

# المحاضرة الثامنة عشر

## إعداد

م.د. زينب قحطان عبد المحسن

١ - بعد الحاجز

- تكون المسافة أقل أو ثلث قبل الحاجز وتحاول العداء 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 إسقاط الحاجز / محاولة فاشلة .
- إذا اجتازت من خارج المجال / محاولة فاشلة .
- إعاقة زميل / محاولة فاشلة .
- إذا حاولت العداء اجتياز الحاجز من الأسفل / محاولة فاشلة .
- يبدأ وينتهي بنفس المجال .
- الأول من يصل أولاً ويأخذ زمناً أقل .