الرمح

 نصف القطر

4 م

40

نصف القطر 8 م

مجال الرمي

عرض مجال رمي الرمح 4 م

وزن الرمح 600 غرام للنساء

وزن الرمح 800 غرام للرجال

مراحل رمي الرمح :

1. الركضة التقربية مسك
2. ايقاع 5 خطوات حمل
3. الرمي وقفة الاستعداد
4. التغطية الركضة

**مسك الرمح ( الحمل )**

يحمل الرمح بحيث تكون باطن الكف للأعلى وتكون الذراع (العضد) مع الجسم زاوية قائمة , المرفق مؤشر باتجاه قطاع الرمي , الذراع مرتخية , الجسم في وضع الاستعداد ( قدم للأمام وقدم للخلف ) ويكون اتجاه الرمي إلى الأمام الأعلى قليلا ً والكف الحامل للرمح قريب إلى الرأس .

**( الركضة التقربية )**

هي عبارة عن خطوات تتراوح بين ( 6 -12 ) خطوة مناسبة إلى لياقة الرامي .

**( الخمس خطوات )**

هي المرحلة المهمة من الرمي بتوظيف الركضة التقربية لأجل نقل السرعة الأفقية إلى الجسم والرمح باتجاه الرمي .

* يجب أن يكون تزايد في السرعة باتجاه قطاع الرمي أثناء الركضة .
* تبدأ الـ 5 خطوات ( يسار يمين يسار يمين يسار ) في الخطوة الأولى تأخذ الرجل خطوة اليسار باتجاه قطاع الرمي .

الخطوة الثانية برجل اليمين مع ميلان القدم إلى الخارج باتجاه اليمين .

مع أخذ خطوة اليسار يصاحبها مَد الذراع الحاملة للرمح للخلف مع بقاء اتجاه الرمح أو رأس الرمح باتجاه قطاع الرمي في الخطوة الرابعة والخامسة (اليمين يسار) ( تقاطع سريع ) للأمام وأخذ خطوة الجسم عن الرمح هناك تقاطع سريع بالساقين للأمام وأخذ خطوة للأمام وليس للأعلى وفيها يتقدم الجسم عن الرمح (الجذع والساقين) ويعمل الرامي قوس بالجذع لتطويل مسافة التعجيل بالرمح وبحركته سوطية تكون هناك .

**الخطوات التعليمية للرمح**

1. تمرينات الخطوة الأولى : الرمي للأمام

تكرار ذلك عدة مرات

1. التعرف على الأداة والاحساس بها ووسائل الأمان ومسكة الرمح ثم سحب الرمح وحمله أعلى الرأس وتوجيهه للأرض بزاوية حادة والرمي لمسافة (7 – 8 م ) .
2. الميل للخلف وزيادة (10-15م) المسافة ويجب أن يشير الرمح المغروس في الأرض باتجاه الرمي والهدف من ذلك تزايد سُرعة الرمح للأمام في مسار مستقيم (تكرار ذلك عِدة مرات) .
3. الوقوف والقدمين متباعدتين من (60-90) سم تقريبا ً وتشير القدمين إلى مقطع الرمي بعد ذلك سحب الرمح مع الاحتفاظ براحة اليد فوق مستوى الكتف .
4. التمرين على السحب من المشي ثم الركض الخفيف مع الايقاع الحركي .
5. التسلسل الكامل للحركة باستخدام رمح أخف وزنا ً .
6. التسلسل الكامل للحركة مع استخدام أدوات مختلفة (رمي كرات صغيرة أو أحجار تزن 200-600 غم أو أدوات أخرى )

والهدف ربط المراحل لأداء الحركة كاملة وتكرار ذلك عدة مرات وبدون مبالغة في الأداء ) .

حركة سريعة تتحول إلى الرمح من خلال الرمي بالتوجيه الصحيح .

* التوجيه يأتي من خلال الزاوية المناسبة للرمي عند خروج الرمح من الذراع .

**( لحظة الرمي )**

هي اللحظة المهمة التي تجتمع كل الصفات البدنية فيها (السرعة والقوة) وهي (ثبات القدم على الأرض حيث تتقدم الرجل اليسرى الجسم وتكون الرجل اليمنى إلى الخلف وتسحب الذراع الحاملة للرمح من الخلف إلى الأمام من فوق الرأس .

**( التغطية )**

وهي المرحلة الأخيرة والتي يتلافى فيها الرامي الخروج من قطاع الرمي باتجاه الرمح وذلك من خلال تقديم ولف رجل اليمين باتجاه اليسار .

**قانون ( الرمح )**

* لكل رامي من لحظة المناداة (دقيقة واحدة) عندما ينادي الحكم باسم اللاعب يجب أن تنفذ خلال دقيقة بعدها تُعتبر المحاولة فاشلة .
* تُعتبر المحاولة فاشلة إذا سط الرُمح خارج قطاع الرمي زاوية .
* تُعتبر المحاولة فاشلة إذا لم تتم الركضة التقربية خلال مجال الركضة التقربية (عرض 4 م) طول (20 – 35 ) م .
* تُعتبر المحاولة فاشلة إذا مس اللاعب أي جزء من جسمه قطاع الرمي بعد القوس (قوس الايقاف) ( قوس تحديد مجال الرمي ) .
* تُعتبر المحاولة فاشلة إذا خرج اللاعب قبل سقوط الأداة .
* تُعتبر المحاولة فاشلة إذا لم يترك الرمح في الثلث الأول .
* تُعتبر المحاولة فاشلة إذا لم يسقط الرمح في الثلث الأول .
* تُعتبر المحاولة فاشلة إذا لم يخرج الرمح أعلى من مستوى الكتف .
* تُعتبر المحاولة فاشلة إذا استخدمت القلبات الهوائية في الركضة التقربية .
* تُقاس مسافة الساق من أقرب أثر يتركه الرمح إلى خط الايقاف ( قوس تحديد مجال الرمي).
* إذا كان العدد أكثر من 8 رماة يعطى للجميع 3 محاولات وتؤخذ أفضل 8 رماة لاعطائهم 3 محاولات أخرى أفضل انجاز يُحسب في الست محاولات .

**( القفز العريض )**

يتكون من

1. ركضة تقربية
2. الارتقاء
3. الهبوط

**( الركضة التقربية )**

تحتاج ( سرعة , قوة ) وتكون على شكل خطوات أهم ما فيها أن يكون هناك ضبط ( برمح ) أي أن تأتي لقدم في المكان المناسب .

* المسافة 45 م عن لوحة النهوض .
* لوحة النهوض ( 30 سم ) / 20 / سم من حق اللاعب / 10 سم من الصلصال (توضيح الأثر) .
* عرض جهة القفز 2,75 – 3 م
* الطول 15 م

العمق من 30 – 40 سم مغطى بالرمل الناعم يكون ارتفاعه بمستوى مجال الركضة التقربية وتبعد عن لوحة النهوض على الأقل (1 م ) .

**( الارتقاء )**

هي اللحظة التي تجتمع فيها كل سرعة وقوة العداء للقفز إلى الأمام الأعلى

* كلما كانت السرعة عالية ولحظة النهوض قصيرة .
* لحظة النهوض يجب أن تكون أسرع ما يمكن .
* تنتهي لحظة النهوض عند خروج الجسم من الأرض ولتبدأ مرحلة الطيران .

**(الطيران)**

هي المرحلة التي يكون فيها الجسم خارج عن تماسه مع الأرض وفي هذه اللحظات يتحدد الارتفاع والمسافة الأفقية من خلال زاوية الارتقاء .

* تبقى الحركات في الهواء أثناء الطيران للتوازن وفي لحظة مس الجسم الأرض تبدأ مرحلة الهبوط .

**( الهبوط )**

هو المرحلة الأخيرة التي يمس فيها الجسم وكلما مَدَ القافز الساقين وسَقطت القدمين معا ً مع مد الذراعين للأمام لعبور مركز ثقل الجسم نقطة التماس .

**القانون ( العريض )**

* يجب أن يكون القفز بقدم واحدة .
* لا يجوز عمل قلبات وشقلبات هوائية أثناء الركضة التقربية .
* محاولة فاشلة إذا نادى الحكم ولم تُنفذ المحاولة خلال دقيقة .
* محاولة فاشلة إذا مَس القافز منطقة الصلصال أو اجتاز لوحة النهوض .
* محاولة فاشلة إذا رجع القافز بعد الأداء باتجاه لوحة النهوض .
* تُقاس المسافة من لوحة النهوض إلى أقرب أثر يتركه القافز .
* عدد المحاولات إذا كان اللاعبون أكثر من لا تُعطى 3 محاولات وبعد اختيار أفضل 8 يعطون 3 محاولات أخرى القافز الأول هو من حصل على أفضل مسافة خلال الـ 6 محاولات .

**الخطوات التعليمية للوثب**

1. الوثب المتوالي فوق الحاجز ؟

توضع حواجز بارتفاع (20 – 30 سم) وعلى مسافة 6- 8 سم ويتم الارتقاء والهبوط من فوق الحاجز على الرجل الحُرَة ( الهدف هو الارتقاء من اقتراب قصير ) .

1. الوثب من على منصة ( صندوق أو قفاز ) على شكل خطوة مفتوحة .

الاقتراب من (5 -7 ) م وارتفاع المنصة (15-25) سم .

الهدف هو التعود على زيادة مدة الطيران .

1. التسلسل الحركي للمهارة من الاقتراب الكامل الركض من لوحة الارتقاء في اتجاه طريق الاقتراب ثم الارتقاء من مسافة (20 -30 ) م مع وضع علامة دالة على طول مكان الارتقاء .

هنا يجب على المتدربة توضيح الاقتراب وتصحيح مكان البداية وبعد ذلك البدء من المكان المحدد .

الهدف ( هو ضبط مسافة الاقتراب والمحافظة على وضع الارتقاء وربط المهارة ككل ) .

**ألعاب القوى**

رمي // قفز // ركض

ركض الـ 200 م

( 400 م ) = قوس + مستقيم

* مجالات الملاعب 9 مجالات .
* تعتبر الـ 200 م من فعاليات السرعة // لأن زمنها قليل .
* بدايتها تكون الجلوس .
* كل قوس يبعد عن القوس الآخر ( 3,5 ) م .
* سيتم اختيار أفضل أربع أزمنة .
* محاولة فاشلة واحدة ويكون المتسابق خارج السباق .
* من يصل أولا ً يكون الفائز .
* يبقى العداء في تعيين المجال .

**الخطوات التعليمية // لعدو المسافات القصيرة والمتوسطة**

1. الوقوف / الاستناد على الحائط بالذراعين وهما على كل امتدادهما / المسافة بين المشطين عن الحائط (120 – 150 سم) ( تتبادل رفع العقبين مع ثنية خفيفة للركبة وبقاء المشطين ملامسين للأرض )

(يبدأ التمرين ببطء ثم يتدرج لزيادة السرعة)

1. البدء من أوضاع مختلفة والانطلاق للأمام والتسارع مع زيادة السرعة بعد سماع إشارة بصورة فردية أو مع زميل لغرض التنافس .

من الاستلقاء أو الانبطاح أو البروك أو البروك الجالس أو الوقوف مع ثني الجذع أو ضغطه أو ميله للأمام .

1. وقوف الاستناد على الحائط وتكون المسافة 100 سم تبادل رفع الركبتين بالتدريج في زيادة السرعة مع ملاحظة أن تكون الركبة عمودية مع عدم انحراف الرجل للخارج وعم اقترابها من الفخذ .
2. الركض مع تبادل رفع الركبتين أماما ً ضعف خط مستقيم مرسوم على الأرض لكل طالبة أو لاعبة على حدة .

**ركض 800 م**

* البداية من الوقوف .
* المجال بين كل خط 7 م .
* عرض المجال 1,22 سم (1,22) سم .
* كل الخطط بعرض 5 سم .
* بعد اجتياز القوس الأول هناك خط بعد الخط يُسمح للعداء التحول إلى مجال آخر ( ومن العادة التحول إلى المجال الأول ) .
* أول جزء يتعدى خط النهاية ليعتبر المتسابق هو الفائز من الجسم يكون ( الصدر ) .

المجال 7 م

عرض المجال 1,22 سم

كل المخطط عرض 5 سم

**القفز العالي**

الارتفاع 70 سم

المراحل :

1. الركضة التقربية ( الاقتراب ) .

3 م طول

1. الارتقاء ( النهوض ) .

5 م طول

1. الطيران .
2. الهبوط .

الجهاز :

العارضة ( 3,98 سم – 4,2 سم )

مصنوعة من الفايبر كلاس

الركضة التقربية : -

عبارة عن حرف ل أو ل

المستقيم ( 3 – 6 ) خطوات

والقوس ( 3- 5 ) خطوات

لأن السرعة المطلوبة ليست العالية وإنما مناسبة

عبارة عن خطوات تحصل فيها سرعة للجسم مناسبة ممكن تحويلها إلى الأعلى أثناء (الارتقاء) ( النهوض ) .

تكون أولا ً على شكل مستقيم وآخر خطوات تكون على شكل قوس .

تكون أصغر الخطوات التقربية هي الخطوة الأخيرة حتى يستطيع القافز من هبوط قليل من مركز الثقل وانثناءات في الجسم من أجل الارتقاء إلى الأعلى .

وتكون قدم الارتقاء موازية إلى الجهاز لحظة الارتقاء

2- النهوض :

وهي اللحظة التي تترك بها الجسم الأرض بحيث تكون الذراع المعاكسة للرجل الناهضة إلى الأعلى والثانية مثنية عند الرأس باتجاه العارضة .

كلما كانت الفترة الزمنية للنهوض قليلة كلما استفاد القافز من الركضة التقربية .

* في نفس اللحظة يتم مد الذراع المعاكسة وثني الذراع الثانية إلى الأعلى قريبا ً من الرأس استعدادا ً للطيران في نفس لحظة ضرب الأرض والارتقاء بسرعته .
* الذراع الممدودة هي لرفع مركز الثقل للأعلى .
* كل هذه ِ الحركات باتجاه الأعلى .
1. الطيران

وهي الفترة الزمنية عند خروج الجسم من الأرض إلى اجتياز العارضة .

أول جزء العارضة هي الذراع المعاكسة بعدها الرأس ثم الأكتاف .

عند اجتياز الأكتاف يحاول القافز عمل قوس بالظهر مع ثني في الركبتين .

عند اجتياز الورك العارضة يعمل على خطف ومد الساقين للأعلى .

1. الهبوط

هو عملية سقوط الجسم بفعل الجاذبية الأرضية يحاول الاتحاد حمايته اللاعبين من خلال التحليل الحركي .

أفضل هبوط على الكتفين يستقبل جهاز العالي على الكتفين وثني إلى الصدر (الرأس لحمايته الرقبة وسلامة اللاعب .

**القانون :**

* القفز العالي بقدم واحدة .
* بكل ارتفاع ثلاث محاولات .
* خارج عن السباق ثلاث محاولات فاشلة .
* كل المتسابقين بقين من حقهم التأجيل أي ارتفاع إذا تم الاجتياز .
* لكل محاولة دقيقة واحدة لأداء القفزة من لحظة مناداة الحكم اسم اللاعب .
* محاولة فاشلة إذا ل يجتاز العارضة (سقوط العارضة) .
* محاولة فاشلة إذا لم يخرج بقدم واحدة .
* محاولة فاشلة إذا لم يؤدي القفزة خلال دقيقة من المناداة .
* محاولة فاشلة إذا مس القافز المنطقة بجانب الجهاز .
* محاولة فاشلة إذا مس الجهاز أو الأرض قبل القفز .
* الأول في السباق الذي يقفز أعلى ارتفاع

**قذف الثقل / دفع الثقل**

وهو من فعاليات الرمي الذي يدفع بيد واحدة من خلال دائرة الرمي الخاصة بالثقل .

وهو قذف أو دفع للثقل

**المراحل**

1. مسك الثقل .
2. الاستعداد .
3. التوازن .
4. التكور .
5. الزحلقة .
6. الفتل / العصر .
7. الرمي .
8. التبديل .
9. مسك الثقل :

الثقل هو عبارة عن كرة حديد أو أي مادة صلبة أخرى وتكون ملساء وعلى شكل كروي .

* يحمل الثقل ويضغط بين عظم الترقوة والفك .
* وزنه 7 كيلو للرجال .
* وزنه 4 كليو للنساء .

1,35

دائرة قطرها 2,150 م تحاط باطار معدني ارتفاعه على الأقل 6 ملم / أبيض

ارتفاع لوحة الايقاف 10 سم

عرضها 11,12-11,16 سم

طولها 1,35 سم

0,6 ملم

2,150 سم

75 سم

قطاع الرمي زاوية 40

* يوجه ايقاف ارتفاعها عن الأرض 10 سم .
* عرضها من الأعلى من 11,12 – 11,16 سم
* طولها 1,35
* مصبوغة بلون أبيض خشبية أو مادة صلبة أخرة
* هذه اللوحة هي باتجاه الرمي
* تقسم إلى قسمين ( أمامي وخلفي ) .
1. الاستعداد

يقف الرامي وظهره يواجه قطاع الرمي وتكون رجل للأمام ورجل للخلف ويحمل الثقل بالصورة الصحيحة وتكون زاوية الساعد مع الجالس زاوية قائمة .

الجسم مرتخي الذراع الأخرى تكون حُرة حسب وزن الرامي وفي وضع الاستعداد يميل الجسم إلى الأمام وتكون الأكتاف موازية للأرض .

* من هذا الوضع نذهب إلى وضع التوازن / الميزان .
1. التوازن

وهي المرحلة التي يكون فيها ثني ركبة الارتكاز

تثنى ركبة الرجل اليمنى بالنسبة للرامي بذراع اليمين وترفع الرجل الأخرى باستقامة للخلف وعمل ميزان .

1. مرحلة التكور :

وهي المرحلة التي يكون بها سحب الرجل الخلفية لتكون ركبة الرجل الخلفية قريبة أو خلف قليلا ً من ركبة أو رجل الارتكاز .

1. الزحلقة

وهي المرحلة التي يتم فيها مد ( رفس ) الرجل الحرة باتجاه قطاع الرمي مع سحب رجل الارتكاز إلى الخلف باتجاه قطاع الرمي دون خروج رجل الارتكاز من الأرض مع بقاء كتف الرامي إلى الأسفل كلما كانت الحركة سريعة وبقوة كلما حصل الرامي على زخم عالي للاستفادة منه لدفع الثقل .

ويبقى كتف الرامي إلى الأسفل

1. الفتل / العصر

وهو رفع كتف الرامي مع الذراع باتجاه قطاع الرمي وعمل لف بالكتف باتجاه قطاع الرمي .

1. الرمي

هي المرحلة التي يكون فيها مد سريع للذراع الحاملة للثقل باتجاه الأمام الأعلى بحركة سريعة يتم من خلالها باستخدام كل قوى الجسم لحظة الرمي للحصول على أبعد مسافة .

1. التبديل :

هي المرحلة الأخيرة من قذف الثقل ويتم فيها تبديل الرجل اليمنى بالخلفية من أجل امتصاص زخم الجسم باتجاه قطاع الرمي وبقاء الجسم داخل دائرة الرمي ودوران الجسم حول نفسه .

**القانون**

* إذا كان العدد أكثر من 8 تعطى للجميع 3 محاولات ثم اختيار أفضل 8 رماة تعطى لهم 3 محاولات أخرى وتحتسب لهؤلاء الـ 8 نتائج الـ 6 محاولات .
* وإذا كان 8 أو أقل تعطى 6 محاولات .
* يحق للرامي أن يدخل من أي جزء من الدائرة ولكن الخروج فقط يكون من الجزء الخلفي فقط.
* لا يحق للرامي الخروج إلا بعد سقوط الأداة على الأرض .
* محاولة فاشلة إذا تم الخروج في النصف الأمامي .
* محاولة فاشلة إذا سقط الثقل خارج قطاع الرمي .
* تقاس المسافة من الحافة الداخلية للدائرة إلى أقرب أثر يتركه الثقل .
* يحق للرامي أن يمس لوحة الايقاف من الداخل ولا يحق له مس لوحة الايقاف من الأعلى .
* قطاع الرمي يكون بمستوى أو أعلى بـ 6 ملم من أرضية أو دائرة الرمي .
* محاولة فاشلة إذا خرج الثقل من المسطح الخلفي إلى عبور خط الكتف .
* محاولة فاشلة إذا خرج الثقل بمستوى أدنى من مستوى الكتف .

**خطوة الحاجز :**

1. قبل الحاجز
2. فوق الحاجز .
3. بعد الحاجز .
4. قبل الحاجز

هي الرجل التي تجتاز الحاجز أولا ً / وتكون المسافة بين الحاجز والخطوة ثلثي خطوة الحاجز .

كلما كانت المسافة بين (1,60 – 2 م) قبل الحاجز بحيث تُمد الرجل القائدة إلى الأمام الأعلى من خلال ثني الركبة باتجاه الصدر كلما كانت الركبة تثنى إلى الأعلى وتمد يتم اجتياز الحاجز

ثم مد للأمام لاجتياز الحاجز بالرجل القائدة والتي تجتاز الحاجز حيث تكون القدم أول من يجتاز الحاجز .

هنا يجب التأكيد على ثني قدم الرجل القائدة إلى الأعلى عند اجتياز الحاجز .

1. فوق الحاجز
2. وهي المرحلة التي يكون فيها الجسم في الهواء ويتم فيها عبور الرج القائدة مع سحب رجل التغطية والتي تأتي على شكل نصف قوس مثني الركبة وتكون زاوية رجل التغطية مع الجذع زاوية قائمة .
3. تكون الحركة سريعة باتجاه الأمام مع ثني أو حني الجذع إلى الأمام بحيث تكون الذراع المعاكسة للرجل القائدة ممدودة باتجاه الأمام بحيث يقارب الكف قدم الرجل القائدة .

والذراع الثانية تكون مثنية في حالة ركض اعتيادي .

1. بعد الحاجز
* تكون المسافة أقل أو ثلث قبل الحاجز وتحاول العداءة الرجوع إلى الركض الطبيعي من خلال سرعته الرجوع إلى الركض الاعتيادي وتكون الـ 4 خطوات .
* الخطوة الأولى تكن أقصر خطوة .
* الخطوة الثانية تكون أطول الخطوات .
* الثالثة أقر الثانية وأطول من الأولى .

**القانون**

* البداية من الجلوس هي البداية القانونية .
* إذا لم تصل المتسابقة إلى خط النهاية تكون محاولة فاشلة .
* إذا تعمدت اسقاط الحاجز / محاولة فاشلة .
* إذا اجتازت من خارج المجال / محاولة فاشلة .
* إعاقة زميل / محاولة فاشلة .
* إذا حاولت العداءة اجتياز الحاجز من الأسفل / محاولة فاشلة .
* يبدأ وينتهي بنفس المجال .
* الأول من يصل أولا ً ويأخذ زمنا ً أقل .

**الحواجز / ركض الحواجز**

100 / 400 للنساء 110 – 400 للرجال

**وزنه 10 كغم**

عبارة عن أطار يثبت على حمالات باتجاه الأمام فيها أوزان متحركة يؤطر بخشبة من الأعلى عرضها 7 سم على شكل دائرة محدبة غير حادة سمكها (2 – 2,5 ) سم

عرض الحاجز 120 سم

**وزنه 10 كغم**

كل الحواجز تحتوي على أثقال يكون من الجانب بـ 27 سم من الجانب (أبيض وأسود)

الفاتح للجانب والغامض في الوسط

* 155 سم للنساء وخلالها تجتاز المتسابقة 10 حواجز من خط البداية إلى الحاجز الأول 13 م وبين كل حاجز وحاجز 8,5 م من الحاجز الأخير إلى خط النهاية 10,5 م .
* المسافة كلها 100 م .
* البداية منخفضة ( أي من الجلوس )
* تختلف انطلاقة الحواجز عن انطلاقة 100 م حرة ليكون ارتفاع مركز ثقل اللاعبة أسرع إلى الأعلى .
* تكون انطلاق محصلة إلى الأمام في 100 م حرة أما في الحواجز ترفع اللاعبة مركز الثقل قبل الحاجز بخطوتين على الأقل أي بعد 8 أمتار .

**مراحل الركض**

1. الركض من خط البداية إلى أول حاجز .
2. الركض بين الحواجز .
3. الركض من آخر حاجز إلى خط النهاية .

أما ركض الحواجز يتكون من

* الركض
1. من خط البداية إلى أول حاجز .
2. بين الحواجز .
3. من آخر حاجز إلى خط النهاية .
* اجتياز الحاجز :

ويقسم إلى

1. قبل الحاجز .
2. فوق الحاجز .
3. بعد الحاجز .
4. الركض من خط البداية إلى أول حاجز : 8 خطوات للعداءات تقدر بـ 13 م (8 خطوات للعداءات ) عند الانطلاق من البداية المنخفضة ( الجلوس ويجب أن يكون هناك تناسق في الخطوات ( في طول الخطوات )
5. الركض بين الحواجز :

هو محاولة المتسابقة الرجوع إلى الركض الطبيعي بأقل فترة زمنية ( 3 خطوات ) للعداءات

1. الركض في آخر حاجز :

كلما كانت أقل خطوات كلما كان أفضل المهم بأقل زمن المسافة حوالي 10,5 م وتزيد المسافة بسرعتها في العدو بأقصى سرعة وبخطوات كبيرة حتى خط النهاية .

**تمرينات الحواجز**

1. الركض فوق عصي أو أشرطة لاصقة بايقاع (3) خطوات والنظر إلى الأمام بدون وثب والمسافة بينهم (6-7) م

الهدف / التعرف على ايقاع العدو بين الحواجز .

1. الركض فوق عوائق صغيرة ( صناديق / كرات ) خلال مسافات (6-7) م وبايقاع (3) خطوات بارتخاء والنظر إلى الأمام الهدف / توضيح كيفية تخطي العوائق باستخدام ايقاع الحواجز .
2. الركض على جانب الحاجز بايقاع (3) خطوات الحواجز بارتفاعات معتدلة المسافة بينهم (7-8) م واجتياز الحاجز بالرجلين الحرة من والارتقاء مرة أخرى من جانب الحاجز

الهدف / التعرف على اجتياز الرجل الحركة ورجل الارتقاء للحواجز .

1. تدريب رجل الارتقاء / الهدف تحسين حركة رجل الارتقاء .

من وضع الوقوف / سحب الرجل إلى الخلف بعد تدويرها من أمام الصدر ومن مفصل الحوض استنادا ً على الحائط .

1. اضافة حواجز لتحسين الارتفاع (2-3) وضع الرجل الحاجز ثم سحبها إلى الأمام مع زميل أو بدون زميل .
2. التقدم بالمشي أو الدحرجة بين ثلاث حواجز وتكرار الأداء .
3. السباق / الهدف استخدام القدرات والمهارات الفنية للمتسابقة والتأكيد على السرعة .

في هذا التمرين يجب أن تقطع المتسابقة المسافة القانونية للمسابقة مع مراعاة البدء المنخفض والاسراع في الاقتراب للحاجز الأول والطيران على الحاجز وتوقيت الركض وسهولة الركض مع ضبط الخطوات الايقاعية .

**تمرينات الثقل**

1. التعرف على السقل والاحساس بالأداة متجنب الأخطاء والمسكة الصحيحة .
2. الدفع للأمام فوق الرأس من وضع ثني ومد الرجلين والذراعين على استقامة الهدف التعرف على والتعود على الأداة والاحساس بالحركات الأساسية .
3. مع الأداة أبدأ والكتفين ملفوفتين بعيدا ً عن اتجاه الرمي

مع الاحتفاظ على الوضع للجسم بعد الرمي والاحتفاظ بالاتصال بالأرض بدون تغطية .

الهدف // تطوير حركة الرجلين ( حركة الرجل اليُمنى ) , لف الرجل والحوض والجذع والتثبيت , تكرار ذلك عليه مرات لحين ضبط الأداء الحركي للرمي .

1. أداء الزحف بمساعدة الزميل ممسكا ً بالذراع الحرة .
2. أداء الزحف مع الأداة أو بدون الأداة والاستمرار في الزحف على امتداد خط والثبات في وضع القوة مع التخلص / وبدون التخلص للأداة .
* التسلسل الحركي الكامل
* الأداء بجون ثقل مرة ومرة أخرى مع الأداة ( بالثقل مع ضبط وتصحيح وضع القوة دون الخروج من لوحة الايقاف .
* أداء على أسطح مختلفة واستخدام أثقال بأوزان مُختلفة الهدف هو ربط المراحل في حركة متسلسلة وكاملة والتكرار حتى يتم ضبط الحركة .

**السُباعي للنساء**

يقابلها العشاري للرجال بألعاب القوى وهي من الألعاب المركبة وتؤدي خلال يومين السُباعي للنساء اليهم الأول

1. ركض 100 م حواجز .
2. القفز العالي .
3. دفع الثقل .
4. 200 م .

اليوم الثاني

1. العريض .
2. رمي الرمح .
3. 800 م .
* بين كل فعالية وفعالية على الأقل 30 دقيقة راحة .
* بين اليوم الأول والثانية 10 ساعات على الأقل .

قانون

* يخرج من السباق السباعي ( النساء ) من تخرج من أي فعالية لأسباب فنية وغير فنية .
* الأول من يجمع أكبر عدد من النقاط .
* بعد كل فعالية عند انتهائها تُعلن نتائج الفعالية ونتائج المجموع للفعاليات لنفس اللاعب .
* إذا كان هناك تعادل يكون أول مُكرر .
* كل فعالية لها نقاط .