

مسابقات العشاري

خصائص المسابقة:

تتطلب هذه المسابقة توافر قدرات بدنية كالقوة والسرعة والقابلية للتحرك والتحمل الوظيفي فضلا عن البنية الجسمانية القوية والقدرات الادائية العالية وبصفة عامة ويجب ان يكون المتسابق اما (عداء - واثبا) او (واثبا - راميا)

كما ان التوافق الجيد يعد اساسيا ولا بد منه لاتقان المهارات المختلفة فالسرعة امر حيوي في سباقات (100م / 400م / 110م.ح) ولكنها ذات اهمية قصوى في سباقات الرمي والقفز والقوة العضلية التي تتطلبها سباقات الرمي تسهم ايضا في سباقات القفز والعدو السريع كما ان الحاجة الى التحمل العام لاتساعد في تلبية متطلبات سباق ركض 1500 م ولكنه يساعد ايضا على مقاومة التعب خلال وحدات التدريب والمنافسة فضلا عن اهمية قوة الارادة والاتزان العصبي التي تعد من الامور التي لا يمكن الاستغناء عنها .

اما مواصفات متسابق العشاري المميز يجب ان لا يقل طوله عن 180سم ويستطيع ان ينجز سباق مسافة 100م ب (11,5ثا) والوثب الطويل ب (6,50م) والقفز العالي (1,80م) وقذف الثقل ب (14م) وعليه نقول ان متسابق العشاري هو شخص متكامل النمو ويتميز بمؤهلات مختلفة تناسب عدد من المسابقات المتباينة

القواعد العامة للمسابقات العشاري:-

1. يتكون العشاري من عشر مسابقات اذ تقام على يومين متتاليين بالترتيب وكما يأتي:-
 - اليوم الاول (100م / وثب طويل / ثقل / عالي / 400م)
 - اليوم الثاني (110م.ح / قرص / زانة / رمح / 1500)
2. يجب ان لا يتجاوز 30 دقيقة تخصص للراحة وقد سمح باجراء السباقات العشرية صباحا ومساء في اليوم الاول.
3. ان عدد المحاولات في الرمي والوثب (ثلاث محاولات) اما في القفز العالي والزانة تمنح لكل متسابق ثلاث محاولات على كل ارتفاع.
4. يؤخذ وقت كل متسابق على حدة بواسطة ثلاث مقياتين فاذا سجل الوقت بساعتين فقط واختلافا فيسجل الوقت الابطا.
5. في سباق الركض والحواجز يلغى سباق المتسابق في مسابقة اذا عمل (ثلاث بداية خاطئة).
6. تعلق النقاط للمتسابق منفردة ومجموعة بعد الانتهاء من كل سباق.
7. تسحب قرعة ترتيب الاداء قبل كل سباق على حدة.
8. عند حدوث عقدة فيعد الفائز المتسابق الذي يحصل على اعلى النقاط في اكثرية المسابقات وان لم تحل العقدة فالفائز هو الذي عنده اعلى نقطة في اي مسابقة وتستعمل هذه الطريقة لاي مركز في المسابقة.

9. اذا فشل متسابق في البداية او في عمل اي محاولة في احد المسابقات العشرية فليس له الحق بالدخول ما بعدها من مسابقات حيث يعد خارج المسابقة وعلى ذلك فلا يدخل في الترتيب النهائي.

10. الفائز هو المتسابق الذي يحصل على اعلى عدد من النقاط في الفعاليات العشر على وفق المسابقة على اساس جدول نقط الاتحاد الدولي لالعاب القوى للهواة، ويستخدم هذا الجدول لاحتساب النقاط التي حصل عليها كل متسابق وفق الرقم الذي سجله ويتم ترتيب المتسابقين بناء على النقاط التي حصل عليها.

جدول (1)

احتساب النقاط لمسابقات العشاري للرجال

المسابقات										النقاط
رمح	قرص	ثقل	زانة	عريض	عالي	110م.ح	1500	400م	100م	
81.40	59.2	18.50	4.81	8.26	2.15	13.30	3.38	44.60	9.97	1500
80.08	58.24	18.20	4.78	8.20	2.12	13.43	3.40	45.05	10.07	1400
78.32	56.90	17.80	4.73	8.10	2.10	13.66	3.43	45.60	10.20	1300
76.12	55.36	17.30	4.64	7.97	2.02	13.71	3.46	46.30	10.36	1200
73.48	53.44	16.70	4.54	7.79	2.00	14.06	3.50	47.15	10.55	1100
70.40	15.20	16	4.42	7.58	1.96	14.35	3.55	48.15	10.77	1000
66.88	48.64	15.20	4.27	7.33	1.90	14.68	4.00	49.30	11.2	900
62.92	45.76	14.30	4.10	7.04	1.82	15.05	4.06	50.60	11.30	800
58.52	42.56	13.30	3.91	6.71	1.74	15.47	4.13	52.05	11.62	700
53.68	39.04	12.20	3.70	6.34	1.64	15.96	4.21	53.70	11.99	600
48.20	35.20	11	3.46	5.94	1.54	16.53	4.30	55.60	12.42	500
42.68	31.04	9.70	3.20	5.50	1.42	17.19	4.41	57.80	12.92	400
36.52	26.56	8.30	2.92	5.01	1.30	17.96	4.54	60.40	13.50	300
29.92	21.76	6.80	2.62	4.49	1.16	18.88	5.10	63.50	14.19	200
22.88	16.64	5.20	2.29	3.93	1.02	20.01	5.28	67.20	15.51	100
15.40	11.20	3.50	1.94	3.33	86.5	21.34	5.50	71.60	16.01	صفر

الأسبوع الثاني

القواعد العامة للمسابقات العشاري

1. يتكون العشاري من 10 مسابقات والتي تعقد في يومين متتاليين بالترتيب التالي:
اليوم الأول / 100م ، الوثب الطويل ، دفع الثقل، القفز العالي، 400م.
اليوم الثاني / 110م حواجز، رمي القرص ، القفز بالزانة، رمي الرمح، 1500م.
2. وفقا لحرية تصرف حكم المسابقات المركبة يجب وجود فترة فاصلة لا تقل 30 دقيقة بين نهاية مسابقة وبداية المسابقة التالية لكل متسابق على حده، ويجب لا تقل الفترة الزمنية بين نهاية أخر مسابقة في اليوم الأول وبداية المسابقة الاولى في اليوم الثاني عن 10 ساعات.
3. يقوم المندوبين الفنيين او حكم المسابقات المركبة في كل مسابقة منفصلة في بطولة المسابقات المركبة ماعدا المسابقات الأخيرة بترتيب التصفيات والمجموعات كما هو مطبق بحيث يتم وضع اللاعبين ذوي الأداء المشابه في كل مسابقة منفردة خلال الفترة المحددة سابقا في نفس التصفيات او المجموعة. ويفضل ان تكون المجموعة من خمس لاعبين او أكثر ولكن ليس اقل من ثلاثة لاعبين في كل تصفية من التصفيات او المجموعة من المجموعات ، وحينما يصعب الوصول الى ذلك بسبب الجدول الزمني للمسابقات يتم ترتيب التصفيات او المجموعات للمسابقة التالية حينما يأتي للاعبين من المسابقة الاخرى.
في أخر مسابقة من المسابقات المركبة ، يجب ترتيب التصفيات بحيث تحتوي إحدى المجموعات على اللاعبين الأوائل ، ويجب ان يكون لحكم المسابقات المركبة السلطة لإعادة ترتيب أي مجموعة ضرورة ذلك.
4. تطبق القواعد المسابقة في المنافسات مع الاستثناءات التالية:
(أ) في الوثب الطويل وكل مسابقات الرمي ، يسمح لكل متسابق بثلاثة محاولات فقط.
(ب) في حالة عدم توفر الزمن الكامل الالية ، يتم اخذ زمن كل متسابق بواسطة 3 مقياتين بصورة مستقلة.
(ج) في سباقات المضمار ، يسمح فقط ببداية واحدة خاطئة لكل سباق دون استبعاد أي متسابق او المتسابقين المتسببين بها. بعدها يستبعد أي متسابق او متسابقين إذا ما قام بأداء بداية خاطئة.

(د) في الوثبات العمودية ، يجب ان تكون الزيادات في ارتفاع العارضة موحدة طول المنافسة ، 3سم للوثب العالي ، 10سم للقفز بالزانة.

5. يجب استخدام نظاما واحدا فقط للتوقيت خلال كل سباق ومع ذلك ، بالنسبة لتسجيل الأرقام ، فيجب اعتماد الأزمنة التي يتم الحصول عليها من نظام التوقيت الكامل الالية لتصوير خط النهاية بغض النظر عما اذا ما كان مثل هذا التوقيت متاحا لباقي اللاعبين في هذه المسابقة ام لا.

6. أي متسابق لم يحضر بداية إحدى المسابقات او لم يؤدي محاولة في واحدة من المحاولات الثلاث في اي مسابقة فلا يسمح له بالمشاركة في المسابقات التالية ولكن يعتبر كأنه ترك المنافسة ، وعلى ذلك فلا يصنف في الترتيب النهائي ، وأي متسابق يقرر الانسحاب من السباقات المركبة فعليه ان يبلغ حكم المسابقات المركبة بقراره مباشرة.

7. يجب إعلان نتائج النقاط من كل مسابقة منفصلة وكذلك لمجموع الكلي للنقاط بعد كل مسابقة وفقا لجدول احتساب النقاط الحالية الخاصة بالاتحاد الدولي للألعاب القوى ، ويجب وضع المتسابقين في ترتيبهم وفقا لاجمالي مجموع النقاط التي حصلوا عليها.

8. اذا حقق متسابقين او اكثر نفس عدد النقاط لأي مركز في المنافسة والتي تحدد كعقدة، فيجب الاحتفاظ بها وعدم حلها.