

المحاضرة عشرون

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

السباعي للنساء

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

١ ركض 100 م حواجز .

٢ تلقرف العالى .

٣ تدفع الثقل .

٤ 200 م .

اليوم الثاني

١ العريض .

٢ رمي الرمح .

٣ 800 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 تعلن نتائج الفعالية ونتائج المجموع للفعاليات لنفس اللاعب .
- إذا كان هناك تعادل يكون أول مكرر .
- كل فعالية لها نقاط .