**ب- الوثب الأفقي Horizontal Jumps**

**القاعدة 184 RULE**

**الشروط العامة General Conditions**

-----------------------------------------------------------------------------

**القياسات (Measurements) :**

* + 1. في جميع سباقات الوثب الأفقي يجب أن تسجل المسافات لأقرب 0.01 م اقل من المسافة المقاسة إذا كانت المسافة المقاسة ليست سنتيمترات كاملة

**طريق الاقتراب (Runway) :**

2. يجب أن يكون الحد الأدنى لطول طريق الاقتراب 40 م مقاسا من الخط الخاص بالارتقاء حتى نهاية طريق الاقتراب وان يكون عرض طريق الاقتراب هو 1.2 م ± 0.01 م ويجب تحديد طريق الاقتراب بخطوط بيضاء بعرض 5 سم .

ملاحظة : جميع ملاعب المضمار التي تم إنشائها قبل كانون الثاني 2004 يكون عرض طريق الاقتراب 1.25 م كحد أقصى .

3. يجب أن يكون اقصى ميل جانبي مسموح به لطريق الاقتراب والميل بوجه عام في اتجاه الاقتراب 100:1 والميل الكلي في اتجاه الجري لايقل عن 1000:1 .

**قياس الريح (Wind Measurement) :**

4. يجب أن تقاس سرعة الريح لمدة 5 ثواني من الوقت الذي يعبر فيه المتسابق العلامة الموجودة بجانب طريق الاقتراب فبالنسبة للوثب الطويل 40 م من خط الارتقاء وبالنسبة للوثب الثلاثي 35 م . إذا ركض المتسابق اقل من 40 م أو 35 م فيجب أن تقاس سرعة الريح من لحظة بداية الركض .

5. يجب أن يوضع جهاز قياس سرعة الريح على بعد 20 م من علامة الارتقاء ويجب أن يكون على ارتفاع 1.22 م وان لا يبعد أكثر من 2 م عن طريق الاقتراب .

6. يجب قراءة جهاز قياس سرعة الريح كما هو موضح في القاعدة 163.11 . ، كما يتم تشغيله وقراءته طبقا لما هو موضح في القاعدة 163.12 و 163.10 على التوالي .

**القاعدة 185 RULE**

**الوثب الطويل Long Jump**

**---------------------------------------------------------------------**

**المنافسة (The Competition)**

1. يفشل المتسابق إذا :

(أ) قام أثناء الارتقاء بلمس الارض خلف خط الارتقاء بأي جزء من جسمه في حالة الجري بدون وثب أو في حالة الوثب . او

(ب) ارتقى من الخارج من احدى نهايتي اللوحة ، سواء من بعد او من قبل امتداد خط الارتقاء. او

(ج) لمس الارض بين خط الارتقاء ومنطقة الهبوط . او

(د) استعمال أي شكل من اشكال الشقلبة (الدوران ) في الهواء اثناء الجري او الوثب. او

(هـ) قام اثناء مسار الهبوط لمس الارض خارج منطقة الهبوط الاقرب الى خط الارتقاء منه لأقرب اثر احدثه في الرمال . او

(و) قام بأداء اول لمسة للارض اثناء مغادرته لمنطقة الهبوط بعد اداء الوثبة وكانت الاقرب الى خط الارتقاء منها لأقرب اثر احدثه في الرمال اثناء الهبوط وهذا يشمل أي اثر نتج عن فقدان التوازن اثناء الهبوط ويكون بالكامل داخل منطقة الهبوط ولكن اقرب الى خط الارتقاء من الاثر الاولي الذي احدثه اثناء الهبوط .

**ملحوظة (i)** : لا تعتبر محاولة فاشلة اذا ما جرى المتسابق خارج الخطوط البيضاء التي تحدد منطقة الاقتراب في أي جزء منها .

**ملحوظة (ii)** : لا تعتبر محاولة فاشلة ( وفقا للبند 1 (ب) المذكور سابقا اذا ما لمس أي جزء من حذاء المتسابق او قدمه للارض خارج نهاية لوحة الارتقاء قبل خط الارتقاء

**ملحوظة (iii)** : لا تعتبر محالة فاشة اذا ما عاد المتسابق ماشيا للخلف خلال منطقة الهبوط بعد مغادرته لها بطريقة صحيحة .

**ملحوظة(iv)** : لا تعتبر محاولة فاشلة اذا لمس اللاعب باي جزء من جسده اثناء الهبوط الارض الواقعة خارج منطقة الهبوط الا اذا كان هذا الاحتكاك هو الاول من نوعه او يكون منافياً مع الفقرة 1 (هـ) المذكورة سابقا .

 **ملحوظة**(**v**). باستثناء ما ورد في البند 1 (ب) اعلاه لا تحتسب المحاولة فاشلة اذا ما ارتقى المتسابق قبل لوحة الارتقاء .

2.عند مغادرة منطقة الهبوط ووضع اللاعب قدمة خارج منطقة الهبوط على الارض فيجب ان يكون موضعه قدمه امام خط هبوطه بعيدا عن لوحة الارتقاء.

3. تقاس جميع الوثبات من اقرب اثر ( احدثه أي جزء من اجزاء جسم المتسابق او اطرافه في منطقة الهبوط ) الى خط الارتقاء او امتداده ( انظر البند 1 (و) اعلاه، ما يجب ان تؤخذ القياسات عموديا على خط الارتقاء او امتداده .

**لوحة الارتقاء (The Take-Off Board) :**

4. يحدد مكان الارتقاء بلوحة غاطسة في مستوى طريق الاقتراب وسطح منطقة الهبوط وتسمى الحافة القريبة الى منطقة الهبوط بخط الارتقاء ، ما يوضح خلف خط الارتقاء مباشرة لوحة من الصلصال لمساعدة القضاة . واذا كان من الصعب وضع الادوات السابقة فيجب اتباع الطرق التالية :

 رش الارض بتراب ناعم او رمل وذلك خلف خط الارتقاء مباشرة وبطول الخط بعرض 10 سم وبزاوية 45 درجة على المستوى الافقي .

5. يجب ان لا تقل المسافة ين لوحة الارتقاء والنهاية البعيدة لمنطقة الهبوط عن 10م

6. يجب ان توضع لوحة الارتقاء بحيث تكون المسافة بينها وبين الحافة القريبة لمنطقة الهبوط من 1-3 م .

7. الصنع Construction : يجب ان تكون لوحة الارتقاء مستطيلة وتصنع من الخشب او من أي مادة صلبة ماسبة ويكون طولها 1.22 ± 0.01 م وعرضها 20 سم (± 2 ملم) وعمقها 10 سم ,على ان تطلى باللون الابيض .

8. لوحة لصلصال (Plasticine Indicator) : وتكون من لوحة صلبة عرضها 10 سم ( ± 2 ملم ) وطولها 1.22 م (± 0.01 ) مصنوعة من الخشب او من أي مادة مناسبة ويجب ان تدهن بلون مخالف للوحة الارتقاء وان تثبت اللوحة في تجويف ارضي او رف في طريق الاقتراب من جانب لوحة الارتقاء القريبة من منطقة الهبوط ، وما يرتفع سطحها عن مستوى لوحة الارتقاء بمقدار 7 ملم (± 1 ملم) .

كما إن الحافتين تنحدران بزاوية 45 درجة في الحافة القريبة من طريق الاقتراب ومغطاة (طوليا) بطبقة من لصلصال سمكها 1 ملم او ان تقطع بحيث تنحدر بزاوية 45 درجة عند مليء التجويف بالصلصال ( انظر الشكل ) وان امكن تكون لوحة الصلصال بلون ثالث مختلف.

**شكل 10**

**لوحة الارتقاء**

ويجب ان يغطى السطح العلوي للوحة الصلصال حتى 10 ملم الاولى تقريبا وبكامل طولها كليا بطبقة من الصلصال . وعند تركيبها في التجويف يجب ان تكون جميع الاجزاء مثبتة جيدا لكي تتحمل القوة الناتجة عن طبع قدم المتسابق مايجب ان يكون سطح اللوحة التي تحت الصلصال مصنوعا من مادة تساعد على تثبيت مسامير حذاء المتسابق وعد انزلاقها ، ويمن تنيم سطح الصلصال عن طريق برة او مكشطة مناسبة بهدف ازالة آثار قدم المتسابق .

**ملحوظة** : يفضل وجود لوحات صلصال اضافية لاستخدامها اثناء ازالة آثار اقدام المتسابقين من على اللوحة الاولى حتى لا تتأخر المنافسة .

**منطقة الهبوط(The Landing Area)** :

9. يجب ان يكون الحد الادنى لعرض منطقة الهبوط 2.75 م والحد الاقصى 3 م ويجب – اذا امكن – ان يتوافق منتصف طرق الاقتراب مع منتصف منطقة الهبوط .

**ملحوظة** : عندما يكون منتصف طريق الاقتراب ليس على نفس خط منتصف منطقة الهبوط فيجب ضع شريط او شريطان – اذا لزم الامر – على جانبي منطقة الهبوط لتحديدها حتى يتم تحقيق ما سبق ( انظر الرسم ) .



**شكل 11**

**منطقة الهبوط بالوثب الطويل والثلاثي**

10 يجب ان تغطى منطقة الهبوط بالرمال الناعمة الرطبة ويكون سطح الرمال في نفس مستوى لوحة الارتقاء .