

فعاليات العاب القوى (الساحة والميدان)

تصنيفات او اقسام العاب القوى (الساحة وميدان) الى:

- 1 - فعاليات الاركاض
 - 2 - فعاليات الوثب والقفز
 - 3 - فعاليات الرمي
 - 4 - فعالية السباعي (للنساء)
 - 5 - فعالية العشاري (للرجال)
- واضافة الى فعاليات البريد (التتابع) .

يكون مساحة ملعب الساحة والميدان (**400 متر**) يتكون الملعب من (**8 مجالات**) ،
كل مجال يكون عرضه (**1,22 متر**) .

انواع البدء :

هنالك نوعان من البدء في مسابقات الاركاض هي :

- 1 - البدء المنخفض (من الجلوس) 2 - البدء العالي (من الوقوف)
- اوضاع البدء المنخفض في المسابقات او المسافات القصيرة هي

- 1 - البدء قصير التوزيع
- 2 - البدء متوسط التوزيع
- 3 - البدء طويل التوزيع

اقسام الابعاز في سباقات الاركاض هي :

- 1 - خذ مكانك او (على الخط)
- 2 - استعد (تحضر)
- 3 - الاطلاق

فعاليات الاركاض :

تقسم فعاليات الاركاض الى ثلاث اقسام هي

المسافات القصيرة ،	المسافات المتوسطة	المسافات الطويلة .
100 متر حره	800 متر	3000 متر
200 متر	1500 متر	5000 متر
400 متر		10000 متر
100 متر حواجز نساء		
110 متر حواجز رجال		

فعاليات الوثب او القفز :

فعالية الوثب الطويل

فعالية الوثب العالي

فعالية القفز بالزانة

فعالية الوثب الطويل :

المراحل الفنية لفعالية الوثب الطويل :

1 - الاقتراب

2 - الارتقاء

3 - الطيران

4 - الهبوط

قواعد التحكيم لفعالية الوثب الطويل

قياسات مكان اداء الوثب الطويل

قياس طريق الاقتراب (مكان الركض) يجب ان لا يقل طوله عن (40 متر) اما العرض فيكون ثابت (1.22 متر) .

لوحة الارتقاء (مكان القفز) تقسم هذه الوحة الى قسمين الاول لوحة الصلصال هي لوحة تحديد نجاح و فشل المحاولة (والصلصال يشبه معجون الجام) ويكون عرضه (10 سم) والثانية لوحة القفز التي يكون عرضها (20 سم) اما طولها يكون (1.22 متر) .

منطقة الهبوط (حفرة التراب)

يكون طولها (10 متر) ، اما عرضها يكون (2.75 - 3 متر) ، تبعد هذه الحفرة من (1-3 متر) عن لوحة الارتقاء .

