# الجزء الأول

الباب الاول : ماهية مسابقات العاب القوى

الباب الثانى : التطور التاريخى لمسابقات العاب القوى

# الباب الأول

## ماهية مسابقات العاب القوى

**أهمية مسابقات العاب القوى من الناحية :**

- التربوية .
- البدنية .
- الوظيفية .
- الحركية أو المهارية .

**تقسيم مسابقات العاب القوى :**

- مسابقات الرجال .
- مسابقات السيدات .
- جدول احتساب النقط .

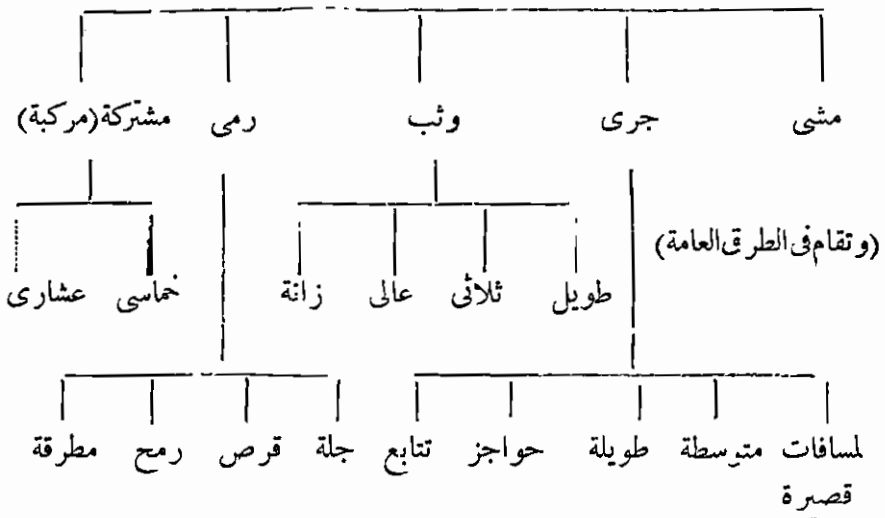
## ماهية مسابقات العاب القوى

العاب القوى من الرياضات العريقة – فهى عصب الألعاب الاولمبية القديمة وعروس الالعاب الأولمبية احديثة – وأم الرياضات الأخرى – ومقياس لحضارة الشعوب . فضلا على انها تخلق فى الفرد التكامل البدنى والمهارى والنفسى والاخلاقى .لذلك اعتبرت الرياضة الاساسية الاولى فى العالم وركن هام من أركان التعليم فى مجال التربية العامة . فهى تدخل فى جميع برامج ومناهج المدارس بمراحلها المختلفة وكذا الكليات على اختلاف تخصصاتها .

ومما لا شك فيه أنها رياضة منظمة تحكمها قياس المتر وتسجيل الساعة يشترك فى مسابقاتها العديدة المتنافسون من الجنسين على حد سواء . فهى تزاول على مدار السنة صيفا وشتاء وتقام من أجلها البطولات : المحلية – الدولية – الاقليمية – الأولمبية والعالمية .

مسابقات العاب القوى كثيرة ومتنوعة – تقام بعضها فى المضمار والبعض الآخر فى الميدان – لذلك سميت فى بعض الدول بألعاب الميدان والمضمار أو الساحة والميدان . وتطلق عليها بعض الدول الأخرى (الرياضة الخفيفة) أى السهلة أو البسيطة نظراً لسهولة ادائها .

## مسابقات العاب القوى




تتكون العاب القوى من سباقات فى المشى ــ الجرى ــ الوثب ــ الرمى، كما يتكون كل نوع من عدة مسابقات :

## أهمية مسابقات العاب القوى

**من الناحية التربوية :**

تتجه البطولة فى العاب ألقوى الى الاتجاه الأخلاقى المثالى حيث أنها منافسات لا ينهزم فيها فرد من فرد آخر كما هو الحال فى الألعاب والمنازلات الأخرى ، إنما هى منافسات بين افراد لاظهار كفاءتهم وقدراتهم ومهارتهم لتحقيق الارقام . وبذلك بعدت بهذا المفهوم التربوى من القتال من أجل الفوز إلى مفهوم آخر وهو الكفاح من أجل تحقيق الذات بالعمل والجهد والعرق للوصول الى الأرقام القياسية حتى يعترف بها وتسجل كتقدير للبطولة .

هذه الأرقام التى سجلت فى أى مكان فى العالم يعترف بها الاتحاد الدولى لألعاب القوى من قبل اللجنة الفنية التابعة له لاعتمادها دون الرجوع الى لجنة الحكام التى سجلت الرقم ــ فهى تكتفى فقط بالتقرير الفنى المقدم من لجنة

الحكام المحلية إلى اللجنة الفنية المنبثقة من الاتحاد الدولى . وهذا دليل على ميثاق الشرف والأمانة الذى تقتضيه التقاليد الاخلاقية التى تنفرد بها رياضة العاب القوى :

فالحكم والأدارى والمدرب رجال تربويون يرتفعون الى مستوى المسئوليةيعملون كفريق واحد تجمعهمأواصر الصداقة والمحبة لرفع مستوى اللاعب بدنيا وفنيا ونفسيا وتربويا — كل هذا من أجل البطولة . ومن جهة أخرى فاللاعب اثناء ممارسته لمسابقته المفضلة يشعر بانفعالات قوية متعددة لها تأثيرها الايجابى على شخصيته وبالتالى على نفسيته وسلوكه . فإذا ما دام على التدريب ووصل الى مستوى البطولة فإنه يشعر بحالة من المتعة والسرور والارتياح ، كما أنه يكتسب قدرات خاصة أثناء ممارسته لرياضتهالمفضلة التى تتسم بالصعوبة والمخاطرة فيشعر بالتفوق لاحراز الفوز — وليس الأمر قاصراً على هذا القدر بل يتعدى ذلك الى تقدير الآخرين له واعجابهم به ونظرتهم اليه . نظرة ملؤها الاعجاب .

وغالباً ما تصاحب البطولة استثارة قوية يشعر فيها الفرد بزيادة هائلة فى قدراته وطاقاته — فلا يحفل بالتعب فيبذل كل ما عنده من قوة حتى يحقق النصر لرفع راية بلده فى المجالات الدولية والمعتركات الاولمبية والعالمية . وعن طريق المنافسات وتبادل الزيارات بين الدول تتحقق الروابط الاجتماعية من تعارف وتآخ بين اللاعبين فتسود المحبة بين الشعوب .

**من الناحية البدنية :**

مسابقات العاب القوى متعددة فهى تجمع بين السرعةوالقوةوالتحمل— تلك هى العناصر الاساسية للياقة البدنية — فكل فرد يريد ان يتفوق فى هذا الميدان والمضمار عليه أن يكون متمتعاً بهذه القدرات البدنية على أن يقوم

بتنميتها من خلال تدريباته اليومية . فالسرعة والقوة والتحمل من الخصائص البدنية التى قد تجتمع معا فى بعض المسابقات وقد تنفرد بها إحداهما . فمن متطلبات المسافات القصيرة السرعة — ومن متطلبات المسافات الطويلة التحمل ، إلا أن المسافات المتوسطة تجمع بين السرعة والتحمل معا . كما تحتاج مسابقات الرمى الى القوة ، ولكن مسابقات الوثب تحتاج الى السرعة والقوة مجتمعين .

وهناك بعض المسابقات الأخرى التى تتطلب عناصر ذات أهمية إلى جانب عناصر للياقة البدنية السالفة الذكر — مثل مسابقات الحواجز التى تحتاج إلى المرونة أو مسابقة القفز بالزانة التى تحتاج الى الرشاقة . لذا فسابقات العاب القوى تجمع بين عناصر اللياقة البدنية مجتمعة ، الأمر الذى جعلها رياضة أساسية تخدم جميع الألعاب والرياضات والمنازلات على اختلاف أنواعها وتدخل فى تدريباتها ، فلاعب كرة القدم مثلا يحتاج الى السرعة والقوة والتحمل الى جانب المرونة والرشاقة . ولا تخلو تدريباته من تمرينات العدو السريع والجرى لمسافات متوسطة أو طويلة ، وإلى تمرينات الوثب والرمى حتى تكتمل لياقته البدنية ويكون قادرا على تنفيذ مهاراته الحركية بكفاءة عالية .

أما تدريبات لاعبى العاب القوى فيجب الا تخلو من التمرينات العامة والخاصة حتى تكتمل لياقتهم ، خاصة وأن ممارسة المسابقة فى حد ذاتها تدريب لاحدى عناصر اللياقة البدنية . وكان لزاما على اللاعب مهما كان تخصصه أن يمارس باقى التخصصات — فلاعب الرمى مثلا ؛ يؤدى فى تدريباته اليومية العدو والوثب إلى جانب الرمى مضاف اليها التمرينات العامة والتمرينات الخاصة . ومن أجل هذا فلاعب العاب القوى يقوم بمجهود شاق

ومضنى من أجل الوصول إلى البطولة ـ فالطريق الى البطولة ـ ليس سهلا بل يحتاج الى قدرات حركية ومهارات أساسية ولياقة بدنية .

وتعتبر سباقات ومسابقات العاب القوى فى حد ذاتها اختبارات موضوعية لقياس قدرات الفرد من الناحية البدنية . فبواسطتها يمكن اختبار وقياس عناصر اللياقه البدنية عند الفرد مثل : السرعة ـ القوة ـ التحمل ـ الرشاقة . ..الخ لذلك فهى تدخل ضمن اختبارات قبول طلبة وطالبات كليات التربية الرياضية ـ والكليات العسكرية والشرطة ـ واختبار قدرات لاعبى الألعاب والرياضات والمنزلات . والسبب فى ذلك هو استخدام وسائل القياس الموضوعية البسيطة ـ ويحدد ذلك توقيت الساعة وقياس المتر للتعرف على الزمن والمدى والارتفاع .

ويمكن بذلك إدراك أن الفروق الرقمية بين اللاعبين أو المتقدمين للاختبار ، إنما هى صورة حقيقية لقدراتهم واستعدادهم ولياقتهم البدنية فاللاعب الاسرع مثلا هو الشخص الأقوى والاكثر لياقة والاقدر من غيره على الوصول الى البطولة . وهذه ميزة تنفرد بها مسابقات العاب القوى عن غيرها من الرياضات .

**من الناحية الوظيفية :**

ممارسة رياضة العاب القوى مثل الألعاب والرياضات الأخرى ترفع من كفاءة وعمل الأجهزة الحيوية الداخلية للجسم بما يعود على اللاعب بالحيوية والنشاط والقدرة على العمل بكفاءة عالية ـ أو بمعنى آخر فالرياضة دائما ترتبط بصحة الفرد العامة .. ألا أن رياضة ألعاب القوى تختلف عن الألعاب والرياضات الأخرى من ناحية كونها رياضة تنافسية بحتة غير ترويحية . فمثلا السباحة رياضة تنافسية على المستوى البطولى ـ كما أنها رياضة ترويحية يمارسها الجميع بغرض تمضية وقت الفراغ أو الترويح عن النفس من أجل المتعة والاستجمام . أما رياضة ألعاب القوى فتعتبر رياضة تنافسية

لايمارسها الفرد بغرض الترويح عن النفس بل بغرض الإشتراك فى المنافسات من أجل الفوز بالبطولات . من أجل ذلك فالتدريب عمل شاق يحتاج إلى مجهود كبير ، العديد من الأطنان يرفعها لاعبو الرمى ومئات من المحاولات يؤديها لاعبو الوثب وآلاف من الأمتار يقطعهامتسابقو الجرى لتحقيق الرقم أو المستوى المطلوب .

ولكى يستطيع اللاعب أن يؤدى جهدا ما – يجب أن يكون قادرا على تحويل الجليكوجين فى الأنسجة العضلية إلى طاقة – ومن أجل ذلك يجب أن يتزود بكمية كافية من الأكسوجين . فالتمثيل الهوائى للجليكوجين يتم عندما يتوفر كمية مناسبة من الأكسوجين تكفى ما يحتاجه اللاعب أثناء بذل المجهود المطلوب . فالقدرة الهوائية (أى القدرة على تمثيل أكبر قدر ممكن من الأكسوجين) هى التى تمكن اللاعب من مقاومة التعب خاصة بالنسبة لجرى المسافات المتوسطة والطويلة . وهكذا يتضح أن العامل الذى يحدد القدرة الهوائية هو حجم الأكسوجين الذى يستطيع اللاعب أن يستنشقه خلال وحدة زمنية معينة – لأنه لا يمكن أختزان الأكسوجين فى جسمه . ويتضح من ذلك أن الحد الأقصى لقدرة اللاعب على إمتصاص الأكسوجين هى التى تحدد قوة إحتمال هذا اللاعب عن الآخر . وفى هذا المجال نجد أن العداء الأمريكى (جيم راين) صاحب الرقم العالمى لسباق الميل و ١٥٠٠ م (السابق) قد سجل أقصى معدل حققه أى لاعب على الإطلاق فى القدرة على إستهلاك الأكسوجين .

وزيادة فى الإيضاح – فإن جسم الإنسان يحتاج فى حالة الراحة إلى ٢٠٠–٣٠٠ سم مكعب من الأكسوجين فى الدقيقة الواحدة . غير أن هذا المعدل يتضاعف ٢٠ مرة أثناء القيام بنشاط عضلى كبير . ومن أمثلة ذلك بطل العالم

النيوزلندى السابق فى سباق ٨٠٠ ، ١٥٠٠ م (بيتر سنل) الذى سجل ٥٠٠د لترا لإستهلاك الأكسوجين فى الدقيقة الواحدة .

هناك عدة عوامل تتحكم فى إمتصاص الأكسوجين وهى :

شدة الجهد المبذول وحركة تجديد الهواء فى الرئتين — التى تزداد بإزدياد حجم الجهد المبذول ومدى قدرة الدم على حمل الأكسوجين والتى يحددها عدد كرات الدم الحمراء ونسبة الهيموجلوبين فى الكرات الحمراء وكفاءة الأداء — وأخيرا كمية الدم التى تصل إلى القلب فى الدقيقة الواحدة .

ويتم أداء أى عمل يتسم بالإستمرارية عن طريق عملية إحتراق الأكسوجين لأن حجم الطاقة المطلوبة كبير جدا خلال فترة قصيرة من الوقت خاصة فى عدو مسافة ٤٠٠ م حيث لا يستطيع الجسم أن يفى بكمية الأكسوجين المطلوبة لتمثيل الجليكوجين .. وفى هذه الحالة يتم تمثيل الجسم للجليكوجين بمعزل عن الهواء (أى بدون أكسوجين) . وهذه العملية اللاهوائية تقلل من فاعليتها بنسبة ٥٠٪ عن العملية فى الهواء بسبب تزايد نسبة حامض اللبنيك فى الخلايا وفى الدم — حيث ينجم عن حامض اللبنيك إنخفاض فى نشاط أيونات الهيدروجين أى فى الدرجة الحمضية القلوية للدم .

ويؤدى هذا العجز فى إمتصاص الأكسوجين إلى نقص كمية الأكسوجين المطلوبة لإنجاز عملية الإحتراق ، وهو نقص يجب تعويضه فى فترة الراحة عقب التمرين . ونحن نرى كيف تجرى عملية تعويض الأكسوجين على شكل تنفس عميق متواصل ونبض عال نسبيا يستمر فترة من الوقت عقب التمرين .

ومن هنا نستخلص أن الشىء الذى يحدد قدرة اللاعب على بذل مجهود ما إنما هو محصلة عاملين ؛ أولها مستوى قدرة اللاعب على إمتصاص

الأكسوجين فى وحدة زمنية معينة . والثانى مدى النقص فى الأكسوجين الذى يمكن تأجيل توفيره حتى فترة الراحة .

ويمكن لنا من هذا التحليل السابق إستخلاص التغيرات الفسيولوجية أو الوظيفية نتيجة مزاولة مسابقات العاب القوى وهى :

- زيادة فى حجم القلب .
- زيادة فى كمية الدم التى يدفعها القلب فى النبضة الواحدة .
- زيادة عدد كرات الدم الحمراء والهيموجلوبين والجليكوجين فى العضلات
- زيادة عدد الشعيرات الدموية .
- نمو الألياف العضلية الحمراء .
- نمو الألياف البيضاء فى العضلات .
- زيادة فى حجم وقوة العضلات .
- تنمية القدرة اللاهوائية .
- تنمية القدرة الهوائية .
- تقوية الأربطة والأوتار العضلية والأنسجة الضامة .
- تنمية سرعة إنقباض العضلات .
- تغيرات فى سرعة حركة الإشارات العصبية (سرعة التلبية) .

**من الناحية الحركية (أو المهارية) :**

يعتقد البعض أن مسابقات العاب القوى لا تحتاج الى مهارة عالية بقدر ما تحتاج الألعاب والرياضات الأخرى فالجرى — والوثب والرمى — من الألعاب الطبيعية التى يمارسها الأفراد فى حياتهم العامة التى قد لا تحتاج من اللاعب الكثير من أجل اتقان طريقة أدائه الفنية فى تخصصه. ولكن العكس هو الصحيح ، لأن اللاعب اثناء تأدية مسابقته يبذل أقصى مجهود ممكن (فى

المحاولة) مع الاحتفاظ بأدائه المهارى الجيد – وهذه معادلة صعبة . فلاعب الجمباز أو الغطس لا يستنفذ كل مجهوده – نظرا لأن النقط التى يحصل عليها تنسب لمهارته وليس لمقدار السرعة أو القزة التى بذلها . أما الرقم فى مسابقات العاب القوى فينسب الى مقدار السرعة أو القوة أو التحمل وليس للمهارة التى تؤدى بها (لأن قانون المسابقة هو الحكم فى ذلك) .

فطريقة الأداء المهارية تلعب دوراً مساعداً الى جانب القدرات البدنية . وهذا لا يعنى أن يهمل لاعب ألعاب القوى طريقة الأداء الفنية ، بل العكس فعليه أولا وقبل كل شيء أن يختار الطريقة المناسبة لقدراته البدنية والحركية ويعمل على تنميتها واتقانها . وليست طريقة إداء (تكنيك) أبطال العالم هى الطريقة المثلى لكل لاعب – ولكن الطريقة المناسبة للاعب هى لطريقة المثلى بالنسبة له ؛ والتى يمكن عن طريقها احراز التقدم المستمر .

فخلال السنوات الاخيرة تطورت طرق الأداء الفنية لبعض المسابقات نظراً لتطور علم الحركة أو لتطور الاداة نفسها . فمثلا ، اللاعب (أوبراين) طور طريقة دفع الجلة من الحركة – فبعد أن كان اللاعب يتحرك عبر دائرة الرمى للجنب أصبح يتحرك للخلف . كذلك الحال فى قذف القرص فبعد أن كان اللاعب قبل بدء عملية الدوران يقف وجانبه الايسر مواجها لمقطع الرمى – أصبح يقف وظهرهمواجها لميدان الرمى ، حتى يستفيد من طول مسافة تزايد السرعة بالنسبة للاداة . وأيضا بالنسبة للاعب (فوس بيرى) الذى أستخدم أسلوب مغاير للصريقة السرجية المستخدمة فى الوثب العالى ، مستخدما طريقة التقوس حيث يواجه اللاعب بظهره عارضة الوثب اثناء تعديتها .

أما فى القفز بالزانة – فقد أدى تطور صناعة الزانة نفسها إلى تغير جذرى

فى طريقة الأداء ـ نظراً لمرونة الزانة ذات الألياف الزجاجية المستخدمة حديثا بعد أن كانت الزانة تصنع من الالمنيوم الغير قابل للانثناء .

## تقسيم مسابقات العاب القوى

تمتاز العاب القوى عن غيرها من الألعاب والرياضات الأخرى بتعدد مسابقاتها وتنوع فروعها خاصة وأن الجنسين (رجال وسيدات) يمارسونها على حد سواء مع اختلاف بسيط فى بعض المسابقات التى تقتصر على جنس دون الآخر .

وسنتناول بالذكر المسابقات التى تخضع للنظم الدولية والتى يعترف بها الاتحاد الدولى لألعاب القوى ويعتمد ارقامها على المستوى الاولمبى والعالمى .

### (١) مسابقات الرجال

١ ـ المسافات القصيرة :

عالمى : ١٠٠ م + ٢٠٠ م + ٤٠٠ م

أولمبى : ١٠٠ م + ٢٠٠ م + ٤٠٠ م .

٢ ـ المسافات المتوسطة :

عالمى : ٨٠٠ م + ١٠٠٠ م + ١٥٠٠ م + ١ ميل .

أولمبى : ٨٠٠ م + ١٥٠٠ م .

٣ ـ المسافات الطويلة :

عالمى : ٢ كم + ٣ كم + ٥ كم + ساعة جرى + ٢٠ كم+ ٢٥ كم+ ٣٠ كم + المرثون ( ٤٢,١٩٥ كم) .

أولمبى : ٥ كم + ١٠ كم + المرثون ( ٤٢,١٩٥ كم ) .

٤ – سباقات المشى :

عالمى : ٢٠ كم + ٣٠ كم + ٥٠ كم + ساعتان مشى .

أوليمبى : ٢٠ كم + ٥٠ كم .

٥ – الحواجز والموانع :

عالمى : ١١٠ م + ٤٠٠ م + ٣٠٠٠ م موانع .

أوليمبى : ١١٠ م + ٤٠٠ م + ٣ كم موانع .

٦ – التتابعات

عالمى : ٤ × ١٠٠ م + ٤×٢٠٠ م × ٤ × ٤٠٠ م + ٤ × ٨٠٠ م + ٤ × ١٥٠٠ م

أوليمبى : ٤ × ١٠٠ م + ٤ × ٤٠٠ م .

٧ – الوثب والقفز :

عالمى أوليمبى : عالى + طويل + ثلاثى + زانة .

٨ – رمى ودفع :

عالمى أوليمبى : جلة + قرص + رمح + مطرقة .

٩ – المسابقة العشارية :

اليوم الأول : ١٠٠ م + طويل + جلة + عالى + ٤٠٠ م .

اليوم الثانى : ١١٠ م حواجز + قرص + زانة + رمح + ١٥٠٠ م .

## (٢) مسابقات السيدات

١ – المسافات القصيرة :

عالمى : ١٠٠ م + ٢٠٠ م + ٤٠٠ م .

أوليمبي : ١٠٠ م + ٢٠٠ م + ٤٠٠ م .

٢ – المسافات المتوسطة والطويلة :

عالمى : ٨٠٠ م + ١٥٠٠ م + ٣٠٠٠ م + ١ ميل .

أوليمبي : ٨٠٠ + ١٥٠٠ م .

٣ – سباقات التتابع :

عالمى : ٤×١٠٠ م + ٤×٢٠٠ م +٤×٤٠٠ م +٤ ٨٠٠×م .

أوليمبي : ٤×١٠٠ م + ٤×٤٠٠م

٤ – سباقات الحواجز :

عالمى : ١٠٠ م + ٤٠٠ م .

وألمبي : ١٠٠ م .

٥ – مسابقات الوثب :

عالمى وأوليمبي : عالى + طويل .

٦ – مسابقات الرمى :

عالمى وأوليمبي : جله + قرص + رمح .

٧ – المسابقة الخماسية :

اليوم الاول : ١٠٠ م حواجز + جله + عالى .

اليوم الثانى : طويل + ٨٠٠ م .

جدول احتساب النقط

يستخدم جدول احتساب النقط عادة لترتيب الفائزين فى المسابقة العشارية للرجال والخماسية للسيدات كما ينص القانون الدولى لألعاب القوى . وهذا نموذج مصغر لهذا الجدول للتعرف على ما هيته وللمقارنة بين المستويات الرقمية فيما بينها فقط .

## (١) جدول المسابقة العشارية للرجال

| النقط | ١٠٠م | ٤٠٠ | ١٥٠٠ | ١١٠ح | عالى | طويل | زانة | جلة | قرص | رمح |
|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|---|
| ١٠٠٠ | ١٠,٢ | ٤٦ | ٣,٤٠,٢ | ١٣,٧ | ٢,١٧ | ٧,٩٠ | ٤,٧٨ | ١٨,٧٥ | ٥٧,٥٠ | ٨١ |
| ٩٠٠ | ١٠,٦ | ٤٧,٩ | ٣,٥٠,٦ | ١٤,٥ | ٢,٠٥ | ٧,٤٠ | ٤,٣٧ | ١٦,٩٢ | ٥١,٥٨ | ٧١,٨١ |
| ٨٠٠ | ١١ | ٥٠,١ | ٤,٠٢ | ١٥,٤ | ١,٩٤ | ٦,٩٠ | ٣,٩٨ | ١٥,١٩ | ٤٥,٩٩ | ٦٣,١٧ |
| ٧٠٠ | ١١,٤ | ٥٢,٤ | ٤,١٤,٥ | ١٦,٥ | ١,٨٣ | ٦,٤٤ | ٣,٦٠ | ١٣,٥٥ | ٤٠,٧٢ | ٥٥,٠٩ |
| ٦٠٠ | ١١,٨ | ٥٥ | ٢,٢٨,٤ | ١٧,٧ | ١,٧٢ | ٥,٩٩ | ٣,٢٥ | ١٢,٠١ | ٣٥,٧٧ | ٤٧,٥٦ |
| ٥٠٠ | ١٢,٤ | ٥٧,٩ | ٤,٤٤ | ١٩,١ | ١,٦١ | ٥,٥٤ | ٢,٩١ | ١٠,٥٥ | ٣١,١٤ | ٤٠,٥٩ |
| ٤٠٠ | ١٢,٩ | ٦١ | ٥,٠١,٥ | ٢٠,٨ | ١,٥١ | ٥,١٢ | ٢,٥٩ | ٩,١٩ | ٢٦,٨٣ | ٣٤,١٦ |
| ٣٠٠ | ١٣,٥ | ٦٤,٦ | ٥,٢١,٣ | ٢٢,٨ | ١,٤١ | ٤,٧٢ | ٢,٢٩ | ٧,٩٣ | ٢٢,٨٤ | ٢٨,٣٩ |
| ٢٠٠ | ١٤,١ | ٦٨,٥ | ٥,٤٣,٨ | ٢٥,٢ | ١,٣٢ | ٤,٣٣ | ٢,٠١ | ٦,٧٦ | ١٩,١٧ | ٢٢,٩٧ |
| ١٠٠ | ١٤,٩ | ٧٣ | ٦,٠٩,٨ | ٢٨,٢ | ١,٢٢ | ٣,٩٦ | ١,٧٥ | ٥,٦٨ | ١٥,٨٢ | ١٨,٢١ |

## (٢) جدول المسابقة الخماسية للسيدات

| النقط | المسابقة ١٠٠ ح | ٨٠٠ م | عالى | طويل | جلة |
|---|---|---|---|---|---|
| ١٠٠٠ | ١٤,٤ ث | ٢,١٣,٢ ق | ١,٦٥ م | ٦ر٠٥م | ١٤,٢٣ م |
| ٩٠٠ | ١٥,٢ | ٢,٢٠,٣ | ١,٥٦ | ٥,٦١ | ١٢,٦٦ |
| ٨٠٠ | ١٦,١ | ٢,٢٨,٢ | ١,٤٧ | ٥,١٩ | ١١,١٨ |
| ٧٠٠ | ١٧,١ | ٢,٣٧,— | ١,٣٨ | ٤,٧٩ | ٩,٨١ |
| ٦٠٠ | ١٨,٢ | ٢,٤٧,— | ١,٣٠ | ٤,٤٠ | ٨,٥٣ |
| ٥٠٠ | ١٩,٥ | ٢,٥٨,٣ | ١,٢٣ | ٤,٠٤ | ٧,٣٤ |
| ٤٠٠ | ٢١ | ٣,١١,٣ | ١,١٦ | ٣,٦٨ | ٦,٢٣ |
| ٣٠٠ | ٢٢,٧ | ٣,٢٦,٢ | ١,٠٩ | ٣,٣٤ | ٥,١٩ |
| ٢٠٠ | ٢٤,٨ | ٣,٤٣,٨ | ١,٠٣ | ٣,٠٢ | ٤,٢٨ |
| ١٠٠ | ٢٧,٣ | ٤,٠٤,٦ | ٩٨ سم | ٢,٧٢ | ٣,٤٥ |