

قواعد وقانون الوثبة الثلاثية



تؤدي الوثبة بحيث يهبط الواصل أولاً على نفس القدم التي أدى بها الارتقاء وفي الخطوة يهبط على القدم الأخرى التي يأخذ بها الوثبة التالية بعدها. تحسب الوثبة فاشلة، إذا لمس الواصل الأرض أثناء الوثب بالقدم الحرة. فيما يتعلق بنقط الفشل الأخرى يمكن تطبيق قواعد الوثب الطويل.

طريق الاقتراب : طول طريق الاقتراب 40 متراً كحد أدنى وعرضها 1,22 م.

مكان الارتقاء : يحدد مكان الارتقاء بلوحة موضوعة في مستوى طريق الاقتراب، وعلى بعد لا يقل عن 13 متراً من منطقة الهبوط. ويجب أن تكون المسافة بين لوحة الارتقاء ونهاية منطقة الهبوط 21 متراً كحد أدنى. أما منطقة الهبوط فيجب أن لا تقل عن 2,75 م.

قياس الوثبة الثلاثية : تقاس جميع الوثبات من أقرب أثر في منطقة الهبوط تركه أي جزء من جسم أطراف المتنافس إلى خط الارتقاء.

الاطاء:

يرتكب الواائب خطأ اذا

- 1-تاخر الواائب في اءاء المءاولاء اكءر من ءقفة واءءة
- 2-ءرك اءر على لوءة الصلصال بعء لوءة النهوض.
- 3-اذا لم يصل الواائب الى ءفرة الوءب.
- 4-اءءفاء الءط الوءمف الءانبف للوءة النهوض.
- 5-اذا رءع للءلف ءااء منءقة الهبوط بعء الوءب.
- 6-اءناء الهبوط لمس الارض ءارء منءقة بعء الوءب.
- 7- فؤءف الوءب بءفء فهبط الواءب على القءم الءف اءف بها النهوض وفف الءطوة فهبط على القءم الاءرف الءف فؤءف بها الوءبة الءلاءفة.