

٢- القفز بالعصا (الزانة):

وهي رياضة يحتاج ممارستها إلى قوة عضلية ومرونة فائقة، حتى يستطيع حمل العصا المصنوعة من (الفيبرجلاس) والجري بها، ثم الارتقاء وتعدية الحاجز. (القفز بالزانة هو أحد رياضات ألعاب القوى وهو مشتق من الجمباز، وفي هذا النوع الصعب من رياضة القفز).

وتمر طريقة القفز بالعصا بمراحل فنية مختلفة ومتعددة، يجب أن يجيدها اللاعب ليصل إلى المستوى المناسب وهي:

مسكة الزانة .

الاقتراب .

الغرس والارتقاء وتقوس الزانة .

الانتقال للزانة وتكوين الحرف (ل) .

سحب الجسم للأعلى والارتقاء العلوي والدوران للجسم.

عبور العارضة .

الهبوط.

الأجهزة المستعملة:

عصا القفز : للمتنافس الحق في استخدام عصاه الخاصة ، بعد موافقة اللجنة تصنع العصا من أية مادة أو خليط من المواد، وبأي طول أو قطر على أن يكون سطحها أملس.

الاقتراب - الارتقاء - منطقة الهبوط : يجب أن لا يقل طول مسافة الاقتراب عن ٤٠ مترًا ولا يقل عرض الطريق عن ١.٢٢ متر. أما الارتقاء بالقفز بالعصا، فيتم من صندوق مصنوع من مادة صلبة مناسبة. ويجب أن يكون مطمورًا حتى مستوى الأرض، أما مساحة الهبوط، فعبارة عن مربع ضلعه لا يقل عن ٥ أمتار.

القوائم : يمكن استخدام أي نوع أو شكل من القوائم أو الأعمدة على أن تكون من مادة صلبة، أما المسافة بين القائمين فتتراوح بين ٤٠.٣٠ م و ٤٠.٣٧ م.

العارضة : تصنع العارضة من الخشب أو المعدن أو أية مادة أخرى مناسبة ويجب أن تكون دائرية المقطع، طولها يتراوح بين ٤.٤٨ م و ٤.٥٢ م والحد الأقصى لوزنها ٢.٢٥ كيلو جرام.

الصندوق : يصنع الصندوق من بعض المواد الصلبة، طوله متر واحد وعرضه ٦٠ سم.