

المحاضرة الثامنة عشر

إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

١ بعد الحاجز

- تكون المسافة أقل أو ثلث قبل الحاجز وتحاول العداءة الرجوع إلى الركض الطبيعي من خلال سرعته الرجوع إلى الركض الاعتيادي وتكون لا 4 خطوات .
- الخطوة الأولى تكون أقصر خطوة .
- الخطوة الثانية تكون أطول الخطوات .
- الثالثة أفر 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 أولاً ويأخذ زمناً أقل .