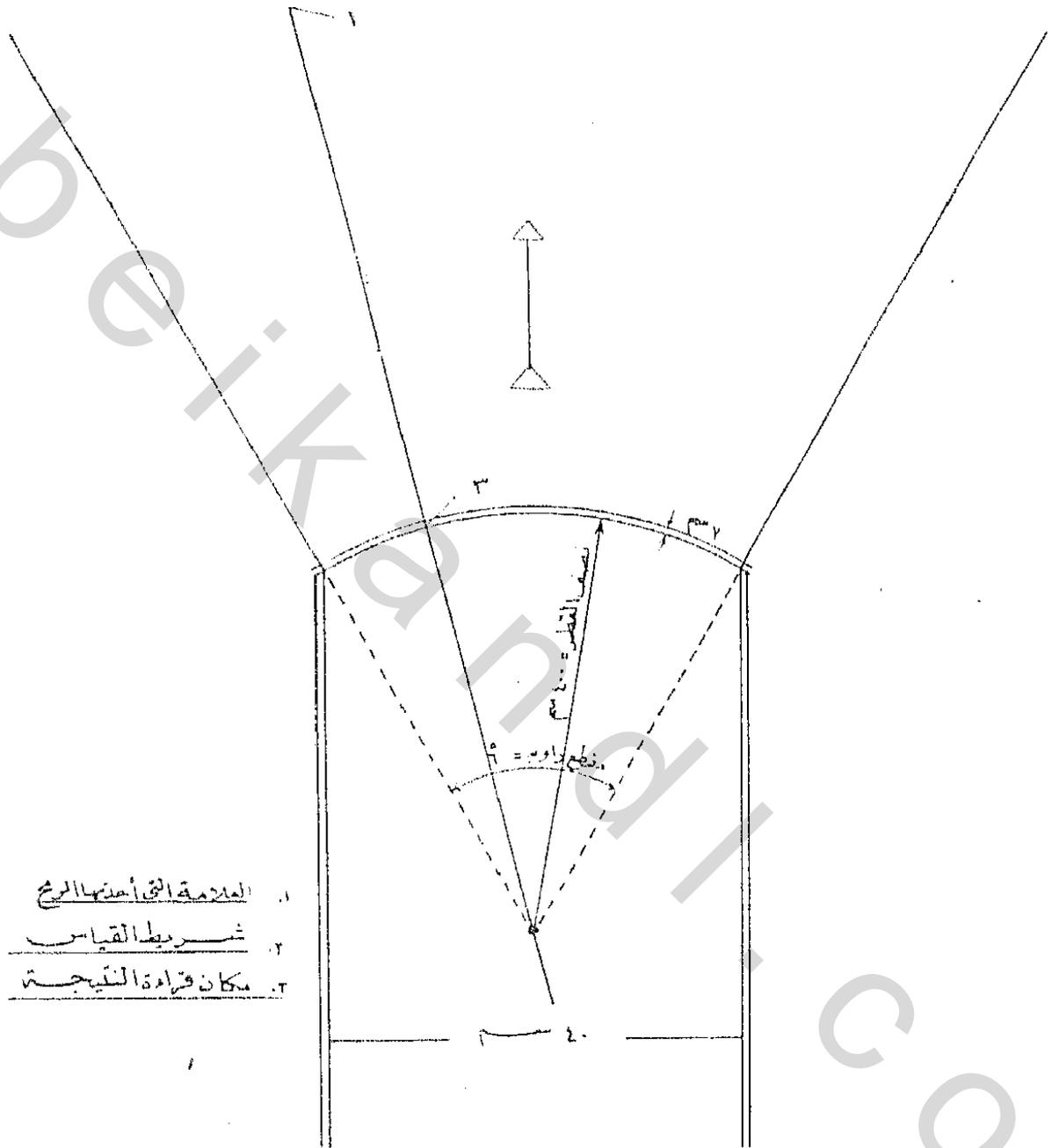
- ١٠ — طول طريق الجرى فى رمى الرمح غير محدد . وفى الميادين التى تستخدم للمباريات الدولية يكون الحد الأدنى لطول طريق الجرى ٢٥ مترا ( ٨٠ قدما ) .
- ١١ — النهاية العظمى المسموح بها لميل المضمار لمسابقات الرمى هى ١ : ١٠٠ فى اتجاه الرمى .

( المادة ٣٥ )

### رمى الرمح

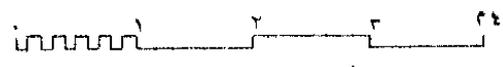
- ١ — يحدد طريق الجرى لرمى الرمح بخطين ظاهرين يكون البعد بينهما ٤ أمتار (  $١ \frac{1}{4}$  بوصة ١٣ قدم ) ، تؤدى الرمية من وراء قوس دائرة نصف قطرها ٤ متر . . ويكون هذا القوس عبارة عن لوحة مصنوعة من الخشب أو المعدن وعرضها ٧ سم (  $٢ \frac{2}{3}$  بوصة ) ومدهونة باللون الأبيض ومدكوكة بحذاء سطح الأرض .
- ٢ — يجب أن يمسك الرمح من القبضة .
- ٣ — لا تحتسب الرمية إذا لم يمس سن الرمح الأرض قبل أى جزء آخر منه أو إذا عبر المتسابق لوحة الرمى أو امتدادها .
- ٤ — ليس للراى أن يضع قدمه أو قدميه على اللوحة .
- ٥ — تقاس الرمية بالبعد بين أقرب أثر تركه سن الرمح على الأرض والحافة الداخلية للوحة ويحظر يصل بين نقطة السقوط ومركز الدائرة التى يكون قوس اللوحة جزءاً منها .
- ٦ — إذا كسر الرمح فى الهواء فلا يحتسب هذا محاولة بفرض أن الرمية قد أديت وفقاً للقوانين .
- « للأدوات ترجع إلى المادة ٥٧ »

# رسم يوضح طريقة القياس في رحى الرمح



- ١. العلامة التي أخذتها الرمح
- ٢. شريط القياس
- ٣. مكان قراءة النتيجة

| طول القوس |                 |
|-----------|-----------------|
| ٣١,٥ مترا | على بعد ٦٠ مترا |
| ٣٦,٥ مترا | و ٧٠ مترا       |
| ٤١,٢ مترا | و ٨٠ مترا       |



(شكل ٥)

( المادة ٣٦ )

رمى القرص

بوصة قدم

١ - يرمى من دائرة قطرها ٢ر٥٠ متر ( ٢١/٨ )

٢ - افلات القرص من اليد أثناء القيام بالرمى يحسب محاولة .

٣ - تؤخذ مقاسات كل رمية من أقرب أثر تركه القرص إلى محيط الدائرة الداخلي على خط يمر ذلك الأثر ومركز الدائرة ( للأدوات والأجهزة يرجع إلى المواد ٥٨ ، ٦٣ ، ٦٦ ، ٦٧ )

( المادة ٣٦ )

رمى القرص بالطريقة الهلينية

بوصة قدم

١ - تؤدى الرمية من منصة خاصة مستطيلة طولها ٨٠ سم ( ٧١/٢ )

بوصة قدم

وعرضها ٧٠ سم ( ٢١/٢ ) ينحدر سطحها في اتجاه الرمي

٢ - يأخذ راعي القرص ( الذي يستعمل يمينه ) مكانه على المنصة بحيث

تكون قدمه اليمنى أمام اليسرى ولا يجب أن تمس أى القدمين سطح الجوانب . ويبدأ المتسابق رميته من هذا الوضع وممنوع أن تغير مواضع

القدمين أثناء الرمي أو يرفعا عن المنصة ولكن يسمح بالدوران على المشطين ويجوز اتمام الرمية أن يترك المتسابق المنصة بوثبة للأمام .

٣ - تقاس الرمية من منتصف السطح الخارجى للجانب الأمامى

لمنصة الرمي إلى أقرب أثر تركه القرص

( للأدوات والأجهزة يرجع إلى المادتين ٥٨ ، ٦٤ )

( المادة ٣٧ )

تذف الجلة

- ١ — تقذف الجلة من دائرة قطرها ٢ر١٣٥ مترا ( ٧ أقدام ) وفي الجزء المتوسط من النصف الامامى لمحيط الدائرة توضع لوحة ايقاف تثبت باحكام فى الارض .
- ٢ — تقذف الجلة من الكتف بيد واحدة فقط ولا يصح مطلقا حملها الى خلف الكتف .
- ٣ — القذفات غير القانونية وافلات الجلة أثناء محاولة ما يحتسب بدون نتيجة .
- ٤ — تؤخذ مقاسات كل محاولة من اقرب اثر تركته الجلة الى محيط الدائرة الداخلى على خط يمر بين ذلك الاثر ومركز الدائرة ( للأدوات والأجهزة يرجع الى المواد ٥٩ و ٦٣ و ٦٥ و ٦٧ )

( المادة ٣٨ )

رمى الثقل

- ١ — تؤدى جميع الرميات من دائرة قطرها ٢ر١٣٥ متر ( ٧ قدم )
- ٢ — يجوز للمتسابق عند الرمي أن يتخذ أى وضع يختاره وأن يستعمل كلتا يديه .
- ٣ — الرميات غير القانونية وافلات الثقل أثناء محاولة ما يحتسب بدون نتيجة .
- ٤ — تؤخذ مقاسات كل رمية من اقرب اثر تركه الثقل الى محيط الدائرة الداخلى على خط يمر بين ذلك الاثر ومركز الدائرة ( للأدوات والأجهزة يرجع الى المواد ٦٠ و ٦٣ و ٦٦ و ٦٧ )

( المادة ٣٩ )

رمى المطرقة

- ١ — تؤدى جميع الرميات من دائرة قطرها ١٣٥ و ٢ متر ( ٧ قدم )
  - ٢ — الرميات غير القانونية وافلات المطرقة اثناء محاولة ما يحتسب بدون نتيجة .
  - ٣ — تؤخذ مقاسات كل رمية من أقرب أثر تركه رأس المطرقة إلى محيط الدائرة الداخلى على خط يمر بين ذلك الأثر ومركز الدائرة
  - ٤ — إذا كسرت المطرقة اثناء المحاولة أو وهى فى الهواء فلا تعد رمية بفرض أنها أدت وفقا للقوانين . وإذا فقد المتسابق توازنه نتيجة لذلك وارتكب خطأ ما فلا يحتسب هذا عليه .
  - ٥ — إذا لمس رأس المطرقة الأرض اثناء قيام المتسابق باللفات التمهيدية فلا تعتبر الرمية غير قانونية إلا إذا وقف المتسابق ليبدأ الرمي من جديد وعند ذلك تعتبر محاولة بدون نتيجة .
- ( للأدوات والأجهزة يرجع إلى المواد ٦١ ، ٦٣ و ٦٦ و ٦٧ ) .

## خامساً - السباقات

( المادة ٤٠ )

### المضمار والحارات

- ١ - يقاس طول مضمار الجرى على بعد ٣٠٠ سم « ١٢ بوصة » من حافة المضمار الداخلية ويجب أن يكون هناك حاجز من خشب أو حبل أو أسمنت أو من أي مادة أخرى ارتفاعه ٥ سم ( ٢ بوصة ) .
- ٢ - في جميع سباقات ٤٠٠ متر أو ٤٤٠ ياردة وما دونهما يكون لكل متسابق حارة مستقلة مضبوطة القياس عرضها ١٢٢ متر ( ٤ قدم ) على الأقل وتحدد المسافة كلها بخطوط من الجير عرضها ٥ سم ( ٢ بوصة ) . تقاس طول الحارة الداخلية كما هو مبين أعلاه وتقاس الحارات الخارجية على بعد ٢٠ سم من الحدود المناظرة لها .
- ٣ - اتجاه الجرى هو الذي تكون فيه اليد اليسرى للداخل .
- ٤ - يلزم كل متسابق حارته الخاصة من أول السباق لنهايته في السباقات التي تجرى في حارات . وفي جميع السباقات لا يحق لأي متسابق أن يعبر أمام غيره إلا إذا كان متقدماً عنه بمسافة ٢ متر على الأقل .
- ٥ - لإدارة الحملات الدولية الهامة بدقة يجب أن يتسع المضمار لستة حارات على الأقل .

٦ - النهاية العظمى المسموح بها لميل مضمار الجرى هي ١ : ١٠٠٠

( المادة ٤١ )

### النهاية

- ١ - يرسم خط النهاية بعرض المضمار بين قائمها ويرتب المتسابقون حسب وصول أي جزء من أجسامهم لذلك الخط ( المقصود هنا الجذع

متفصلا عن الرأس والذراعين والقدمين والأيدي) ولا يعتبر متسابق وقع عند النهاية انه أكمل السباق إلا إذا عبر جسمه بأكمله الخط .

٢ — يثبت بقائمي النهاية خيط من الصوف على ارتفاع ١٢٢ متر (٤ قدم) من الأرض يمتد بعرض المضمار موازيا لخط النهاية وعموديا على اتجاه الجري لمساعدة الحكام وليس كخط النهاية .

٣ — تكون قوائم النهاية من مادة صلبة ارتفاعها ١٣٧ مترا

بوصة قدم وعرضها ٨ سم (٣ بوصات) وسماكتها ٣ سم ( $\frac{3}{4}$  بوصة) .  
( للأجهزة يرجع لمادة ٦٨ ) .

تحت الإعداد:

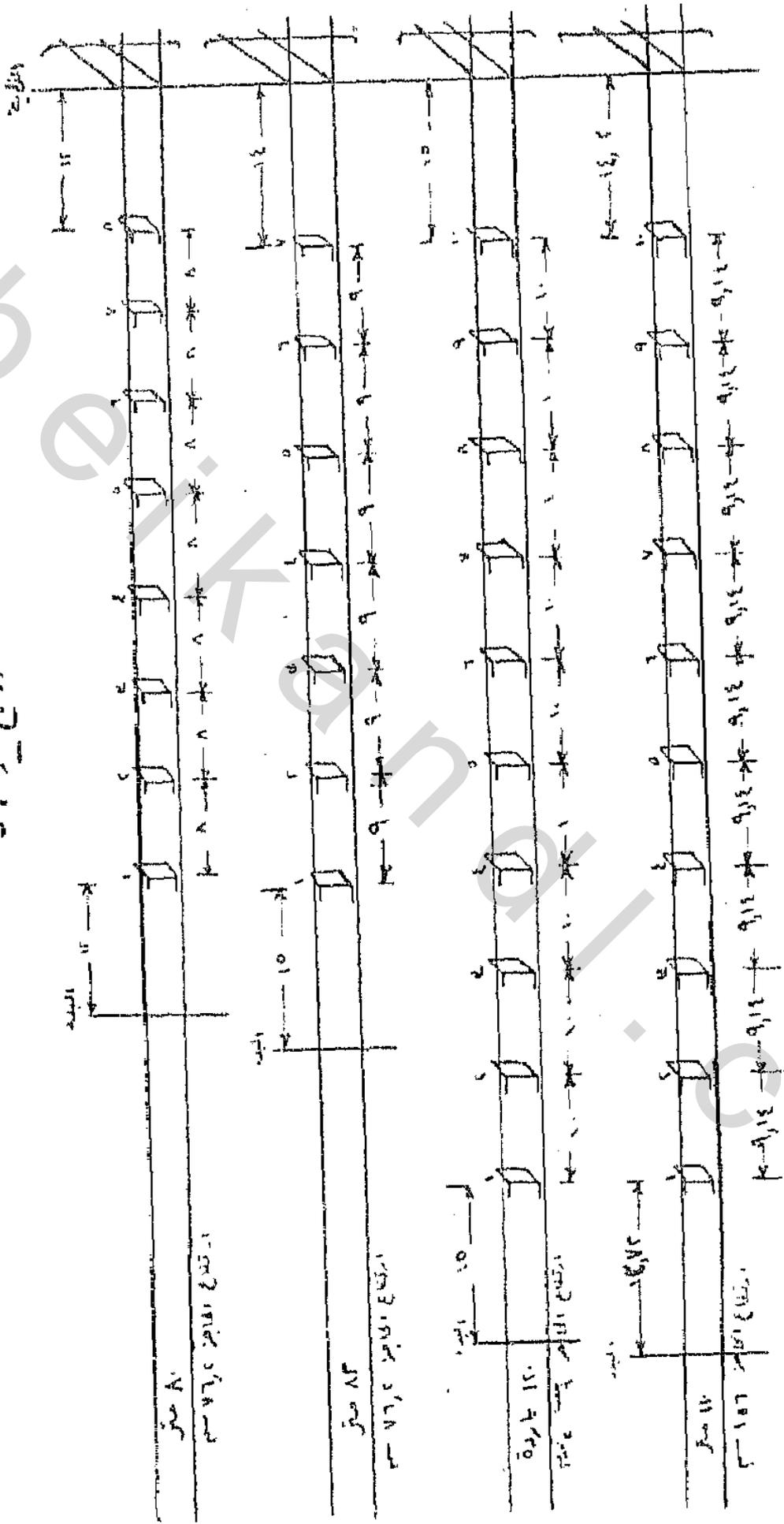
العقاب القوي

ما هي ... كتاب شامل ...

بقلم

الاستاذ مصطفى عادل الباصوري

قواعد الجرامر



(شكل ٦)

(المادة ٤٢)

سباق ١١٠ متر حواجز (١٢٠ ياردة)

١ — توضع عشرة حواجز في كل حارة ارتفاع كل منها ١٠٦ ر.٦ متر  
بوصة قدم  
(٦ ٣)

٢ — وتكون المسافة من خط الابتداء إلى الحاجز الأول ١٣ ر.٧٢ متر  
(١٥ ياردة) وتوضع الحواجز الباقية على بعد ١٤ ر.٩ متر (١٠ ياردات)  
من بعضها وتكون المسافة من الحاجز الأخير إلى خط النهاية ١٤ ر.٠٣  
مترا (١٥ ياردة).

٣ — من الضروري عند تسجيل رقم ما أن يثبت المتسابق فوق كل  
حاجز وهو في موضعه الصحيح.

٤ — إيقاع حاجز واحد أو أكثر لا يلغى سباق اللاعب ولا يسلبه  
حقه في الرقم.

٥ — يلغى سباق المتسابق الذي يمر ساقه أو قدميه من جانب أي حاجز.

٦ — يخصص لكل متسابق حارة بها حواجزه يلزمها خلال السباق .  
( للأجهزة يرجع إلى مادة ٦٩ )

ملاحظة — إذا كان السباق ١١٠ متر فتستخدم المقاييس المترية وإذا  
كان ١٢٠ ياردة فتستخدم المقاييس الإنكليزية .

(المادة ٤٣)

سباق ٢٠٠ متر حواجز (٢٢٠ ياردة)

١ — توضع عشرة حواجز في كل حارة ارتفاع كل منها ٧٦ ر.٢ سم  
بوصة قدم  
(٦ ٢)

ويكون الحاجز الأول على بعد ١٨ ر.٢٩ متر (٢٠ ياردة) من خط

الإبتداء وتوضع الحواجز الباقية على بعد ١٨ ر ٢٩ مترا (٢٠ ياردة) من بعضها وتكون المسافة من الحاجز الاخير إلى خط النهاية ١٧ ر ١٠ مترا من (٢٠ ياردة) .  
٢ — فيما عدا ذلك تسرى قوانين سباق ١٠٠ متر حواجز (١٢٠ ياردة) ،  
( للأجهزة يرجع إلى المادة ٦٩ ) .

ملاحظة — إذا كان السباق ٢٠٠ متر فتستخدم المقاييس المترية وإذا كان ٢٢٠ ياردة فتستخدم المقاييس الإنكليزية .

### ( المادة ٤٤ )

سباق ٤٠٠ متر حواجز ( ٤٤٠ ياردة )

توضع عشرة حواجز في كل حارة ارتفاع كل منها ٩١,٤ سم ( ٣ قدم ) يكون الحاجز الاول على بعد ٤٥ مترا ( ٣١٣ ر ٤٩ ياردة ) من خط الإبتداء وتوضع الحواجز الباقية على بعد ٣٥ متراً ( ١٧٧ ر ٣٨ ياردة ) من بعضها وتكون المسافة من الحاجز الاخير إلى خط النهاية ٤٠ مترا ( ٤٣ ر ٧٤٥ ياردة ) فيما عدا ذلك تسرى قوانين سباق ١١٠ مترا حواجز ( ١٢٠ ياردة )  
( للأجهزة يرجع إلى مادة ٦٩ ) .

ملاحظة — إذا كان السباق ٤٠٠ متر فتستخدم المقاييس المترية وإذا كان ٤٤٠ ياردة فتستخدم المقاييس الإنكليزية .

### ( المادة ٤٥ )

سباق التتابع

١ — على بعد عشرة أمتار من خط بدء كل تتابع وعلى جانبه يرمم خطان يحددان مساحة تعرف بمنطقة التبادل . وعلى المتسابقين أن يكونوا في

حدود هذه المنطقة عند تمرير العصا . وليس لأي عضو من فريق المتتابع أن يجري خارجها لكي يخفف عن أحد زملائه .

٢ — يجب أن تمر العصا ( دون ان ترمى او تسقط ) من متسابق إلى الذي يليه .

٣ — يلغى سباق الفريق إذا أدخل أحد أعضائه بهذه القوانين .

٤ — ويجب أن تحمل العصا طول مسافة السباق . ولا يجوز لعضو من أي فريق ان يجري مسافتين .

٥ — ولا يجوز ان يغير تسكوين الفريق بعد اشتراكه في التصفية ولكن يجوز لأفراده ان يتبادلوا ترتيبهم في الجري .

٦ — يجب ان يقترح على صرا كز الفرق .

٧ — تميز جميع الفرق المشتركة في سباقات المتتابع بالحروف الأبجدية ابتداء من حرف ( ا ) .

٨ — في كل سباقات المتتابع لمسافة ٤٠٠ متر أو ٤٤٠ ياردة وما دونهما التي تقام على مضمار دائري يجب ان يكون لسكي متسابق حارة مستقلة تشمل المسافة بأكملها .

( للأدوات يرجع للمادة ٧٠ )

( المادة ٤٦ )

سباق الفرق

١ — يجوز ان تقسم سباقات الفرق بالمضمار إلى تصنيفات ونهاى عند الضرورة .

٢ — وفي هذه السباقات يبين باستمارة التقديم أكبر عدد يبدأ به الفريق وعدد المتسابقين الذين تحتسب مراتبهم .

الفرق الذي يحرز أقل عدد من النقاط حسب ترتيب أفراده الذين

تحتسب مراتبهم فقط يعتبر الفائز . ولا يحتسب ترتيب باقي أفراد الفريق ولا ترتيب أفراد الفريق الذي لا يتم السباق بهدد الذين تحتسب مراتبهم على الأقل .

٣ - وفي حالة وجود عقدة بين متسابقين أو أكثر وصلوا النهاية في لحظة واحدة ينال كل منهم عددا من النقاط يساوي خارج قسمة مجموع أرقام ترتيبهم لو أنهم وصلوا بدون عقدة على عدد أولئك المتسابقين ( مثال ذلك ) إذا وصل متسابقان النهاية معا في المرتبة الثانية ينال كل منهم  $\frac{1}{2}$  نقطة .

٤ - وفي حالة وجود عقدة تتعلق بمجموع النقاط فإن الفريق الذي أنهى اخر أفراده الذين تحتسب مراتبهم السباق أقرب إلى المرتبة الأولى يعتبر الفائز .

٢ - ولا يجوز أن يغير تكوين الفريق بعد اشتراكه في التصفيات كما لا يسمح لغير المتسابقين الذين أكموا مسافة السباق بالدخول في الدور النهائي .

( المادة ٤٧ )

### سباق الموانع

١ - يكون ارتفاع الحاجز ٤ ر ٩١ سم ( ٣ أقدام ) ويدخل ضمن المسابقة الوثب فوق حفرة مائية ويجبذ أن يكون عرض الحواجز ٣٦٦ ر ٣ متر ( ١٢ قدما ) على الأقل وأن تكون ثقيلة بدرجة لا تسمح بقلبها بسهولة . يجب على كل متسابق أن يثب فوق الماء أو يخوضه . وكل من يتجنب الحفرة يلغى سباقه .

٢ - ولكل لفة قدرها ٤٠٠ متر خمس وثبات تتضمن حفرة مائية يثبت حاجزها جيدا ويكون ارتفاعه ٤ ر ٩١ سم ( ٣ قدم ) . يكون كل من طول وعرض الحفرة المائية ٣٦٦ ر ٣ متر ( ١٢ قدما )

وعمق الماء عند الحاجز ٧٦ سم ( بوصة  $\frac{6}{4}$  قدم ) ويتدرج حتى يصل لمستوى أرض الملعب من الناحية الأخرى .

٣ — وعلى كل متسابق أن يعبر كل حاجز ويجوز له أن يقفزه .

( المادة ٤٧ )

### سباق اختراق الضاحية

١ — يقام السباق في طريق الضاحية ويكون موضحا محمدا . ويجوز أن تكون البداية والنهاية بالمضمار .

٢ — ويلزم أن يوضح طرفي السباق برايات يستحسن أن تكون حمراء للجانب الأيسر وبيضاء للأيمن بحيث يمكن رؤيتها من مسافة ١٣٥ مترا فيما عدا ذلك تطبق القوانين التي تسرى على مسابقات المضمار .

( المادة ٤٩ )

### سباق الماراثون

( ٤٣ ر ١٩٥ كم أو ٢٨٥ ياردة ٢٦٠ ميل )

١ — يقام سباق الماراثون في شوارع عامة . ويجوز أن تكون البداية والنهاية بالمضمار .

٢ — يجب أن يقرن كل متسابق طلب اشتراكه بشهادة طبية من طبيب حامل يثبت فيها لياقته للاشتراك في سباق من هذا النوع .

٣ — ليس لأي متسابق أن يتعاطى أية مخدر عند بدء السباق أو في أثناءه وإلا يلغى سباقه مباشرة .

٤ — على المتسابق أن ينسحب من السباق إذا أسره بذلك أحد أعضاء الهيئة الصحية المنتدبة رسميا .

## سادسا -- المشى

( المادة ٥٠ )

### المشى

التعريف :

١ — المشى هو التقدم بخطوات تؤخذ ، بحيث تستمر ملامسة الأرض متصلة .

التحكيم وإلغاء السباق :

٢ — المتسابق الذى لا تتفق طريقة تقدمه فى المشى والتعريف السابق فى أى مرحلة من مراحل المسابقة فى نظر قاضيين من قضاة المشى يلغى سباقه ويعلنه بذلك واحد منهم .

٣ — ويجوز أن يعلن مثل هذا الإلغاء عقب نهاية السباق مباشرة إذا ماقت الظروف إعلان المتسابق قبل ذلك .

٤ — ويجوز للقضاة أن يفتوا نظر متسابق إلى طريقة تقدمه إذا تبين أنه على وشك مخالفة تعريف المشى .

٥ — ويجب على المتسابق الذى يلغى سباقه أن يغادر المضمار مباشرة فى مسابقات المضمار . أما فى السباقات التى تقام فى الطرق فعليه أن ينزع الرقم أو الأرقام المميزة له .

٦ — ويحسن استخدام علم أبيض للإشارة بالإندار وأحمر للإشارة بالإندار وأحمر للإشارة بإلغاء السباق أثناء مسابقة المشى كلما أمكن لإخطار الإداريين والمتسابقين والمتفرجين . على أن هذا ليس إجباريا .

## سابعاً - المسابقات المركبة

( المادة ٥١ )

المسابقة الخماسية

( بنتائون )

١ - تشمل المسابقة ما يلي :

— الوثب الطويل من الجرى

— رمى الرمح

— سباق ٢٠٠ متر

— رمى القرص

— ١٥٠٠ متر

على أن تؤدى بالترتيب المتقدم .

٢ - يسمح بثلاث محاولات فى كل من الوثب والرمى

٣ - فى سباق ٢٠٠ متر يقسم المتسابقون بالقرعة إلى مجموعات يتكون

كل منها من ثلاثة . فاذا بقى بعد هذا التقسيم متسابق واحد بمفرده فتجرى القرعة لأخذ واحد من باقى المتسابقين ليشارك معه . ويقدر ترتيب المتسابقين

فى هذه المسابقة بحسب زمن كل

٤ - إذا لم يكن البدء قانونياً فى سباقات الجرى فيجازى المتسابق إذا

ارتكب هذا الخطأ مرتين بتأخيره مقدار ١ : ١٠٠ من طول المسافة عن كل

مرة يكون البدء فيها غير قانونى . وإذا كرر المتسابق ذلك أربع مرات فانه

يشطب من السباق الذى حدث فيه الخطأ

٥ - فى سباقات الجرى يقاس الزمن لكل متسابق ثلاث ساعات

٦ - الفائز فى المسابقة كلها هو الذى يحصل على أكبر مجموع من النقاط

في الخمسة أنواع على أساس الجدول الجديد لسابقات الميدان والنظار الذي  
أقره مؤتمر اتحاد ألعاب القوى الدولي للهواة باستوكهولم عام ١٩٣٤

( المادة ٥٢ )

المسابقة العشرية

( ديكاثلون )

١ — تشتمل المسابقة على ما يلي :

في اليوم الأول : سباق ١٠٠ متر

الوثب الطويل من الجرى

قذف الجلة

الوثب العالي من الجرى

سباق ٤٠٠ متر

في اليوم الثاني : سباق ١١٠ متر حواجز

رمى القرص

القفز بالزانة

رمى الرمح

سباق ١٥٠٠ متر

على أن تؤدى حسب الترتيب المتقدم

٢ — يسمح بثلاث محاولات فقط في كل من الوثب الطويل والرمى

٣ — في سباق ١٠٠ و ٤٠٠ متر والحواجز يشترك في كل مجموعة

٣ أو ٤ متسابقون أما في سباق ١٥٠٠ متر فيشارك خمسة أو ستة متسابقون

في المجموعة . وللحكم الحق في إجراء أى تعديلات تستدعيها الضرورة

٤ — تكون المجموعات بطريق القرعة

٥ — يقاس زمن كل متسابق بثلاث ساعات

٦ - إذا لم يكن البدء قانونياً في سباقات الجري فيجازى المتسابق الذى يرتكب هذا الخطأ مرتين بتأخيره ١ : ١٠٠ من طول مسافة السباق عن كل مرة يكون البدء فيها غير قانونى عقب الأولى .

٧ - البدء الخاطيء لارباع مرة جزاؤه الشطب من السباق .

٨ - قلب حاجز أو أكثر لايلغى السباق ولا يسلبه حقه فى الرقم

٩ - الفائز فى المسابقة كلها هو الذى يحصل على أكبر مجموع من

النقط فى العشرة أنواع على أساس الجدول الجديد لمسابقات الميدان والمضمار الذى أقره مؤتمر اتحاد ألعاب القوى الدولى للهواة باستوكهولم عام ١٩٣٤ .

## ثامناً - المسابقات المختلفة

( المادة ٥٣ )

شد الحبل

هذه المسابقة ألغيت من برنامج ألعاب القوى الدولى للهواة .

## تاسعا - مواصفات الأدوات والأجهزة القانونية

( المادة ٥٤ )

أجهزة الوثب والقفز .

١ - القوائم : يجوز استعمال أى شكل وأى نوع من القوائم على أن تكون مصنوعة من مادة جامدة

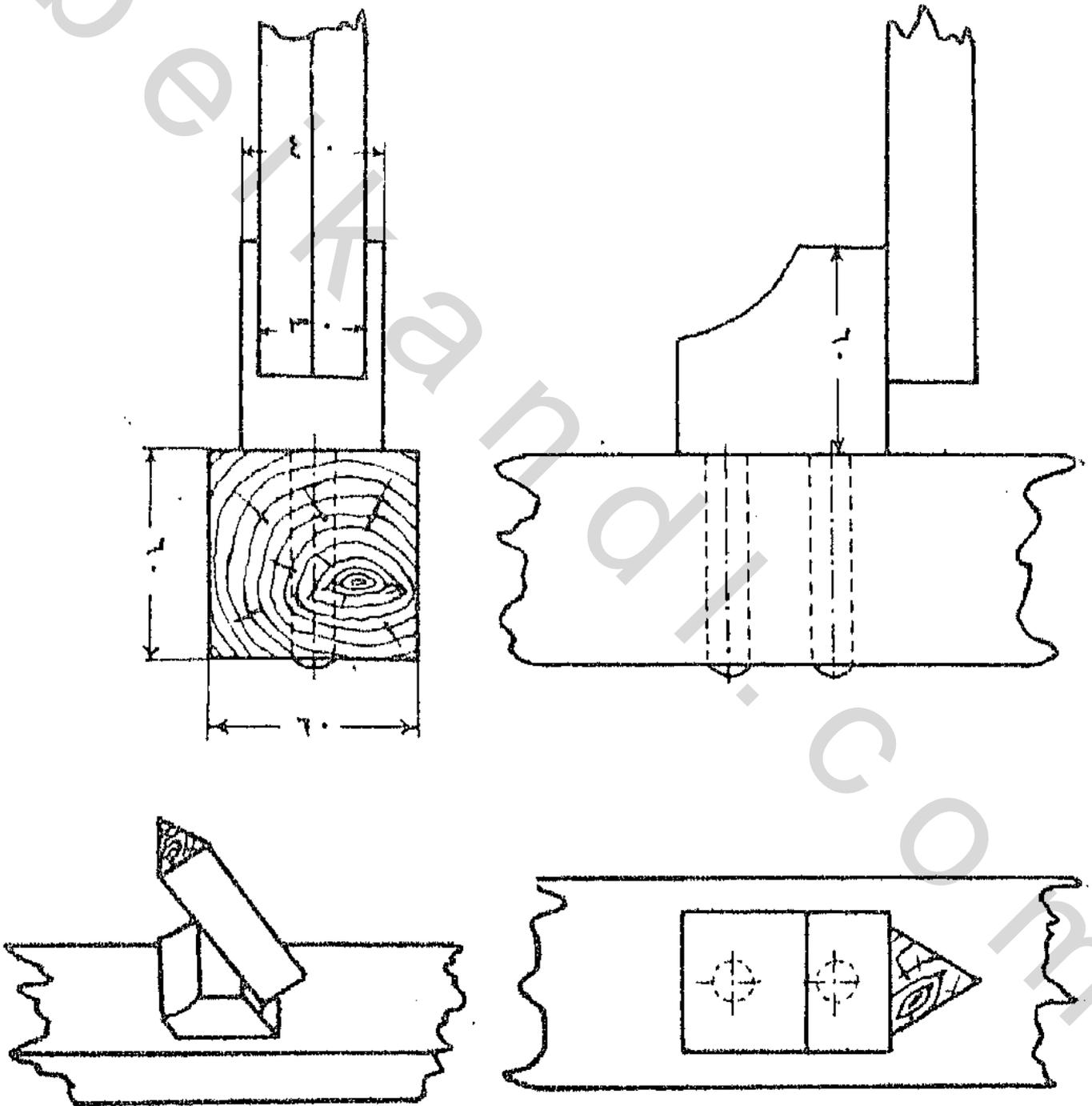
٢ - العارضة : تصنع العارضة من الخشب أو المعدن وتكون مثلثة أو دائرية المقطع وطول أضلاعها أو نصف القطر ٣٠ ملم (  $1\frac{3}{4}$  بوصة ) وتصنع نهايتي العارضة الدائرية المقطع بطريقة تجعل منها مسطحاً أفقياً أبعاده ٣٠ × ١٥٠ ملم (  $1\frac{3}{4}$  × ٦ بوصات ) وذلك لتيسير وضعها على حوامل المعارض القائمين ، ويجوز أن تقسم العارضة عند منتصفها وأن توصل بمشبك معدني طوله حوالي ٣٠٠ ملم ( قدم واحدة )

٣ - لا يقل طول العارضة عن ٣ر٦٥ متر ( ١٢ ) قدما ولا يزيد على ٤ متر كجم (  $2\frac{1}{2}$  أونس ، ٤ باوند ) وتكون النهاية العظمى لوزن العارضة كيلو جرامين .

٤ - حوامل العارضة في الوثب العالي : تكون مسطحة ومستطيلة عرضها ٤٠ ملم وطولها ٦٠ ملم (  $1\frac{1}{4}$  ×  $2\frac{3}{8}$  بوصة ) وتتجه نحو القائم الآخر وتوضع عليها طرف العارضة بطريقة تجعلها تقع بسهولة أماما أو خلفا إذا لمسها المتسابق

٥ - يهبط طرفي العارضة عن كل من القائمين مسافة ١٠ ملم (  $\frac{3}{8}$  بوصة )

٦ - والرسم التالي يبين جهازا يتفق والكلام المبين عليه .



شکل ( ۷ )

٧ — حوامل العارضة في القفز بالزانة :

تستعمل مسامير خشبية لسند العارضة على ألا يكون بها عقد أو بروز وأن تكون متساوية السمك ولا يزيد قطرها على ١٣ ملم (  $\frac{1}{4}$  بوصة ) ولا يزيد طولها على ٧٥ ملم ( ٣ بوصة ) من القائمين .

٨ — الصندوق الخشبي للارتقاء في القفز بالزانة :

تكون أبعاده : —

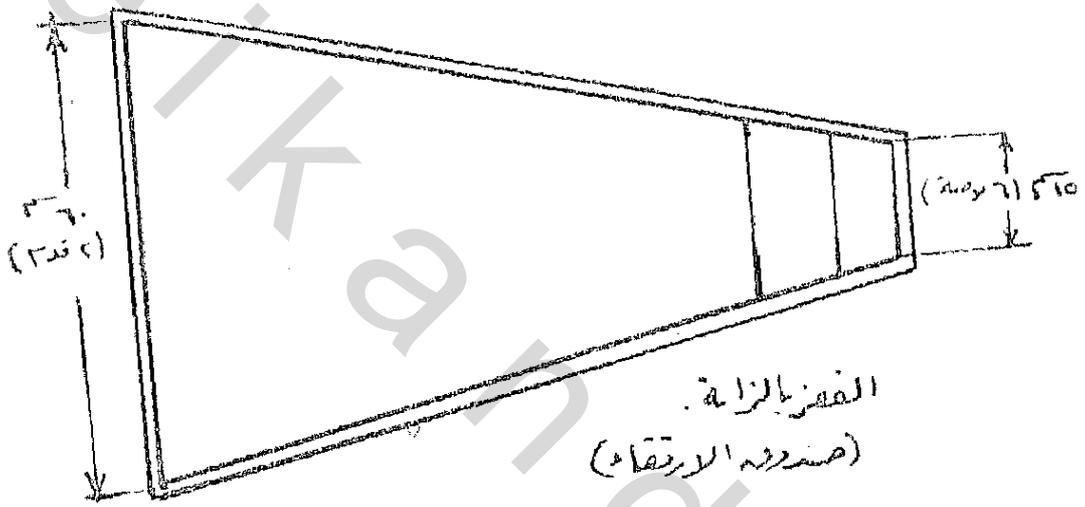
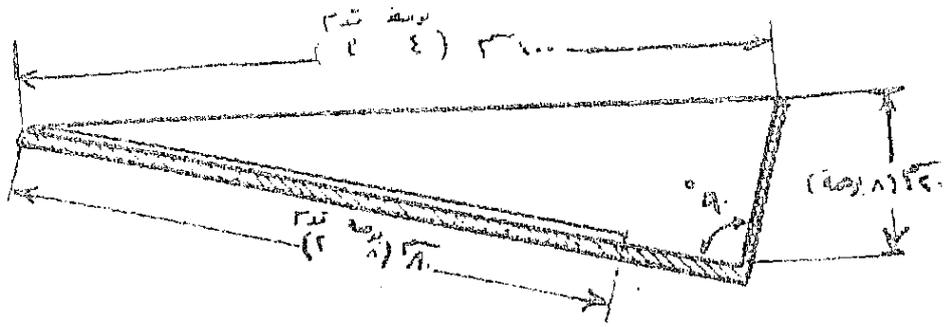
الطول — ١٠٠٠ ملم  $\frac{4}{3}$  بوصة قدم  
العرض من الأمام — ٦٠٠ ملم ( ٢ قدم )  
العرض من الخلف ( عند لوحة الإيقاف ) — ١٥٠ ملم ( ٦ بوصة )  
عمق لوحة الإيقاف — ٢٠٠ ملم ( ٨ بوصة )  
ويكسى قاع الصندوق من الداخل بلوحة معدنية رقيقة سمكها ٠.٦ ملم

تتمتد لمسافة ٨٠٠ ملم  $\frac{8}{2}$  بوصة قدم  
( أنظر الرسم ) .

( المادة ٥٥ )

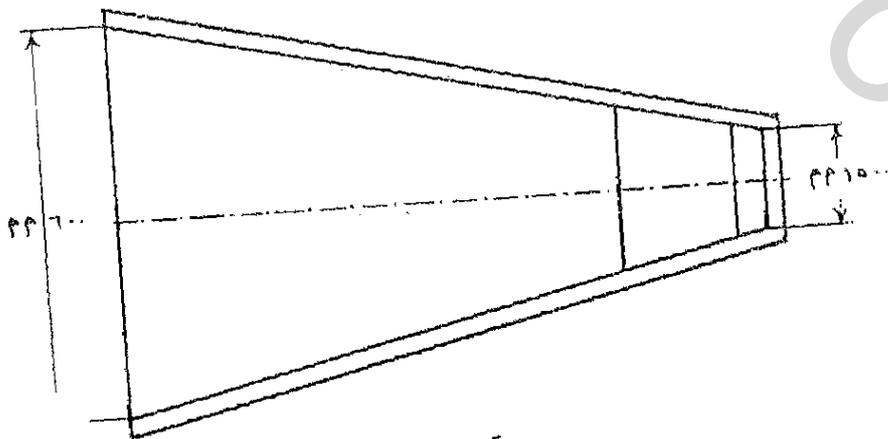
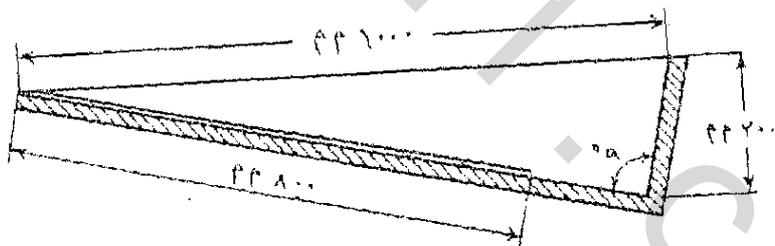
زانة القفز

الصنع : تكون الزانة من أى مادة وأى طول وأى قطر ولا يجب أن يكون بها أى وسائل مساعدة على أنه يجوز فيها بشرط لاصق بشرط أن يكون اللف متجانس السمك ، ويجوز أن ينتهى الطرف الأسفل للزانة بمسار معدنى أو سداد خشبي .



الفصل بالزارة  
(صندوقه الارتقاء)

(شكل ٨)



(شكل ٩)

(المادة ٥٦)

لوحة الارتقاء للوثب الطويل

١ — الصنع : يكون من الخشب

٢ — الابعاد : الطول — ١٫٢٢ متر (٤ قدم)

العرض — ٢٥٠ ملم (٨ بوصة)

العمق — ١٠٠ ملم (٤ بوصة)

٣ — اللون : يكون أبيض

(المادة ٥٧)

الرمح

١ — الصنع : يكون من الخشب أو المعدن وذو سن مدببة من الحديد

أو الصلب ، يصنع بحيث لا تزيد المسافة بين سن الرمح ومركز ثقله عن ١١٠ سم (  $٧\frac{1}{4}$  بوصة و ٣ قدم ) ولا تقل عن ٩٠ سم (  $٥\frac{2}{3}$  بوصة و ٢ قدم )

٢ — القبضة : تعمل حوالى مركز ثقل الرمح بلف حبل مسافة ١٩ سم

(  $٦\frac{3}{4}$  بوصة ) 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 ملم ( ١ بوصة ) .

٣ — الابعاد : لا يقل الطول الكلى عن ٢٦٠ سم ( ٦ بوصة و ٨ قدم )

٤ — الوزن : لا يقل الوزن الكلى عن ٨٠٠ جم (  $١\frac{1}{4}$  أونس

و ١ باوند )

(المادة ٥٨)

القرص

١ — الصنع : يتركب القرص من حلقة معدنية ملساء مركبة على جسم خشبي على جوانبه ألواح نحاسية مستوية مع سطحه ومثبتة عند مركزه كوسيلة لضبط الوزن الصحيح وتسكون الألواح النحاسية مستديرة الشكل ولا يعلق قطرها عن ٥١ ملم ( ٢ بوصة ) ولا يزيد عن ٥٧ ملم ( ٢ ¼ بوصة ) .

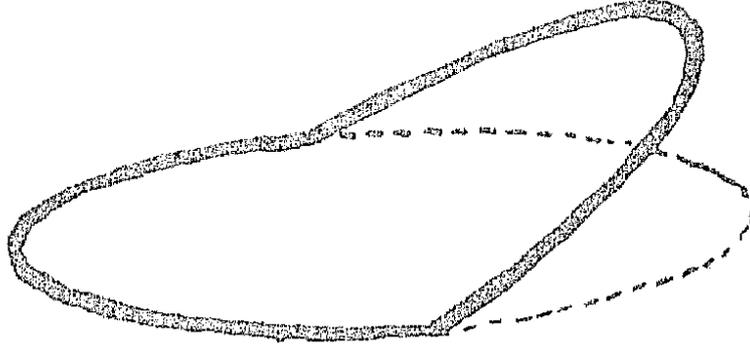
ويجب أن يكون نصف القرص متماثلين وألا يكون بينهما بروز أو حافات حادة . وينحدر الجانبان في خط مستقيم من مبدأ انحناء الحلقة لمسافة تبعد نهايتها ٢٥ ملم ( ١ بوصة ) عن مركز القرص .

٢ — الابعاد : يكون القطر للمحيط الخارجي للقرف ٢١٩ ملم ( ٨ ⅝ بوصة ) على الأقل . لا يقل السمك عند المركز بالضبط في خط عمودي على القطر عن ٤٤ ملم ( ٣ ¼ بوصة ) ويكون السمك على المسافة التي تبعد ٢٥ ملم ( ١ بوصة ) عن المركز مساويا له عند المركز .

لا يقل سمك الحلقة بعد ٦ ملم من الحافة عن ١٣ ملم ( ½ بوصة ) ، وتسكون الحافة مستديرة .

٣ — الوزن : لا يقل الوزن الكلي عن ٢ كجم ( ٤ ½ أونس ٤ باوند ) عند رميه .

٤ — يجوز استعمال قرص معدني يتفق مع الوزن والابعاد والشروط الرسمية .



القرص - دائرة الرمي

(شكل ١٠)

(المادة ٥٩)

الجملة

- ١ - الصنيع : يكون من حديد صب أو نحاس أصفر أو أى معدن لا يقل صلابة عن النحاس الأصفر أو من غلاف من هذه المواد مملوءاً برصاص أو ما يشابهه ويجب أن تكون كروية الشكل .
- ٢ - الوزن : لا يقل عن ٧ر٢٥٧ كجم ( ١٦ باوند )

(المادة ٦٠)

الثقل

- ١ - الرأس : تتكون من كتلة من الرصاص أو من غلاف نحاس مملوء بالرصاص وتتكون كروية الشكل ولها عروة لاتصال اليد من هلب جامد .
- ٢ - الييد : تصنع من الحديد أو الصلب وتتكون مستديرة قطرها ١٣ ملم ( ١/٢ بوصة ) مثنية في شكل مثلثي ولا يقل أى ضلع من أضلاعه عن ١٨٤ ملم ( ٧ ١/٢ بوصة ) مقاساً من الداخل .

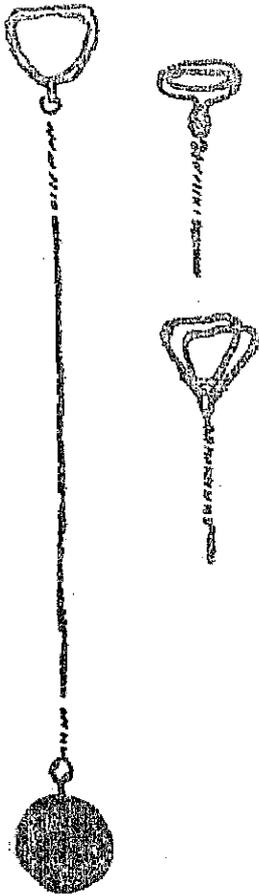
٣ — الاتصال : تتصل اليد بالرأس بواسطة حلقة من الصلب قطرها ١٠ ملم (  $\frac{3}{8}$  بوصة ) .

٤ — الوزن : لا يقل الوزن عن ٢٥٤٠١ رجم ( ٢٥ باوند )  
٥ — الطول : لا يزيد الطول السكلى عن ٤٠٦ ملم ( ١٦ بوصة )

( المادة ٦١ )

### المطرقة

١ — الرأس : تتكون من حديد صلب أو نحاس أصفر أو أى معدن لا يقل صلابة عن النحاس الأصفر أو من غلاف من هذه المواد مملوءاً برصاص أو ما شابه . ويجب أن تكون كروية الشكل .



٢ — اليد : تصنع من سلك مستقيم صلب من النوع الذى يصنع منه الزمبلك ولا يقل قطره عن ٣ ملم (  $\frac{1}{8}$  بوصة ) أو سلك البيانو نمرة ٣٦ أى ٢٦ ملم (  $\frac{1}{4}$  بوصة ) ويجوز أن تنتهى اليد من أحد طرفيها أو من كليهما بعروة للاتصال .

٣ — القبضة : يجب أن تكون عروة مفردة أو مزدوجة ولكن يجب أن تكون جامدة وغير موصلة بأى شكل .

٤ — الاتصالات : وتتصل اليد بالرأس بواسطة

مسار سائب مستقل أو مركب على بلى وتتصل القبضة واليد بعروة لا بمسار سائب .

المطرقة

( شكل ١١ )

- ٥ — الوزن : لا يقل الوزن الكلى عن ٢٠٢٥٧ كجم ( ١٦ باوند ) .
- ٦ — الطول : لا يزيد الطول الكلى عن ١٠٣١٩ متر ( ٤ قدم ) .
- ٧ — الصنع : يكون بحيث لا تتمدد أثناء رميها .

### ( المادة ٦٢ )

#### قفص رمى المطرقة

- ١ — ضمانا لسلامة المتفرجين يستحسن ان ترمى المطرقة من داخل قفص ان يكون بالأبعاد الآتية : —
- ٢ — يكون القفص مستديراً قطره من الداخل لا يقل عن ١٠٢٣١ متر ( ٢٧ قدم ) ، ارتفاعه لا يقل عن ٢٠١٣ متر ( ٧ قدم ) ، له فتحة تخرج منها المطرقة عند رميها طولها ٧ متر ( ٢٣ قدم ) ، ويتركب القفص من شبكة معينة الفتحات بأبعاد ٨٥ × ١١٤ ملم (  $2\frac{1}{4} \times 4\frac{1}{4}$  بوصة ) ويكون سمك السلك المصنوعة منه ١٠ ملم (  $\frac{3}{8}$  بوصة ) وتنصب الشبكة على مواشير قائمة مدفونة في الأرض لعمق ٧١٠ ملم ( ٣٠ بوصة ) ولا يزيد بعد كل منها عن المجاورة ٢٠٤٤ ( ٨ قدم ) . أما سمك الأنبوبة فيكون ٦٣ ملم (  $2\frac{1}{4}$  بوصة )
- ٣ — وقد يكون من المرغوب فيه أحيانا إقامة قفص متنقل له حفر دائمة في الأرض توضع فيها المواشير القائمة عند إقامته ويمكن تغطية هذه الحفر بأغطية عند رفع القوائم .

### ( المادة ٦٣ )

#### الدوائر

- ١ — الصنع : يكون من شريط من الحديد أو الصلب أو الخشب .
- ٢ — الأبعاد : في حالة صنعها من الحديد أو الصلب :

لا يزيد قطر الدائرة عن ٢ر١٣٥ متر (٧ قدم) . إلا في القرص فلا  
يزيد القطر عن ٢ر٥٠ متر (  $\frac{٢}{٨}$  بوصة قدم ) باعتبار أن القياس من الداخل  
ويكون السمك ٦ ملم (  $\frac{١}{٤}$  بوصة ) والارتفاع ٧٦ ملم (٣ بوصة )

٣ — في حالة صنعها من الخشب :

لا يزيد قطر الدائرة عن ٢ر١٣٥ متر (٧ قدم) إلا في القرص فلا يزيد  
القطر عن ٢ر٥٠ متر (  $\frac{٢}{٨}$  بوصة قدم ) باعتبار أن القياس من الداخل  
يكون السمك ٧٦ ملم (٣ بوصة ) والارتفاع ٥١ ملم (٢ بوصة )  
٤ — اللون : يكون اللون أبيضاً .

( المادة ٦٤ )

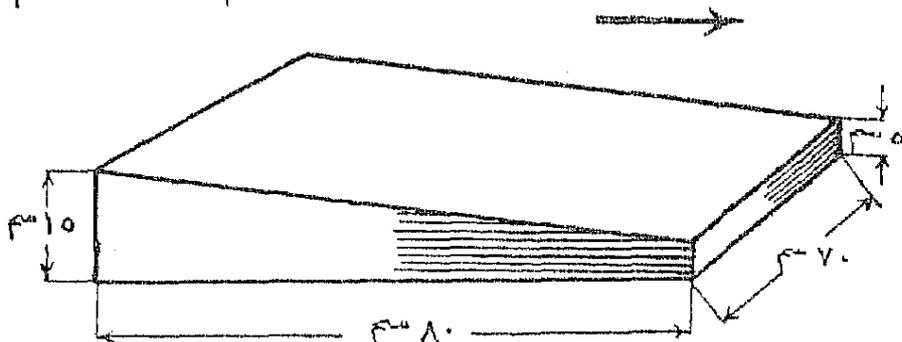
منصة رمى القرص بالطريقة الهلينية

١ — يصبح أن تكون جوانب المنصة أما من الخشب أو من الحديد  
أو أية مادة مشابهة ، أما جوفها فيملأ بتراب الأرض أو مسحوق الفحم  
على أن يدك دكا قوياً جداً ويجب أن يكون السطح العلوى مستويا وأن  
يتبع انحدار الجوانب .

٢ — الابعاد : الطول — ٨٠ سم (  $٧\frac{١}{٣}$  بوصة قدم )

والعرض — ٧٠ سم (  $٣\frac{١}{٣}$  بوصة قدم )

ارتفاع الحافة الأمامية التي تقاس منها الرمية — ٥ سم من الأرض بينما  
يكون الارتفاع الموازي له من الجبهة الأخرى ١٥ سم ( انظر الرسم ) .



( شكل ١٢ )

( المادة ٦٥ )

لوحة الايقاف

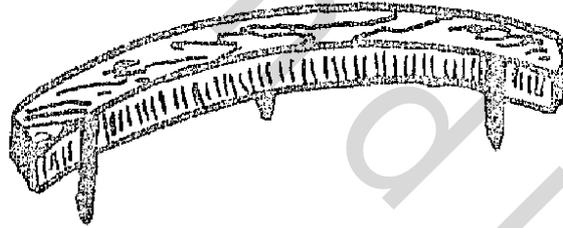
( قذف الجلة )

١ - الصنع : تصنع اللوحة من الخشب

٢ - الابعاد : الطول ١٢٢ متر (٤ قدم) ، السمك ١١٤ ملم (  $\frac{1}{4}$  بوصة )

ارتفاع ١٠٢ ملم ( ٤ بوصات )

٣ - تدهن اللوحة باللون الأبيض



الجلة - لوحة الايقاف

( شكل ١٣ )

( المادة ٦٦ )

قطاع الرميات من دائرة

يجب أن يرسم على الأرض قطاع التسمين درجة الذي يجب أن تقع داخله جميع الرميات الصحيحة التي تبدأ من دائرة . وكذا نصف القطرين المارين بمرکز الدائرة . وهذان يجب أن تبين نهايتهما برايقين

( المادة ٦٧ )

### رايات القطاعات

١ - الصنع : تصنع كلها من معدن

الابعاد : تكون الراية مستطيلة الشكل ابعادها  $10 \times 18$  سم (  $4 \times 7$  بوصة ) . أما العائم فيجب ألا يقل عن ٨ ملم (  $\frac{3}{8}$  بوصة ) في القطر وعن

٩١ سم ( ٣٩ بوصة ) في الطول

٢ - تدهن الراية بالأحمر

( المادة ٦٨ )

منصة القضاة عند النهاية

( اختيارية )

١ - الصنع : تصنع المنصة من الخشب ويجب أن تكون سهلة النقل

في جميع الاتجاهات

الابعاد : الارتفاع - ٢ متر

الطول - ٣ متر

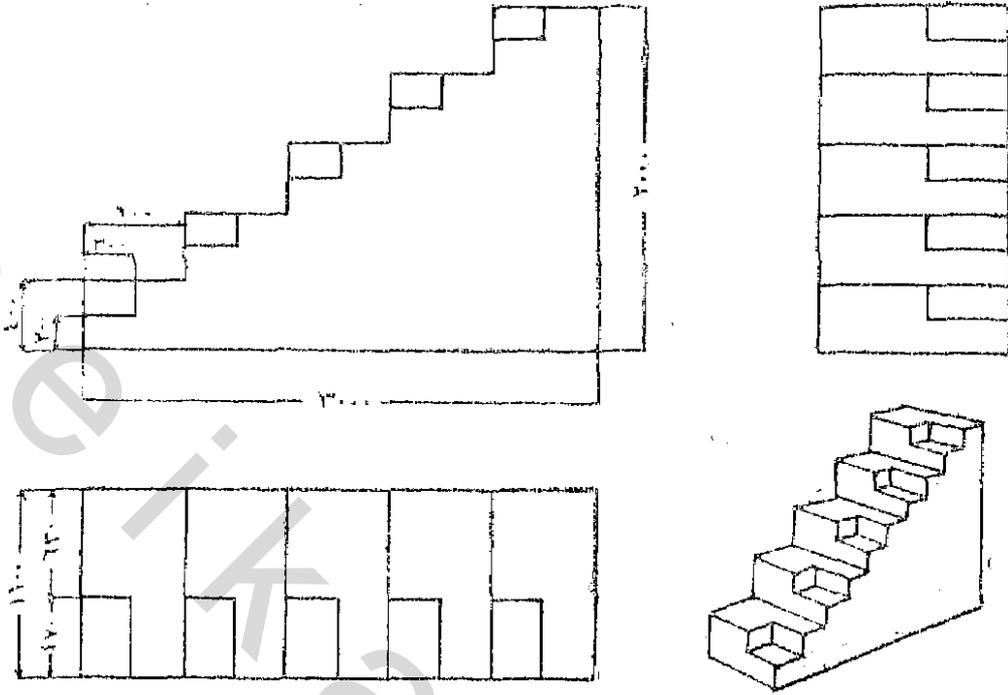
العرض - ١١ متر

وتقسم المنصة إلى ٥ درجات أبعاد كل كالاتي :

الارتفاع - ٤٠٠ ملم

العمق - ٦٠٠ ملم

ويجوز أن تقسم الدرجات من طرف إلى قسمين لتسمح بسهولة الحركة  
مختلف درجات المنصة ( انظر الرسم ) .



(شكل ١٤)

(المادة ٦٩)

### الحواجز

١ — الصنوع : يصنع الحواجز من الخشب أو المعدن . ويتكون من قاعدتين وقائمين يحملان بروازا مستطيلا يقوى بإمراضة أو وأكثر . على أن يثبت القائمان في النهاية القصوى لكل قاعدة . ويجب أن يكون تصميم الحواجز بحيث يتطلب لقلبه قوة توازي ٣ر٣ كجم ( ٨ باوند ) على الأقل أو قوة توازي ٤ كجم ( ٨ ١٣ ) على الأ<sup>أونس ياردة</sup>كثر . إذا وجهت إلى منتصف حافة عارضة الحواجز العليا . ويجوز أن يكون الحواجز مصنوعة بحيث يغير ارتفاعه عند الحاجة ولكنه يجب أن يثبت عند كل ارتفاع حسب نوع

السباق . وفيما إذا كان وزن القاعدة غير قابل للتغيير ليعادل الارتفاعات المختلفة فإن الحاجز الذي يمكن تغيير ارتفاعه يجب أن يصمم بحيث تقلبه

القوة المشار إليها على الارتفاع ١٠٦ سم ( ٦ بوصة قدم ) .

## ٢ — الأبعاد :

في سباق ١١٠ متر ( ١٢٠ ياردة ) ارتفاع الحاجز ١٠٦ سم ( ٦ بوصة قدم )

في سباق ٢٠٠ متر ( ٢٢٠ ياردة ) ارتفاع الحاجز ٧٦ سم ( ٦ بوصة قدم )

في سباق ٤٠٠ متر ( ٤٤٠ ياردة ) ارتفاع الحاجز ٩١ سم ( ٣٠ بوصة قدم )

و أقصى عرض للحاجز يكون ١٢٠ سم ( ١١ بوصة قدم )

و أقصى طول للقاعدة يكون ٧٠ سم ( ٢٧ ١/٢ بوصة )

و الوزن الكلى للحاجز لا يجب أن يقل عن ١٠ كجم ( ٢٢ أونصة باوند )

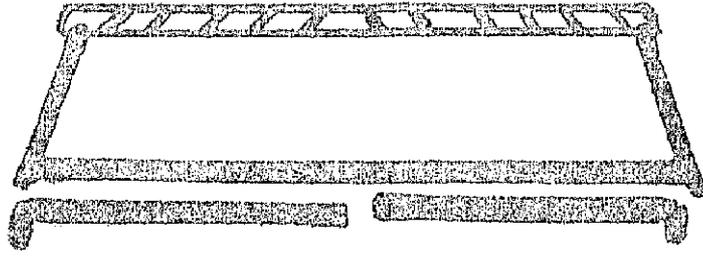
سمك العارضة : ٧٠ ملم ( ٢ ٣/٤ بوصة )

## ٣ — اللون : تخطط العارضة العليا بالأسود والأبيض

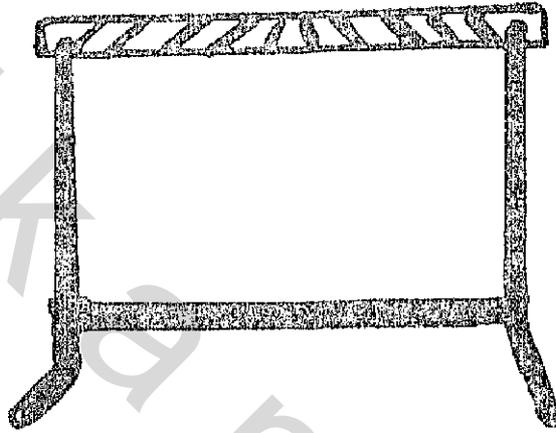
وتصف الحواجز في المضمار بحيث تكون النهايات المحمولة عليها القوائم في الجهة المضادة لخط البدء .

٤ — اختبار الحاجز : استعمل ميزان زنبرك بسيط يؤثر عليه بقوة شد

عند منتصف العارضة أو استعمل خيط وخطاف عند وسط العارضة وركب الخيط على بكرة وعلق في نهايته من الجهة الأخرى أثقال



(شكل ١٥)



(شكل ١٦)

(المادة ٧٠)

عصى التتابع

١ — الصنع: أسطوانة خشبية مجوفة .

٢ — الأبعاد: الطول ٣٠٠ ملم ( ١ قدم ) على الأقل ، المحيط

١٢٠ ملم (  $٤ \frac{٢}{٣}$  بوصة )

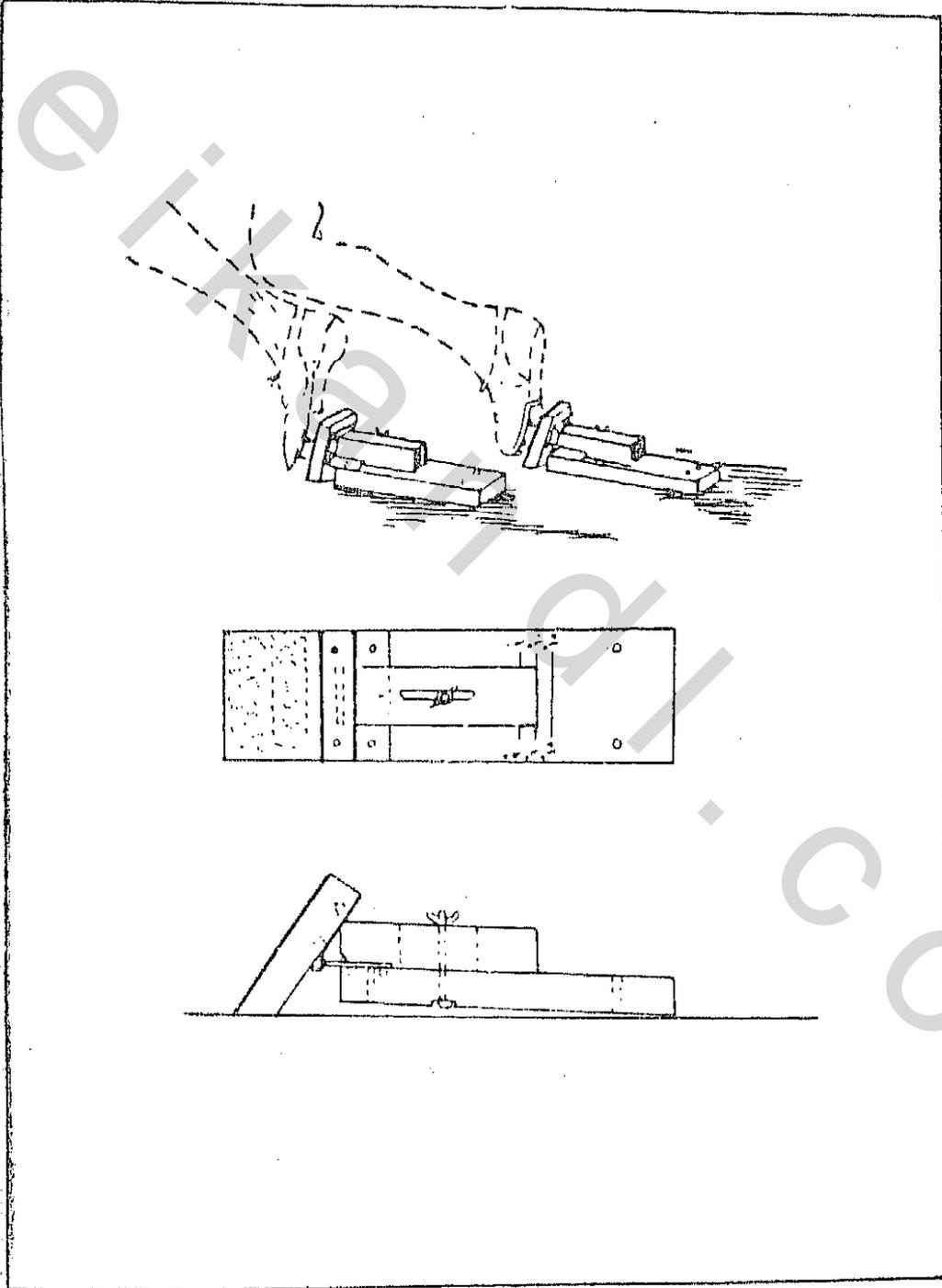
٣ — الوزن: ٥٠ جم (  $١ \frac{٢}{٣}$  أونس ) على الأقل

(المادة ٧١)

مكعبات البداية

يجب أن تصنع من مادة جامدة ويجوز أن تكون قابلة للضغط  
ولكن يجب أن تكون خالية من أي زنبرك أو أي جهاز يعطى قوة دفع

صناعية للعداء ولما كان الفرض منها هو تسهيل سير البرنامج وحماية أرض المضمار فيجب أن تصنع بحيث يكون من السهل وضعها وإزالتها بسرعة بدون الأضرار بالمضمار .



( شكل ١٧ )

## قوانين ألعاب القوى الدولية للسيدات

قوانين مسابقات السيدات هي نفسها قوانين الرجال التي سنها اتحاد ألعاب القوى الدولي للهواة مضافاً إليها الإضافات والتعديلات الآتية :

المادة ١ - الإداريون ( إضافة ) .

في مسابقات السيدات يجب أن تكون هناك طيبة وأكبر عدد من الإداريين من السيدات كما هو مقترح في كل حالة خاصة .

المادة ٢٠ - ترتيب الابتداء :

تُحذف الفقرة الأخيرة

المادة ٢٤ - الاحتجاجات ( تعديل )

مقدار التأمين يكون ١٠ شلنات أو ما يعادلها بدلا من جنيه

المادة ٢٦ - الأدوات القانونية ( فقرة جديدة )

في جميع المسابقات الدولية أو في محاولات تسجيل أرقام يجب أن تتفق الأدوات المستعملة مع مواصفات الأدوات القانونية المنصوص عليها في هذه القوانين

جميع الأدوات المستعملة في المسابقات الدولية يجب أن تتولى تقديمها الهيئات المنظمة للمسابقات

ويجوز في كل بلد أن تختتم الأدوات المعتمدة بعلامة متفق عليها ، يجوز تسجيلها حسب قوانين البلد السارية

المادة ٢٧ - مسابقات الوثب صموما : تعديلات على الفقرة الثالثة في

الوثبات الطويلة يسمح لكل متسابقة بثلاث محاولات ثم بثلاث أخرى لأحسن أربعة مسابقات إذا كان عدد للمسابقات أقل من ١٢ أو لأحسن ستة مسابقات إذا زاد عددهن عن ذلك

المادة ٢٨ - الوثب العالى من الجرى ( تعديل على الفقرة الأولى )  
تبدأ المسابقة من ارتفاع ١٢٠ سم وترفع العارضة حسب ما يترأى للقضاة .  
المادة ٢٩ - الوثب العالى من الوقوف ( تعديل على الفقرة الأولى )  
تبدأ المسابقة من ارتفاع ٨٠ سم وترفع العارضة حسب ما يترأى للقضاة .  
٦ تحذف المواد ٣٠ و ٣٣ ( القفز بالزانة الوثبة الثلاثية )

المادة ٣٤ - مسابقات الرمي  
( تعديلات على الفقرة الأولى )  
يسمح في مسابقات الرمي بثلاث محاولات لكل متسابقة ثم بثلاث  
أخرى لأحسن أربعة متسابقات إذا كان عدد المتسابقات أقل من ١٢ أو  
لأحسن ستة متسابقات إذا زاد عددهن على ذلك .  
ويحتسب للمتسابقة أحسن محاولاتها .  
٦ إضافة للمادة نفسها :

في ألعاب السيدات العالمية تكون السابقة بأحسن اليدين فقط . أما  
في المسابقات الدولية الأخرى فيجوز بالاثنتين إذا اتفقت الدول المتبارية  
على ذلك . وفي هذه الحالة يكون الترتيب كما يلي : -  
اليد اليمنى ( ٣ محاولات لكل متسابقة ) .  
باليد اليسرى ثلاثة مثلها .

وتعتبر لكل متسابقة أحسن رميات كلتا اليدين وتعتبر المسافة النهائية  
بمجموع المسافتين .

ثم يمنح أحسن المتسابقات محاولات أخرى بما يعادل مسابقات اليد الواحدة .  
المادة ٣٨ و ٣٩ - تحذف هاتان المادتان ( الثقل والمطرقة ) .

المادة ٤٢ - سباق الحواجز لمسافة ٨٠ متر تعديل على الفقرتين الأولى  
والثانية . يوضع بكل حارة ٨ حواجز وارتفاع كل منها ٧٦,٢ سم وتكون

المسافة من خط الابتداء إلى الحاجز الأول ١٢ مترا ثم توضع الحواجز الباقية على أبعاد من بعضها كل منها ٨ أمتار وتكون المسافة من الحاجز الأخير لخط النهاية ١٣ مترا .

المادة ٤٣ — سياق الحواجز لمسافة ٨٣ مترا ( فقرة جديدة )

يوضع بكل حارة ٧ حواجز ارتفاع كل منها ٧٦ر٢ سم ، تكون المسافة من خط الابتداء إلى الحاجز الأول ١٤ مترا ثم توضع الحواجز الباقية على أبعاد متساوية من بعضها كل منها ٩ أمتار وتكون المسافة من الأخير لخط النهاية ١٥ مترا .

وتطبق قوانين مسافة ٨٠ مترا حواجز في كل ما عدا ذلك .

( للأجهزة يرجع لمادة ٦٩ ) .

المادة ٤٨ — سباق اختراق الضاحية ( فقرة جديدة )

١ — لا يجب أن تتجاوز مسافة السباق ٣ كم . ويجب أن تقام على طريق يخرق الضاحية ويمسوح بدقة . ويجوز أن يكون الابتداء والنهاية داخل الملعب . ويجب أن يكون المضمار مستويا لمسافة الثمانين مترا الأخيرة على الأقل .

٢ — ويحسن أن يميز الطريق برايات من ألوان متشابهة يمكن رؤية كل منها من مسافة ١٠٠ متر على الأقل وتكمل الاستعدادات برش قصاصات ورق من نفس اللون .

٣ — وعند اختيار الطريق يجب تفادي الحواجز المرتفعة جدا وكذا الحفرات العميقة والمنحدرات أو الارتقاطات الخطرة والنباتات الكثيفة أو على العموم كل ما قد يسبب أية صعوبات تعيد بالمسابقة عن غرضها .

٤ — وفي حالة إقامة سياق اختراق الضاحية بين الفرق تصيب كل متسابقة عدداً من النقاط بحسب ترتيب وصولها . ولا تحسب ضمن ذلك

نتائج الأفراد ولا المتسابقات التابعة لفرق أندية أنهى السباق من أفرادها أربعة قبلهن .

٥ — وترتب الفرق بحسب مجموع أرقام ترتيب أفرادها الأربعة الأوائل على الأكثر ويعتبر الفريق الفائز هو الذى يحصل على أقل مجموع .

٦ — وإذا لم يكمل أفراد فريق ما سباقين فيحسب لسكل متسابقة عددا من النقاط يساوى متوسط عدد المتسابقات فى الفرقة الواحدة زائدا واحدا .

٧ — وفى حالة التعادل فى النقاط يفوز الفريق الذى أنهت الرابعة فيه السباق أقرب إلى المرتبة الأولى من الأخرى .

#### المادة ٥٧ — الرمح ( فقرة جديدة )

١ — الصنع : يصنع الرمح من الخشب أو المعدن على أن يكون لها سن معدنى مديب .

ويجب أن يراعى فى صنع الرمح ألا تزيد المسافة بين أقصى السن ومركز ثقل الرمح عن ٩٥ سم وألا تقل عن ٨٠ سم .

٢ — القبضة : يجب أن يكون للرمح عند نقطة حوالى مركز ثقله خيط ملفوف لمسافة ١٥ سم مصنوع من الحبال من غير عمل عروة من الجلد أو حز على جسم الرمح ويجب ألا تكون هناك قبضة للرمح خلاف ذلك على ألا تتجاوز الزيادة فى السمك عن سمك الرمح الأصلي ٢٥ ملم .

٣ — المقاسات : الطول لا يقل عن ٢٢٠ سم ( كاملا عند الرمى ) .

٤ — الوزن ٦٠٠ جم على الأقل ( كاملا عند الرمى ) .

#### المادة ٥٨ — القرص ( فقرة جديدة )

١ — الصنع : من حديد معدنى أملس ملتصق بالجسم الخشبي مع وجود صفائح نحاسية بجوانب الجسم الخشبي وفى وسط القرص بالضبط كوسيلة لضمان صحة الوزن .

تكون الصفائح النحاسية مستديرة الشكل ولا يجب أن يقل قطرها عن ٥٠ ملم ولا يزيد على ٧٥ ملم . كما يجب أن يكون جانبا القرص متناظرين ليس بهما أية بروزات أو نقط بارزة أو حروف حادة . ويجب أن ينحدر الجانبان في خط مستقيم من مبدأ الحافة حتى خط بعده عن مركز القرص ٢٥ ملم .

٢ - أكبر الأبعاد يكون دائرة قطرها لا يقل عن ١٨ سم . ويكون ممكك عند نقطة المركز بالضبط ٣,٧ سم على الأقل . والسماك حتى إمداد ٢٥ ملم من المركز يكون نفسه عند المركز ممكك الحد على إمداد ٦ ملم من نهايته لا يجب أن يقل عن ١٢ ملم ويجب أن يكون الحد دائرة حقيقية .

٣ - الوزن : على الأقل ١ كجم ( كاملا عند الرمي ) .

٤ - يجوز استعمال قرص معدني تتفق مقاساته مع المقاسات والشروط

والوزن القانوني .

المادة ٥٩ - الجملة ( فقرة جديدة )

١ - الصنع : من الحديد أو النحاس المملوء بالرصاص على أن تكون

كروية الشكل .

٢ - الوزن . وزن الجملة لا يقل عن ٤ كم -

obeykandl.com

## التتابع

|               |             |
|---------------|-------------|
| ٤ × ١١٠ ياردة | ٤ × ١٠٠ متر |
| » ٤ × ٢٢٠     | » ٤ × ٢٠٠   |
| » ٤ × ٤٤٠     | » ٤ × ٨٠٠   |
| » ٤ × ٨٨٠     | » ٤ × ١٥٠٠  |
| ٤ × ميل واحد  |             |

## الحواجز

|           |         |
|-----------|---------|
| ١٢٠ ياردة | ١١٠ متر |
| » ٢٢٠     | » ٢٠٠   |
| » ٤٤٠     | » ٤٠٠   |

## المشي

|       |           |
|-------|-----------|
| ٢ ميل | ٣٧٠٠٠ متر |
| » ٥   | » ٥٠٠٠٠   |
| » ٧   | » ١٠٠٠٠٠  |
| » ١٠  | » ١٥٠٠٠٠  |
| » ١٥  | » ٢٠٠٠٠٠  |
| » ٢٠  | » ٢٥٠٠٠٠  |
| » ٣٠  | » ٣٠٠٠٠٠  |
|       | » ٥٠٠٠٠٠  |

بالزمن لمدة : ساعة واحدة

لمدة : ساعتين

## الوثب والقفز

الوثب العالى

الوثب الطويل

الوثب الثلاثى من الجرى

القفز بالزانة

## الرمى والقذف

بأحسن اليدين

قذف الجيلة

رمى الرمح

رمى القرص

رمى المطرقة

## المسابقة العشرية

## تابع المسابقات التي يسمح فيها بتسجيل أرقام عالمية

ثانياً — السيدات

الجرى

|         |  |        |
|---------|--|--------|
| ٢٠٠ متر |  | ٦٠ متر |
| » ٨٠٠   |  | » ١٠٥  |

التتابع

|               |             |
|---------------|-------------|
| ٤ × ١١٠ ياردة | ٤ × ١٠٠ متر |
| » ٤ × ٢٢٠     | ٤ × ٢٥٥ متر |
| » ٣ × ٨٨٠     | ٣ × ٨٠٥ متر |

الحواجز

٨٥ متر (ثمانية حواجز)

الوثب

الوثب العالى  
الوثب الطويل

الرمى والقذف

بأحسن اليدين

رمى الرمح  
» القرص  
قذف الجلة

المسابقة الخماسية

(البنتاثلون)

## الأعداد لمسابقات ألعاب القوى

( خارج عن القوائين الدولية )

### رسم المضمار والميدان

يتكون المضمار عادة من نصفين دائريين مرسومين على عرضي مستطيل ورسمه على الأرض تتبع الخطوات الآتية على الورق أولاً ثم تطبق عملياً على الأرض :

١ — تعرف أبعاد الأرض بالضبط ومنها تحسب أبعاد المستطيل الخارجي

ا ب ح د وهو المساحة الممكن رسم المضمار داخلها (أنظر شكل ١٨)

٢ — يرسم المستطيل الداخلي ا ب ح د (وأبعاده حسب المساحة المتوفرة)

٣ — ترسم نصفين دائريين على كل من ا ب و ح د (بجعل كل منهما قطراً)

٤ — حافة المضمار على بعد ٣٠ سم (١٢ بوصة) داخل الشكل الناتج (أنظر شكل ١٩)

٥ — يرسم الحد الخارجي للحارة الأولى على بعد ١٢٢ سم (٤ قدم)

من الحافة وبالمثل ترسم الحدود الخارجية للحارات مع مراعاة ترك

٥ سم (٢ بوصة) للخط الذي يفصل بين حارتين .

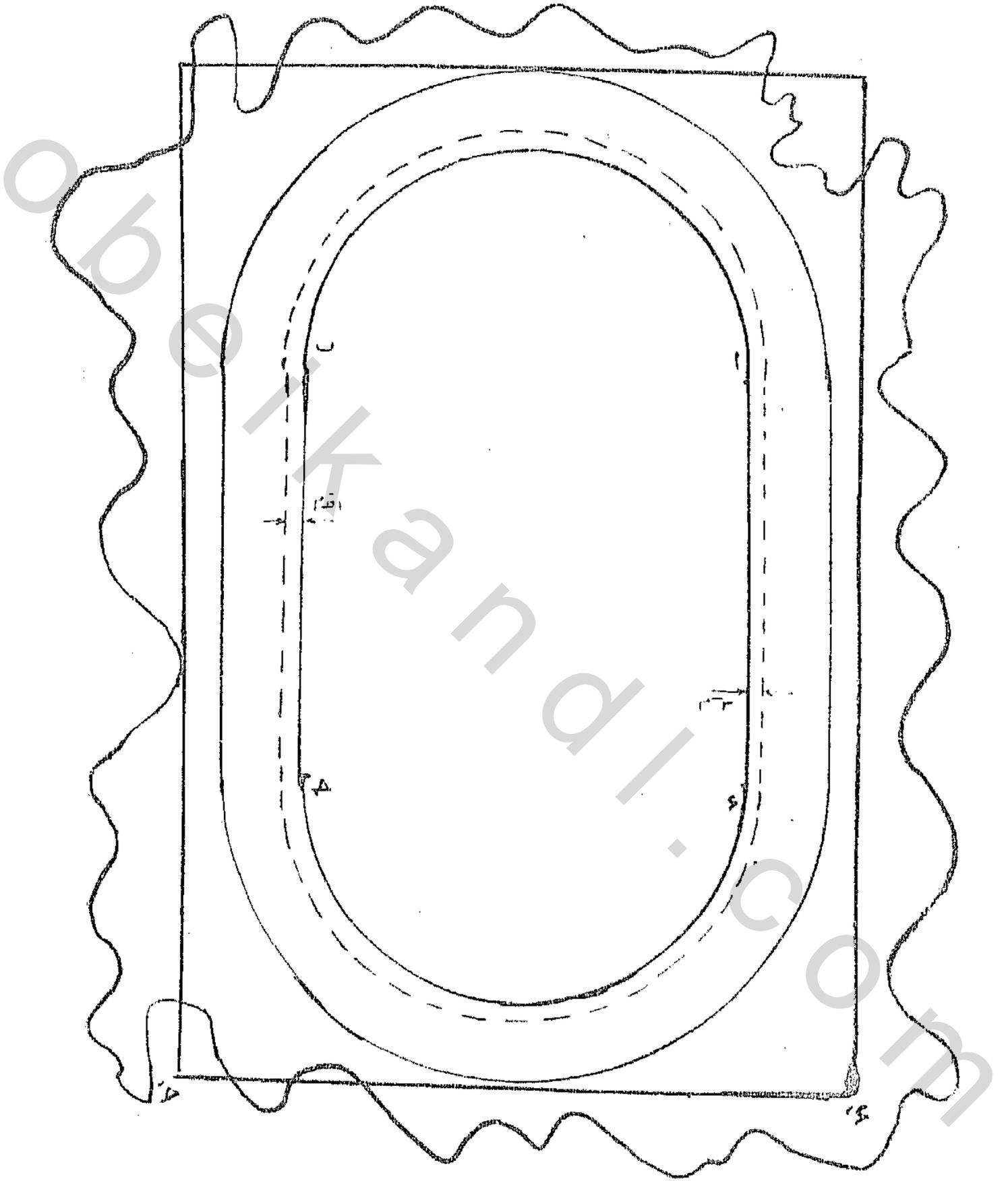
ملاحظات

( أ ) تخصص حارة واحدة لكل متسابق في سباق ٤٠٠ متر أو أقل .

( ب ) يكون قياس طول الدورة على بعد ٣٠ سم ( ١٢ بوصة ) من

حافة المضمار الداخلية . . وعلى بعد ٢٠ سم ( ٨ بوصة ) من حدود كل حارة

( ج ) النهاية العظمى لميل المضمار هي ١ : ١٠٠٠



( شکل ۱۸ )



جدول رسم مضمار دورته ٤٠٠ متر

( جميع الأبعاد بالمتر )

| طول القوس | ب = $\frac{1}{3}$ ا = $\frac{1}{3}$ ج | د = ب | ا = ب = ج | المساحة المتوفرة |
|-----------|---------------------------------------|-------|-----------|------------------|
| ١٢١       | ٣٨,٥٠                                 | ٧٩    | ٧٦,٤٠     | ١١٠ × ١١٠        |
| ١١٠       | ٣٥,٠٠                                 | ٩٠    | ٦٩,٤٠     | ١٢٠ × ١٠٠        |
| ٩٩        | ٤١,٥٠                                 | ١٠١   | ٦٣,٤٠     | ١٣٠ × ٩٠         |

## الأدوات اللازمة لحقل ألعاب القوى

| عدد | الوصف                       | عدد | الوصف                        |
|-----|-----------------------------|-----|------------------------------|
| ١   | دائرة رمي القرص .....       | ١   | شارات الإداريين .....        |
| ١   | » » المطرقة .....           | ١   | إطارات للمسابقات المختلفة .. |
| ٢   | جبله .....                  | ٤   | قوائم نهاية .....            |
| ٢   | قرص .....                   | ١   | خيط أبيض للنهية .....        |
| ٣   | رمح (معدني) .....           | ١   | مسدس بداية وطلقاته .....     |
| ٢   | مطرقة .....                 | ٣   | صفارة .....                  |
| ١   | نمر للمسابقين .....         | ١   | جوس .....                    |
| ١   | شريط معدني ٦٠ متر .....     | ١   | نمر اللغات .....             |
| ١   | شريط معدني ٢٠ متر .....     | ١   | رايات إشارة .....            |
| ٢   | مسطرة مدرجة ٤ متر .....     | ١   | عصى تتابع (لكل فريق) .....   |
| ١   | مكينة و كوريك .....         | ١٠  | حواجز (لكل متسابق) .....     |
| ١   | قوائم معدنية بالأرقام ..... | ١   | جهاز وثب عالي .....          |
| ١   | قوائم بريات لقطاع الرمي ..  | ١   | جهاز قفز بالزانة .....       |
| ١   | ساعات توقيت .....           | ٢   | سلم مزدوج (لوضع العارضة)     |
| ١   | لوحات مختلفة .....          | ٨   | عارضة الوثب .....            |
| ١   | دبايس وأوراق وأقلام ..      | ٦   | زانة للقفز .....             |
| ١   | مظلات .....                 | ١   | لوحة وثب طويل .....          |
| ١   | مكبرات الصوت .....          | ١   | لوحة وثب ثلاثي .....         |
| ١   | نسخ من القوانين .....       | ١   | لوحة رمي الرمح .....         |
| ١   | الجوائز المطلوبة .....      | ١   | لوحة قذف الجلة .....         |
| ١   |                             | ١   | دائرة قذف الجلة .....        |