

# ألعاب القوى للأطفال

مسابقات

الفرق

مرشد تطبيقي لأنشطة ألعاب القوى للأطفال



الإتحاد الدولي لألعاب القوى

# ألعاب القوى للأطفال

## (مسابقات الفرق)

الطبعة الأولى: 2002

شارلز جوزولى (فرنسا)

اليو لوكاتيللى (الإتحاد الدولي)

ديتر ماسن (المانيا)

بيورن واينجمان (الإتحاد الدولي)

الطبعة الثانية للعام 2006 مراجعة وتدقيق شارلز جوزولى (فرنسا) جمال سى محمد (الجزائر)

عبد المالك الهبيل (الإتحاد الدولي)

تمت الترجمة بمركز التنمية الإقليمي بالقاهرة

|    |                                               |
|----|-----------------------------------------------|
| 6  | <b>1. المقدمة</b>                             |
| 7  | <b>2. مفهوم مسابقات ألعاب القوى للأطفال</b>   |
| 7  | 2.1 الأهداف                                   |
| 8  | 2.2 مبدأ الفريق                               |
| 9  | 2.3 برنامج المسابقة والمجموعات السنية         |
| 11 | 2.4 الأدوات و المعدات                         |
| 11 | 2.5 الموقع والمدة                             |
| 12 | <b>تعليمات الإستخدام والأمان</b>              |
| 13 | <b>3. المسابقات</b>                           |
| 13 | <b>• الأطفال سن 7- 8 سنوات</b>                |
| 13 | 3.1 العدو والحواجز ( على شكل التتابع مكوكى ). |
| 15 | 3.2 سباق " التحمل " سن 8 سنوات                |
| 17 | 3.3 فورميلا 1                                 |
| 19 | 3.4 وثبة القرفصاء للأمام ( الضفدع )           |
| 21 | 3.5 جرى السلم                                 |
| 23 | 3.6 الحجل المتقاطع                            |
| 25 | 6.7 الوثب بالحبل                              |
| 27 | 3.8 الوثب الثلاثى في منطقة محددة              |
| 29 | 3.9 رمى الرمح للأطفال                         |

- 31 3.10 الرمی من وضع الجثو  
33 3.11 الرمی لإصابة هدف من فوق حاجز

35 **• مسابقات الأطفال سن 9-10 سنوات**

- 35 3.12 سباق التحمل متزايد السرعة  
37 3.13 سباق العدو و الحواجز المتعرج و التتابع المكوکى  
39 3.14 الوثب الطويل بالزانة  
41 3.15 الوثب الطويل للدقة  
43 3.16 الرمی من الدوران  
45 3.17 رمى الكرة الخلف من فوق الرأس

47 **• مسابقات الأطفال سن 11-12 سنة**

- 47 3.18 " فورميولا المنحنیات " : العدو و الحواجز  
49 3.19 " فورميولا المنحنیات " : تتابع العدو  
51 3.20 سباق الحواجز  
53 3.21 سباق 1000 م للتحمل  
54 3.22 رمى الرمح للمراهقين  
55 3.23 قذف القرص للمراهقين  
57 3.24 الوثب الطويل بالزانة فوق حفرة رمال  
59 3.25 الوثب الطويل من إقتراب قصير  
60 3.26 الوثب الثلاثي من إقتراب قصير

61 **4 . تسجيل المسابقة**

- 61 4.1 نظام التسجيل  
61 4.2 تسجيل مسابقات الجرى  
61 4.3 تسجيل مسابقات الميدان

|    |                          |
|----|--------------------------|
| 62 | 4.4 قياس مسابقات الميدان |
| 62 | 4.5 التصنيف النهائي      |

## 63 5. التنظيم

|    |                                    |
|----|------------------------------------|
| 63 | 5.1 الإعداد                        |
| 63 | 5.2 إستمارات المشاركة فى المسابقات |
| 63 | 5.2.1 إستمارة مشاركة الفريق        |
| 64 | 5.2.2 إستمارة المسابقة             |
| 66 | 5.3 لوحة تسجيل النتائج             |
| 68 | 5.4 تحديد الفرق / تخطيط المكان     |
| 68 | 5.5 طاقم المنظمين و المساعدين      |
| 69 | 5.6 إعلان النتائج رسمياً           |

## 70 6. الإستمارات و الجداول

|    |                                   |
|----|-----------------------------------|
| 70 | 6.1 قائمة الأدوات (9 فرق )        |
| 72 | 6.2 تنظيم محطات المسابقة          |
| 73 | 6.3 الإستمارات و الوثائق الإضافية |
| 77 | 6.4 قائمة طاقم المنظمين           |

## 78 الملحق

|    |                                                   |
|----|---------------------------------------------------|
| 79 | 1- تدوير المجموعات في منافسات ألعاب القوى للأطفال |
| 81 | 2- سلامة المشاركين                                |
| 82 | 3- نموذج الشهادة                                  |

## 1. مقدمة

إهتم الأطفال منذ زمن بعيد بالتنافس مع بعضهم البعض ووضع أنفسهم في مقارنة مع الآخرين . ومن ثم تتيح ألعاب القوى بما تحتويه من مسابقات متنوعة منتدى ممتاز لهذا النوع من التنافس النبيل ، وبذلك تظل ألعاب القوى فرصة مناسبة لهذا التبادل ، لهذا يجب على المهتمين بالرياضة إبتكار منافسات مناسبة للأطفال.

إن منافسات الأطفال في هذه الرياضة غالباً ما تشبه نسخة مصغرة لمنافسات الكبار ، وهذا التوحيد الغير ملائم عادة ما يقود الى التخصص المبكر والذي بدوره يكون ضد إحتياج الأطفال لنمو متزن وهو أيضاً يؤدي إلى الإلتحاق للصفوة التي تعوق معظم الأطفال

وبذلك فقد إتضح بعد إجراء العديد من البحوث و الدراسات في الوضع الحالي أن التحدى الذى يواجه الإتحاد الدولى لألعاب القوى هو صياغة مفهوم جديد لألعاب القوى و الذى ينفرد بتلبية الإحتياجات التنموية للأطفال .

ومن المؤكد أن أى مقترح على نفس المنهاج يجب أن يأخذ في الإعتبار ( المسابقات ، التنظيم ..إلخ ) المتطلبات التالية :

- تقديم ألعاب قوى شيقة للأطفال
- تقديم ألعاب قوى مقبولة للأطفال
- تقديم ألعاب قوى تعليمية للأطفال

بالإضافة إلى هذه المتطلبات ، يجب أن يقابل مشروع الإتحاد الدولى إحتياجات منظمى المسابقة ، والذي بدوره يضمن النظام الملائم لأشكال المنافسات التى تم عرضها .

في ربيع عام 2001 ، تولت مجموعة العمل الخاصة بمسابقات الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال المبادرة و طورت مفهوم مسابقة الأطفال التي تبرز بوضوح الخروج عن نمط ألعاب القوى التي يمارسها الكبار . و يعرف هذا المبدأ الموضح بـ " مسابقات الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال " وسيتم توضيحه في الصفحات التالية .

وبعد ذلك في عام 2005 إبتكر الإتحاد الدولي لألعاب القوى سياسة عالمية لألعاب القوى خاصة بالناشئين من سن 7 إلى 15 سنة ، وهذه السياسة تحتوى على هدفين وهما كالتالى :

- جعل ألعاب القوى أكثر المسابقات فردية تمارس في المدارس على مستوى العالم.
- إتاحة فرصة للأطفال في الإتحادات و الأماكن الأخرى للإعداد لمستقبلهم في ألعاب القوى بطرق مناسبة وفعالة.

يتوقف هذا المفهوم على أشكال المسابقات الملائمة لكل الفئات العمرية وللمؤسسات التى تطبق هذا البرنامج . هذه المنافسات هى الهيكل التنظيمي لممارسة الأطفال لألعاب القوى ، لتدريب اللاعبين و لتعليم المدربين و القضاء .... إلخ .

## 2. مفهوم مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال

تتميز مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال بجلب الإثارة في ممارسة ألعاب القوى. كما أن المسابقات الجديدة و المبتكرة تمكن الأطفال من إكتشاف الأنشطة الأساسية : العدو، جرى التحمل ، الوثب ، الرمي والدفع في أى مكان ( الإستاد ، الملعب ، صالة الألعاب الرياضية "جيمنازيوم" أى منطقة رياضية متاحة .... إلخ )  
إن مسابقات ألعاب القوى على شكل ألعاب سوف تزود الأطفال بفرصة التدريب على ألعاب القوى بأفضل الطرق من الناحية الصحية ، التعليمية و تحقيق الذات .

### 2.1 الأهداف

يوجد العديد من الأهداف التنظيمية لمفهوم الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال نوجزها فيما يلي :-

- يمكن تنشيط عدد كبير من الأطفال في نفس الوقت .
- تدريب أشكال متنوعة و أساسية لحركات ألعاب القوى .
- المساهمة في تحقيق نتائج جيدة ليس مقصوراً فقط على الطفل الأقوى و الأسرع .
- تنوع متطلبات المهارة وفقاً للمراحل السنية و قدرات التوافق الضرورية .
- إدخال روح المغامرة على البرنامج ولفت النظر لمدى مناسبة ألعاب القوى للأطفال .
- تركيب المسابقات و طريقة تسجيل النتائج بطريقة سهلة جداً معتمدة على درجة ترتيب الفرق .
- الحاجة إلى عدد قليل من المساعدين و الحكام .
- عرض ألعاب القوى كمسابقة فرق مختلطة ( أولاد و بنات ) .

### محتوى أهداف مسابقات الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال:-

**تحسين الحالة الصحية -** إن أحد الأهداف الرئيسية في جميع الأنشطة الرياضية هو تشجيع الأطفال على اللعب و إستخدام طاقتهم وذلك للحفاظ على حالتهم الصحية على المدى البعيد. وقد تم تصميم مسابقات ألعاب القوى للأطفال لتواجه هذا التحدي عن طريق الطبيعة المتنوعة للأنشطة التى يلعبوها والمميزات البدنية التى يتطلبها التدريب.  
بالإضافة إلى أن الطلبات المتزايدة لأشكال الألعاب التى يتم تقديمها للأطفال ستساهم في تناسق نموهم العام

**التفاعل الإجتماعي-** إن "برنامج ألعاب القوى للأطفال " هو عامل مفيد لدمج الأطفال داخل المجتمع و مسابقات الفرق التى يشارك فيها الجميع داخل اللعبة هى فرصة للقاء الأطفال مع بعضهم البعض وقبولهم للفروق الفردية التى بينهم. بالإضافة إلى أن سهولة قواعد المسابقات و طبيعتها غير الضارة تجعل الأطفال يقوموا بالجزء الخاص بالإداريين الفنيين و مدربي الفرق بكامله. و هذه المسئوليات التى يقوموا بها هى لحظات خاصة تؤهلهم لممارسة واجباتهم كمواطنين عندما يمكنهم ذلك.

**تنمية روح المغامرة –** لإثارة الأطفال و تشويقهم لابد أن يشعروا بإمكانية فوزهم بالمسابقة التى يشتركون فيها. و تتعاون الفورميلا التى يتم إختيارها ( الفريق ، المسابقات ، التنظيم ) للحفاظ على نتيجة المسابقة بحيث لا يمكن التنبؤ بها حتى نهاية المسابقة. ويعتبر هذا عنصر دفع لتحفيز الأطفال.

## 2.2 مبدأ الفريق

إن العمل كفريق واحد هو مبدأ أساسي لمسابقات الإتحاد الدولى لألعاب القوى للأطفال. فكل أعضاء الفريق يشاركون في النتائج في مسابقات الجرى ( التتابع ) أو كمشاركات فردية في نتيجة الفريق ككل ( في كل مسابقة ). لذلك فإن المشاركة الفردية تساهم في نتيجة الفريق الإجمالية و من ثم تعزز مفهوم أن لمشاركة كل طفل قيمة في المسابقة. فكل طفل يشارك في جميع المسابقات وهذا يحول دون التخصص المبكر. تكون الفرق مختلطة (من سن " 5 " للبنات و " 5 " أولاد إذا أمكن ذلك)



### 2.3 برنامج المسابقة و المجموعات السنية

يتم تنفيذ مسابقات الاتحاد الدولي لالعاب القوى للأطفال في ثلاث مجموعات سنية :-

- المجموعة الأولى I : الأطفال في عمر 8 و 9 سنوات
- المجموعة الثانية II : الأطفال في عمر 10 و 11 سنوات
- المجموعة الثالثة III : الأطفال في عمر 12 و 13 سنوات

- كل المسابقات في المجموعة السنية الأولى والثانية تنفذ على أنها سباقات فرق

- بالنسبة للمجموعة السنية الثالثة ، تنظم المسابقات على شكل سباقات تتابع أو مسابقات فردية ، وفيها تنقسم المجموعات التي ستتنافس على نصفين فريق . و للإنتقال من شكل الفريق إلى الشكل الفردي لمنافسات الشباب ، يتم تكوين المجموعات التي تشتمل على أعضاء متعددة من فريقين لكي تتنافس . إن تنظيم هذا التغير يتم بطريقة مباشرة

- يتنافس جميع الأطفال لعدة مرات في كل مجموعات سباقات المراحل السنية

- يتم تنظيم المسابقة وفقا لمبدأ التدور ، وبالتالي تأخذ الفرق دورها في كل محطات المسابقة . كل عضو في الفريق له دقيقة واحد للتنافس خلال كل محطة من المحطات . ( 10 أطفال = 10 دقائق ) . بعد الإنتهاء من النظم المختلفة للمجموعات السنية في مسابقات ( العدو / الجرى / الحواجز ، الرمي / الدفع / الوثب ) ، تشارك في النهاية كل الفرق مع بعضها البعض في مسابقة جرى التحمل .

#### مقترحات لمسابقات جديدة للثلاث مجموعات السنية التالية 8/7 ، 10/9 و 12/11 سنة

هذه المقترحات لكل مجموعة سنية يمكن التكيف عليها . كما ضيكن للأطفال الإنتقال إلى مجموعة سنية مختلفة ( الإنتقال إلى المجموعات الأصغر خصوصا إذا كانوا مبتدئين ) .

يجب تغطية كل المسابقات خلال اللقاءات المختلفة التي ستقدم للأطفال . وسوف تضمن البرامج المنافسة الإضافية تجربة الأطفال لجميع الأشكال المختلفة لحركات العاب القوى و انهم يستفيدوا من تربية بدنية شاملة .

| 12-11                              | 10-9 | 8-7 | المجموعات العمرية ( بالسنة )                   |
|------------------------------------|------|-----|------------------------------------------------|
| <b>مجموعة مسابقة الجري / العدو</b> |      |     |                                                |
|                                    | X    | X   | العدو / الحواجز - على شكل تتابع مكوكي          |
| X                                  |      |     | فورميولا الجري حول المنحنيات : العدو و الحواجز |
| X                                  |      |     | فورميولا الجري حول المنحنيات : عدو التتابع     |
| X                                  | X    |     | العدو / العدو المتعرج                          |
| X                                  |      |     | حواجز                                          |
|                                    | X    | X   | فورميلا 1 ( عدو - حواجز - جري متعرج )          |
|                                    | X    | X   | سباق " التحمل " من سن 8 سنوات                  |
| X                                  | X    |     | سباق التحمل المتقدم                            |
| X                                  |      |     | سباق 1000 م تحمل                               |
| <b>مسابقات الوثب</b>               |      |     |                                                |
| X                                  | X    |     | الوثب الطويل بالزانة                           |
| X                                  |      |     | الوثب الطويل بالزانة فوق حفرة رمال             |
|                                    |      | X   | وثب الحبل                                      |
| X                                  |      |     | الوثب الثلاثي من إقتراب قصير                   |
|                                    | X    | X   | قفز القرفصاء للأمام ( الضفدعه )                |
| X                                  | X    | X   | الحبل المتقاطع                                 |
| X                                  |      |     | بداية جري قصيرة للوثب الطويل                   |
|                                    | X    | X   | جري السلم                                      |
| X                                  | X    | X   | الوثب الثلاثي في منطقة محددة                   |
| X                                  | X    |     | الوثب الطويل بأداء جيد                         |
| <b>مسابقات الرمي</b>               |      |     |                                                |
|                                    | X    | X   | الرمي لإصابة هدف                               |
| X                                  |      |     | رمي الرمح للمراهقين                            |
| X                                  | X    | X   | رمي رمح الأطفال                                |
| X                                  | X    | X   | الرمي من وضع الجثو                             |
| X                                  |      |     | قذف القرص للمراهقين                            |
| X                                  | X    |     | رمي الكرة للخلف من فوق الرأس                   |
| X                                  | X    |     | الرمي من الدوران                               |
| 10                                 | 9    | 8   | <b>إجمالي المسابقات</b>                        |

## 2.4 الأدوات و المعدات

في بعض الحالات يتطلب الأمر استخدام أدوات خاصة متطورة لتنظيم برامج مسابقات الاتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال . ويمكن وضع هذه المعدات معا بسهولة و نقلها بدون أي مشاكل و تركيبها أو تفكيكها بسرعة .

وفي حالة عدم إمكانية الحصول على هذه الأدوات لأي سبب ، يمكن تنظيم البرنامج باستخدام أدوات مصنوعة من مواد محلية أو منتجات مصنوعة يدويا مع إحترام الصفات والخواص الخاصة ببرنامج العاب القوى للأطفال.

## 2.6 الموقع والمدة

إن المساحة أو الحيز المطلوب لتنظيم مسابقات ألعاب القوى للأطفال واضحة المعالم و هي عبارة عن مساحة مستوية تكون مساحتها 40x60 م ( على سبيل المثال منطقة خضراء أو ترابية أو أسفلت ) و يمكن أن يتم تنظيم المسابقة و إتمامها خلال زمن محدد و فى إطار دقيق حيث أنه في العادة يتطلب الأمر ساعتين فقط في حالة تنظيم مسابقة لعدد 9 فرق مكونة من 10 أفراد لكل فريق شاملة حفل توزيع الجوائز .

وعلى هامش هذه المسابقة الكبيرة ، يمكن تنظيم مسابقات قصيرة تتكون من 6 فرق و من 7 مسابقات ( 3 مسابقات عدو و 2 وثب و 2 رمي ) وفي هذه الحالة فإن المسابقة كاملة لا يمكن أن تكون مدتها أكثر من ساعة و 15 ق متضمنة حفل توزيع الجوائز.

## تعليمات للإستخدام و الأمان

تخصص المسابقات المتنوعة لمجموعات سنوية محددة وهى مناسبة للمجموعة السنوية المعرفة تبعا لأولوياتها . ومع ذلك يجب على المسؤولين أن يقوموا بتقييم المستوى الفعلى للأطفال وأن يكونوا قادرين على تقديم أكثر الأنشطة الملائمة لهؤلاء الأطفال . ويمكن أن نأخذ في الاعتبار أهمية إجراء إجتماع مبدئي مع المبتدئين سن 10/9 سنوات في المسابقات المختصة للفئة الأصغر سنا (8/7 سنوات ) هذا الاقتراح يصلح لكل الفئات العمرية

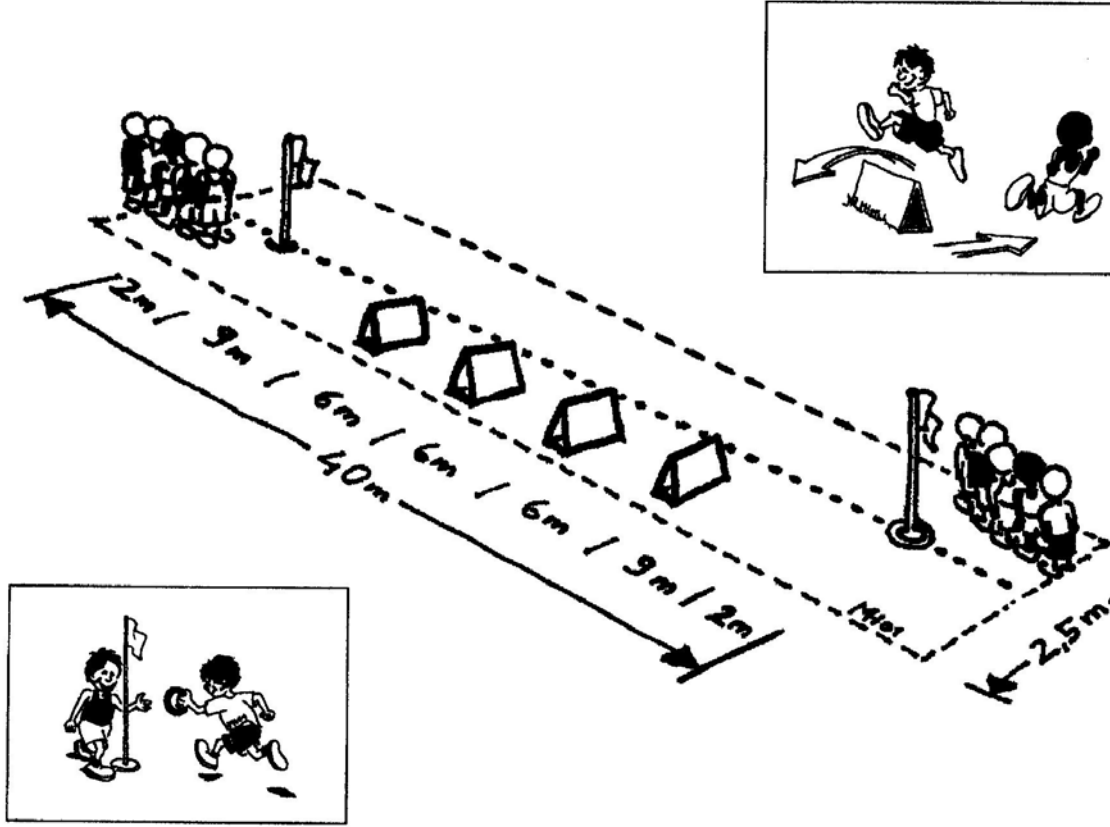
فى أى حال من الأحوال ، يوصى بتوسيع مجال المسابقات فى الفئة العمرية بمسابقات من المجموعة العمرية الأصغر سنا .

مثال : " فورميولا ( 1 ) " ، الحجل المتقاطع ، الرمى من وضع الجثو يمكن إقتراحهم لسن 10/9 سنوات ... الخ .

### 3. المسابقات

مسابقات الأطفال في سن 7 / 8 سنوات

#### 3.1 التتابع المكوكي للعدو/ الحواجز



#### طريقة الأداء:

يتم وضع الأدوات كما هو موضح بالشكل أعلاه . يحتاج كل فريق لحارتين ، واحدة يوجد بها حواجز والأخرى بدون حواجز . يبدأ اللاعب الأول بالعدو فوق الحواجز وفي نهاية المسافة يقوم بتسليم طوق بلاستيك لزميله رقم (2) المنتظر والذي يقوم بإستلام الطوق البلاستيك بشرط أن يلتف ذراعه حول قائم علم النهاية عند إستلام الطوق. ثم يعدو هذا اللاعب في الحارة الأخرى بدون الحواجز ، وهكذا يستمر التتابع .

ينتهي السباق حينما يعدو كل لاعب بالفريق كلتا المسافتين فوق الحواجز ثم بدون حواجز. يحمل اللاعب الطوق البلاستيك في يده اليسرى ويقوم بتسليمه في اليد اليسرى لزميله المستلم وذلك كل مرة.

#### طريقة التسجيل وإحتساب النتيجة:

يتم تقييم ترتيب الفرق وفقاً للزمن المسجل والفريق الفائز الذي يسجل أسرع زمن يصبح رقم (1) ويتم ترتيب الفرق التالية وفقاً لترتيب أزمنتهم المسجلة.

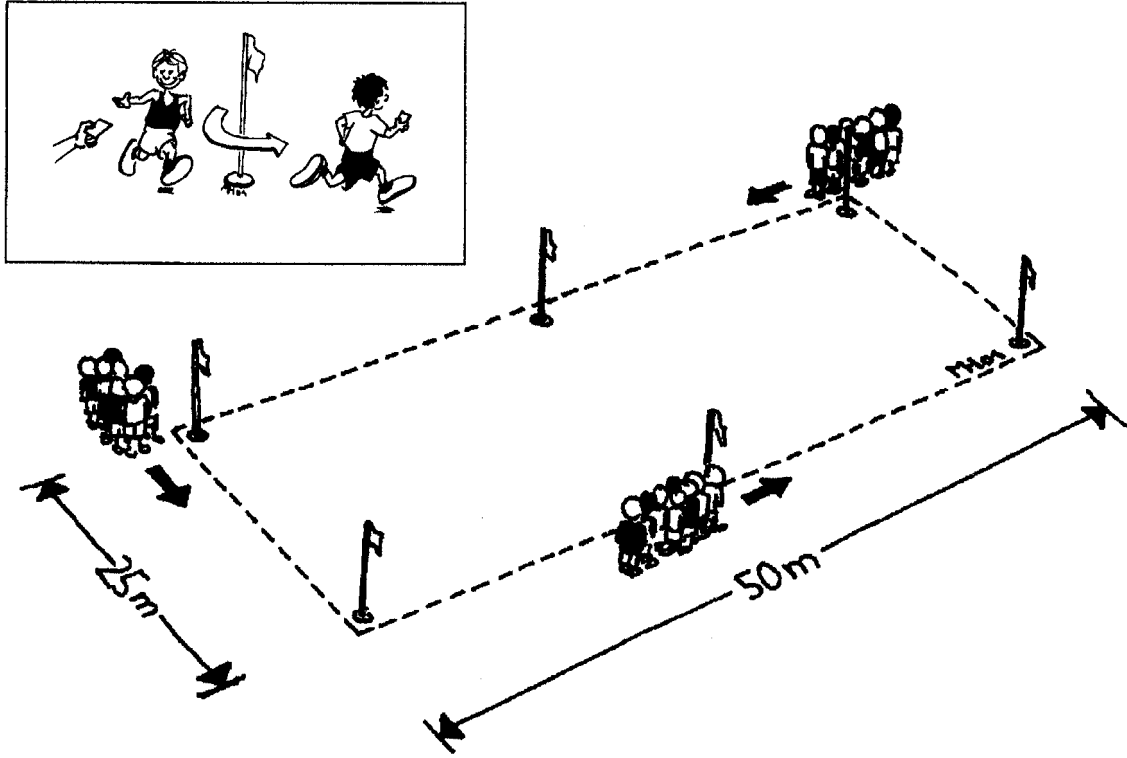


## المساعدون:

- يتطلب التنظيم الجيد الإستعانة بمساعد واحد فقط لكل فريق ويجب عليه القيام بالمهام التالية.
- أن يتحكم ويشرف على سير المسابقة.
  - تسجيل الأزمنة.
  - كتابة وتسجيل النتائج في بطاقة المسابقة.

### 3.2 جرى التحمل

وصف موجز: الجري لمدة 8 دقائق حول مسافة 150 متر



#### طريقة الأداء

يجب أن يجري كل فريق حول مسافة 150 متر من نقطة بداية محددة لهم (أنظر الشكل أعلاه). وعلى كل عضو بالفريق أن يحاول أن يجري حول المسافة بقدر إستطاعته لمدة 8 دقائق . يعطى الأذن بالبداية لكل الفرق معاً (بالصفارة أو النداء .. الخ).

يتسلم كل لاعب في الفريق بطاقة أو كرة أو ما شابه في كل مرة يكمل فيها دورة واحدة للسباق. يجب التنبيه على جميع الفرق بعد مرور 7 دقائق من السباق بإطلاق صافرة أو صيحة وذلك بالنسبة للدقيقة الأخيرة من السباق وبعد إنتهاء ال 8 دقائق فإنه يعلن بإشارة عن إكمال السباق.

## طريقة التسجيل:

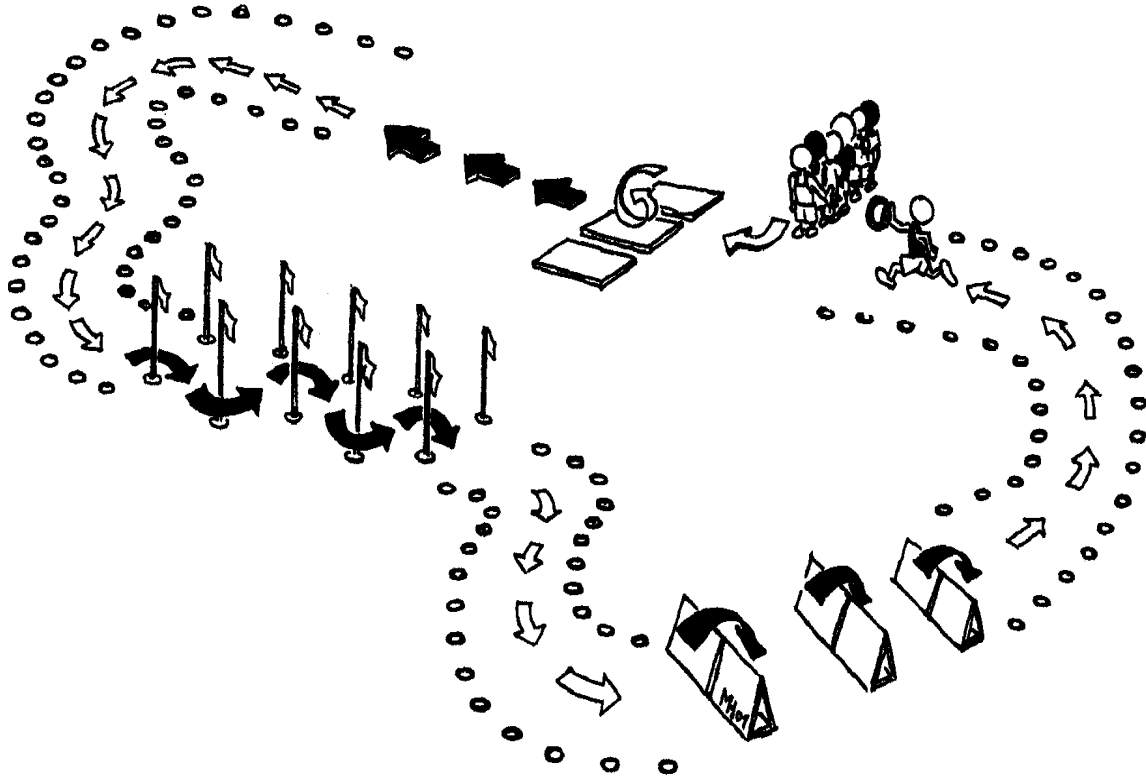
عقب إنتهاء السباق فعلى جميع اللاعبين تسليم الكرات أو الكروت للمساعد والذي يقوم بعدها ثم يسجلها.  
على أن تسجل فقط اللفة المكتملة وتلغى اللفة التى لم تكتمل.

## المساعدون:

يتطلب التنظيم الجيد توفير عدد مساعدين إثنين على الأقل لكل فريق . وتقع عليهم مسئولية تخصيص نقطة البداية وكذلك توزيع وتجميع الكرات أو الكروت. وكذلك يجب عليهم تسجيل النتيجة في بطاقة التسجيل.  
بالإضافة لذلك فعلى الأذن بالبدا أن يسجل الزمن ويعطى إشارة الدقيقة الأخيرة وإشارة النهاية.

### 3.3 فورميولا 1

وصف موجز: تتابع مركب للعدو المستقيم والحواجز والعدو المتعرج



#### طريقة الأداء:

يتراوح طول مسافة السباق ما بين 60 متر أو 80 متر تقسم إلى منطقة واحدة للعدو بدون عوائق والعدو فوق الحواجز والعدو المتعرج حول عوائق أو قوائم ( أنظر الشكل ) . يستخدم طوق بلاستيك كعصا تتابع ، يجب على جميع المشاركين أن يبدؤا السباق بدحرجة أمامية فوق مرتبة أسفنجية . يعد سباق " الفورميولا 1 " مسابقة فرق والتي يجب على كل أعضاء الفريق أن يكملوا المسافة كلها ويمكن لعدد 6 فرق أن يتنافسوا في نفس التوقيت لنفس السباق الواحد .

#### طريقة التسجيل:

يتم تقييم ترتيب الفرق وفقاً للزمن المسجل والفريق الفائز الذي يسجل أسرع زمن يصبح رقم (1) ويتم ترتيب الفرق التالية وفقاً لترتيب أزمنتهم المسجلة .

## المساعدون:

بالنسبة لكل مناطق الحواجز والموانع يتطلب توافر عدد مساعدين إثنين على الأقل لوضع الأدوات بطريقة مناسبة وبغض النظر عن متابعة الفريق فإنه يتطلب توافر عدد مساعدين إثنين إضافيين للعمل كحكام لمنطقة التغيير. كما يحتاج لشخص آخر كأذن للبدء.

وفي النهاية فإنه يتطلب توافر عدد مناسب من الميقاتيين بما يتناسب مع عدد الفرق المتنافسة ويجب على الميقاتيين تسجيل نتائج الفرق في بطاقة تسجيل نتائج المسابقة .

### 3.4 وثبة القرفصاء للأمام (قفزة الضفدعة):

وصف موجز: الوثب بالقدمين معاً للأمام من وضع القرفصاء

Figure



### طريقة الأداء

يقف اللاعبون على خط البداية ثم يؤدون وثبة الضفدعة الواحد تلو الآخر ( وثبة الضفدعة هي القفز بالقدمين معاً للأمام من وضع القرفصاء) حيث يقف اللاعب الأول على أمشاط القدمين عند خط البداية ثم يثنى الركبتين كاملاً ثم يثب للأمام لأبعد ما يمكن ويهبط على كلتا القدمين. ويقوم المساعد بتحديد نقطة الهبوط الأقرب لخط البداية ( الكعبين) حتى إذا هبط وسقط خلف نقطة الهبوط تسجل النقطة الأقرب. وبالنسبة للاعب الثاني فيقف عند نقطة هبوط زميله الأول لبدأ الوثب للأمام ثم يبدأ اللاعب الثالث من نقطة هبوط اللاعب الثاني وهكذا. وتنتهي المسابقة حين يكمل آخر لاعب في الفريق وثبته وتحدد نقطة هبوطه. ويتم تكرار طريقة الأداء مرة ثانية (المحاولة الثانية).

### طريقة التسجيل:

يتنافس جميع أعضاء الفريق وتحتسب نتيجة الفريق من خلال قياس المسافة الكلية للفريق وتسجل نتيجة أفضل المحاولتين للفريق. يتم تسجيل المسافة بالسنتيمتر.

## المساعدون:

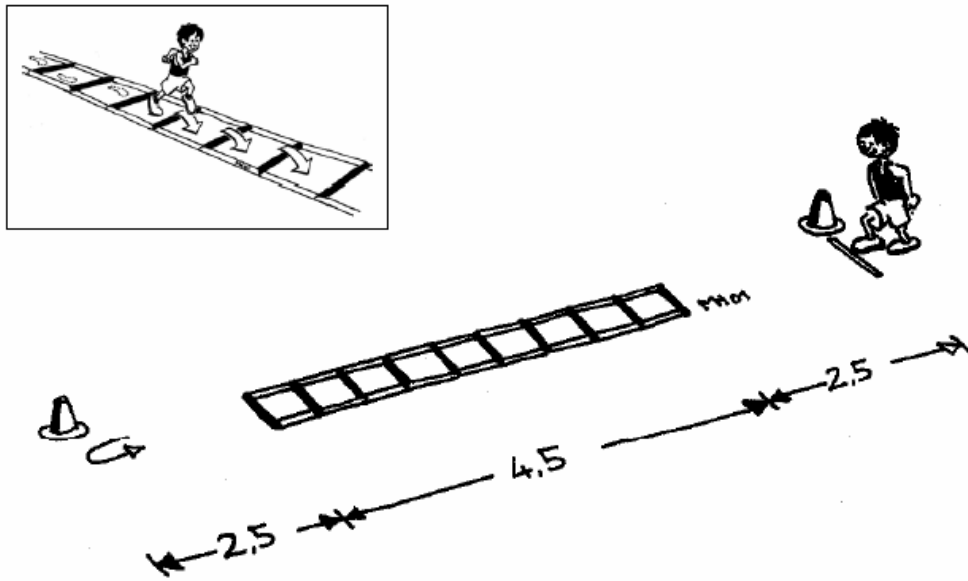
- بالنسبة لهذه المسابقة يتطلب وجود مساعد واحد فقط لكل فريق ويجب عليه القيام بالمهام التالية:
- أن ينظم ويشرف على طريقة الأداء عند ( خط البداية الهبوط )
  - أن يقيس المسافة الكلية لكل محاولة.
  - أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل.



### 3.5 جرى السلم

وصف موجز: الجري فوق و خلال سلم والعودة

Figure



#### طريقة الأداء

يتم تحديد مسافة السباق بقمعين أحدهما عند البداية والآخر عند النهاية بينهما مسافة 9.5 متر . يتم وضع سلم التوافق على الأرض. على مسافات متساوية من القمعين ( 2.5 متر بين السلم وكل قمع منها) حيث يقف اللاعب عند خط البداية في وضع البدء العالي على أمشاط القدمين. وعند سماع إشارة البدء فعليه بالعدو إلى السلم والجري بالخطو عبر السلم (المسافات بين أضلاع السلم 50سم) ثم يعود بأسرع ما يمكن للقمع التالي وعند لمسه لهذا القمع يتم إيقاف الساعة بواسطة الميقاتي .

يتم إضافة مسافة ( 1 متر) للاعب الذي يترك أحد المناطق من السلم أو يثني فوقها وذلك عند القمع المناسب ويقوم المساعد بذلك لذا يجب توافر مساعد واحد عند كل قمع وبهذا يعاقب اللاعب بإضافة مسافة أطول إذا لم يؤدي المهمة بطريقة صحيحة. وفي حالة أداء خطئين فإن المسافة سوف تمتد لمسافة 2 متر وهكذا .

## طريقة التسجيل:

تسجيل أفضل زمن في محاولتين

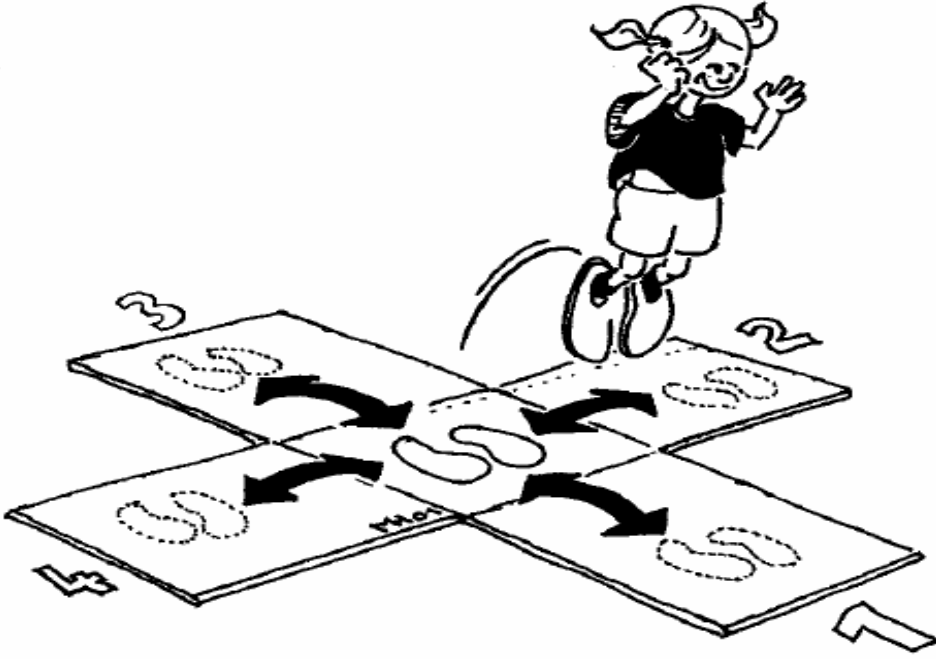
## المساعدون:

يتطلب الإستعانة بمساعدين إثنين من أجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليهما القيام بالمهام التالية:

- أن يعطى الأمر ببدء اللعبة.
- تنظيم والإشراف على السباق.
- تشغيل ساعة الإيقاف لتسجيل الزمن.
- تسجيل النتائج في بطاقة التسجيل.

### 3.6 المربعات المتقاطعة

وصف موجز: الوثب بالقدمين مع تغيير إتجاه



#### طريقة الأداء

من وضع الوقوف في المربع الأوسط يثب اللاعب للأمام ثم للخلف وللجانبيين. وبصفة خاصة من وضع الوقوف في المربع الأوسط يثب اللاعب للأمام ثم للخلف للمربع الأوسط ثم للمربع الأيمن ثم العودة للمربع الأوسط ثم لليسار ثم العودة للمربع الأوسط ثم الوثب للخلف ثم العودة للمربع الأوسط حتى النهاية.

#### طريقة التسجيل:

لكل لاعب في الفريق 15 ثانية وعليه أداء أكبر عدد من الوثبات بالقدمين يمكن أدائها خلال هذا الوقت ، ويتم تسجيل نقطة واحدة لكل مرة يثب فيها اللاعب حول المربعات ( للأمام – الوسط – ثم للجانبيين – للخلف ) ولهذا فيمكن تحقيق 8 نقاط كحد أقصى في الدورة الواحدة. يتم تسجيل أفضل محاولة من الإثنتين.

## المساعدون:

- يتطلب وجود مساعد واحد فقط من أجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليه القيام بالمهام التالية:
- أن يعطى الأمر ببدء اللعبة.
  - أن ينظم ويشرف على طريقة الأداء.
  - أن يسجل الزمن ويحصى عدد الوثبات.
  - أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل.

### 3.7 وثب الحبل

وصف موجز: الوثب الحبل ( 15 ثانية )



#### طريقة الأداء

يقف اللاعب في وضع البداية ممسكاً للحبل بكلتا اليدين خلف الجسم والقدمين متوازيتين وعند إعطاء إشارة البدء يقوم اللاعب بدوران الحبل للأمام من فوق الرأس ثم لأسفل الجسم على أن يثب اللاعب فوق الحبل. ويتم تكرار تلك الدورة لأكثر عدد ممكن خلال 15 ثانية. وتتناسب هذه اللعبة مع المجموعة السنية الأولى . ويجب أن يثب الأطفال بكلتا القدمين. ولكل طفل محاولتين .

#### طريقة التسجيل:

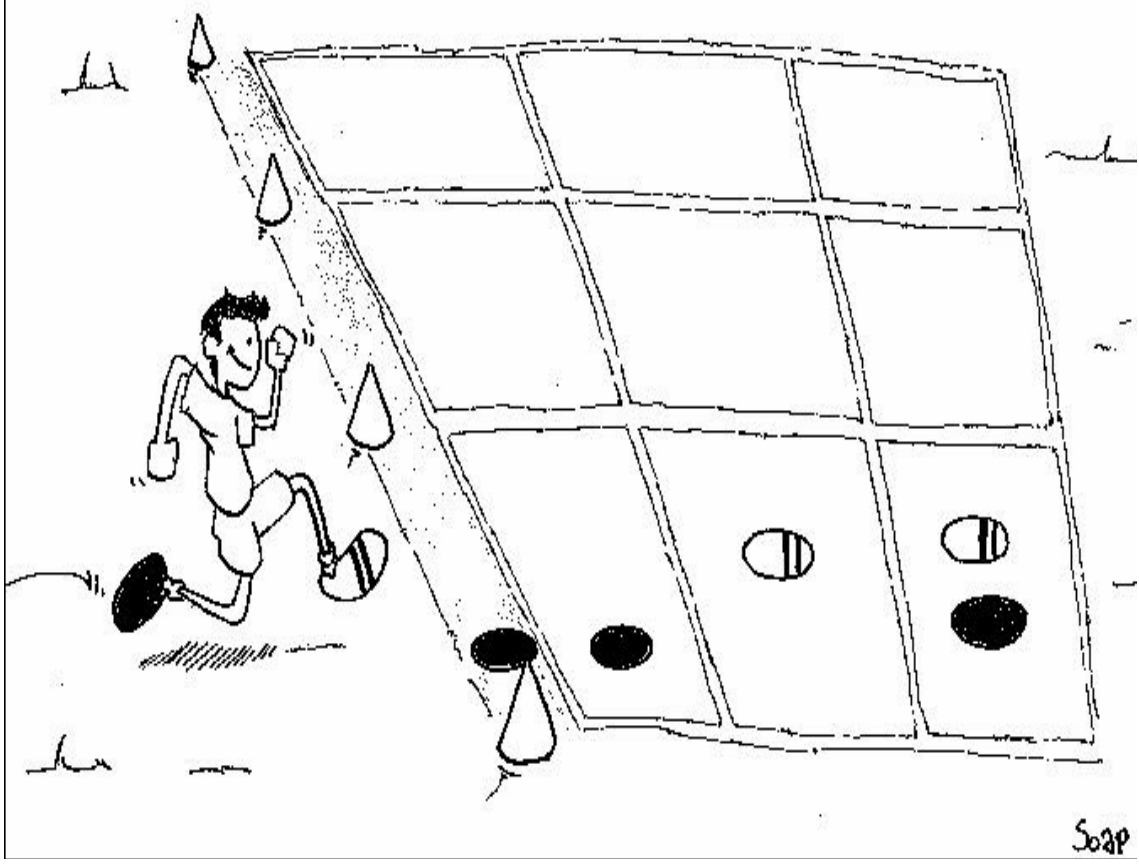
يتنافس جميع أعضاء الفريق في تلك اللعبة بحيث يتم عد كل لمسة حبل للأرض . ويتم تسجيل أفضل نتيجة للطفل وتضاف للنتيجة العامة للفريق .

## المساعدون:

- يتطلب وجود مساعد واحد فقط من أجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليه القيام بالمهام التالية:
- أن يعطى الأمر ببدء اللعبة.
  - مراقبة طريقة الوثب وإنهاءها تمت بشكل سليم.
  - أن يتولى تشغيل الزمن.
  - أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل.

### 3.8 الوثب الثلاثي داخل منطقة محددة

وصف اللعبة أداء الوثب الثلاثي داخل منطقة محددة



يمكن إستبدال الشبكة المرسومة بأطواق ، ويتم قياس الأداء من منتصف المنطقة المحددة أو منتصف الطوق

#### طريقة الأداء

يختار اللاعب منطقة الوثب الثلاثي التي تلائم مستواه ، يجري اللاعب لمسافة 5 أمتار على الأكثر ثم يؤدي الحجلة فالخطوة ثم الوثبة ، لكل لاعب محاولتين و يجب أن تسجل المحاولات وتحتسب له أفضل نتيجة ويتم إضافتها على النتيجة الكلية للفريق .

بالنسبة للمرحلة السنية 8/7 سنوات يتطلب أداء المسابقة خلال منطقتين وثب محددتين تبعاً ( لجدول إحتساب النقاط ) : 1 متر = نقطة واحدة ، 1.25 متر = 2 نقطة ، 1.5 متر = 3 نقاط .  
بالنسبة للمرحلة السنية 9 / 10 سنوات يمكن أداء المسابقة في أي منطقة وثب يتم إختيارها تبعاً ( جدول إحتساب النقاط ) : 1.5 متر = نقطة واحدة ، 1.80 متر = 2 نقطة ، 2.15 متر = 3 نقاط .

## طريقة التسجيل:

يتم تحديد ترتيب الفرق في ضوء النتائج بحيث يصبح الفريق الفائز رقم واحد هو صاحب أفضل مجموع كلي للوثبات . وهكذا يتم ترتيب الفرق التالية ، وتمنح النقاط وفقا للإجراءات العادية ( 9 فرق : الفريق الأول يحصل على 9 نقاط والفريق الثاني يحصل على 8 نقاط وهكذا ) .

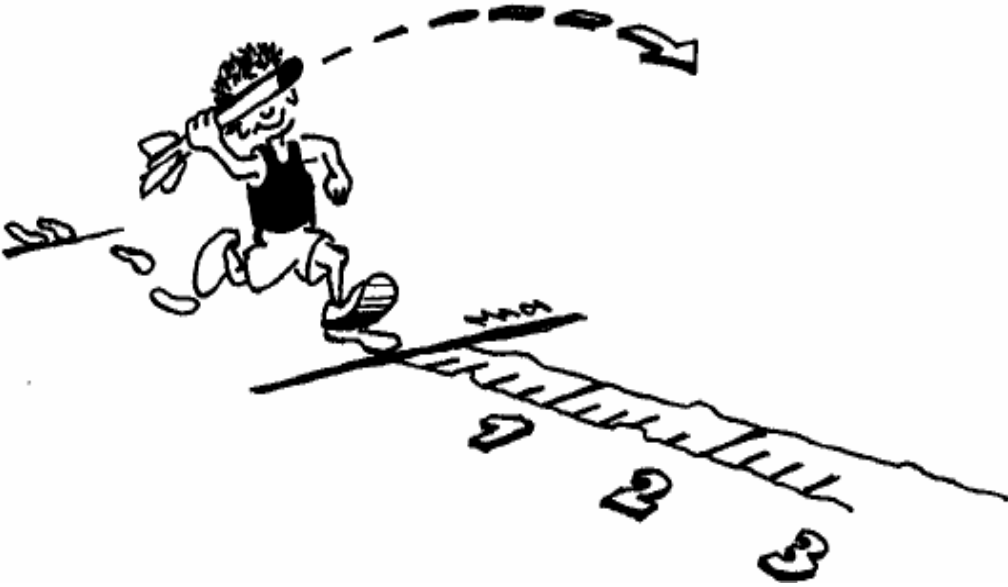
## المساعدون :

- يتطلب وجود مساعد واحد فقط من أجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليه القيام بالمهام التالية:
- التحكم والسيطرة على طريقة أداء المسابقة.
  - إحتساب و تسجيل النتائج في بطاقة التسجيل.



### 3.9 رمي رمح الأطفال

وصف اللعبة : رمي رمح الأطفال بيد واحدة لأبعد مسافة



#### طريقة الأداء

يتم أداء رمي رمح الأطفال من مسافة إقتراب 5 متر ويتم أداء الرمي بعد الإقتراب القصير إلى منطقة الرمي مع عدم إجتياز خط الرمي. ( يتم الرمي بالرمح الناعم للمجموعتين 1 ، 2 بينما يتم الرمي بالرمح التوربو للمجموعة 3 ) ولكل لاعب محاولتان.

#### ملحوظة للأمان:

نظراً لأهمية الأمان في مسابقة رمي الرمح للأطفال غير مسموح سوى للمساعد فقط بالتواجد في منطقة الرمي أو منطقة هبوط الرمح. ويمنع تماماً رمي الرمح في الاتجاه العكسي أي في اتجاه ممر الإقتراب.

#### طريقة التسجيل:

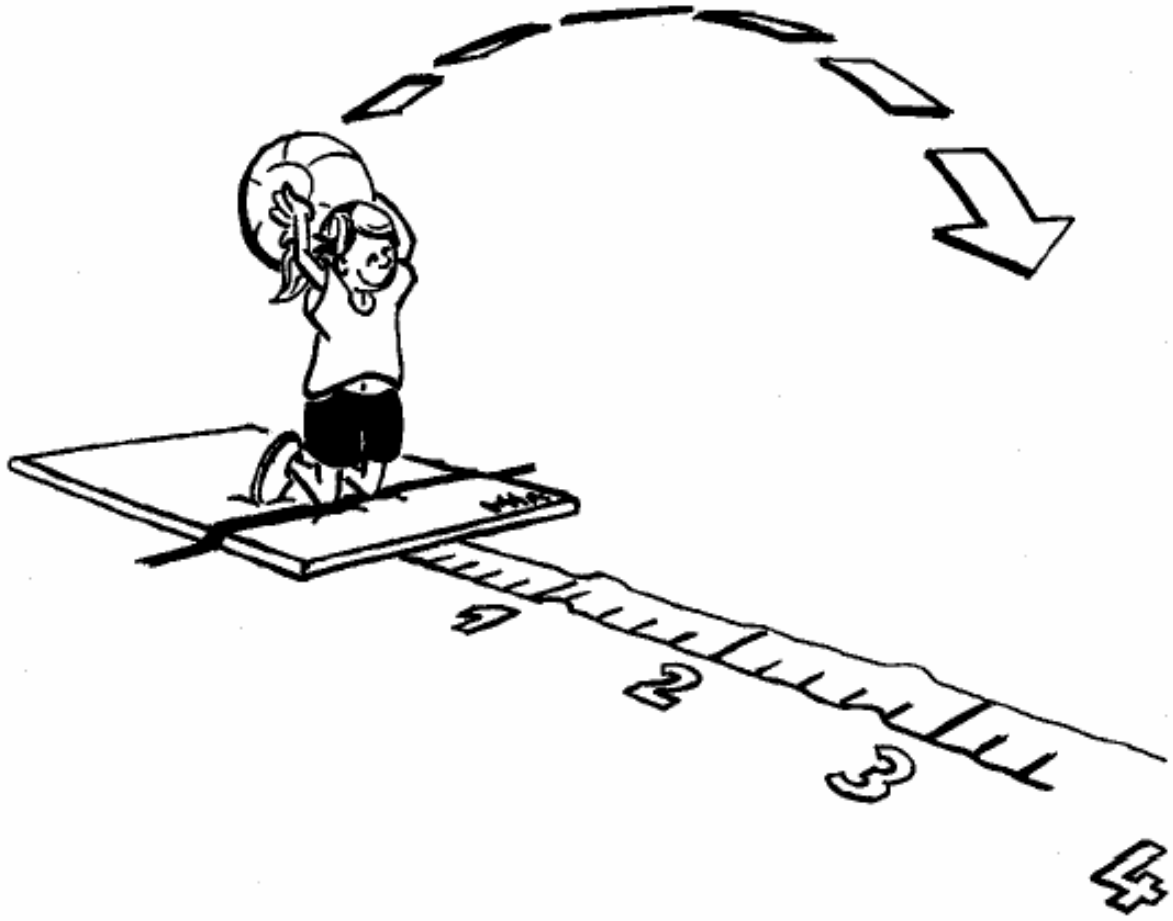
يتم قياس المسافة بطريقة عمودية على خط الرمي ، ويتم التسجيل لكل 20 سم ويتم أخذ القياس الأعلى في حالة الهبوط بين خطين. ويسجل أفضل محاولة من محاولتين ويتم إضافتها للمجموع النهائي للفريق

## المساعدون:

- يتطلب وجود مساعدين إثنين لكل فريق من أجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليهما القيام بالمهام التالية:
- أن ينظم ويشرف على طريقة أداء المسابقة.
  - قياس مسافة الرمي من نقطة هبوط الرمح وبطريقة عمودية على خط الرمي.
  - أن يعيد الرمح إلى منطقة خط الرمي .
  - أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل .

### 3.10 الرمي من وضع الجثو

وصف موجز: رمى كرة طبية باليدين لأبعد مسافة من وضع الجثو على الركبتين



طريقه الاداء

يجثو اللاعب على ركبتيه فوق مرتبة أو سطح ناعم ويوجد أمامه شئ بارز مثل كومة مراتب أو مراتب نوم، ثم يتقوس اللاعب للخلف لأحداث توتر بعضلات الجذع ثم يرفع الكرة الطبية ( وزن 1 كجم) بإستخدام الذراعين من فوق الرأس ثم يرميها للأمام لأبعد مسافة ممكنة وهو في وضع الجثو) كما يفعل لاعب كرة القدم في الرمية الجانبية) ويمكن أن يسقط اللاعب للأمام عقب أدائه الرمية.

#### تعليمات للأمان:

يجب عدم رمى الكرة الطبية في الإتجاه المعاكس لتوصيلها للاعبين وينصح بحملها إليهم أو دحرجتها للاعب التالي.

## طريقة التسجيل:

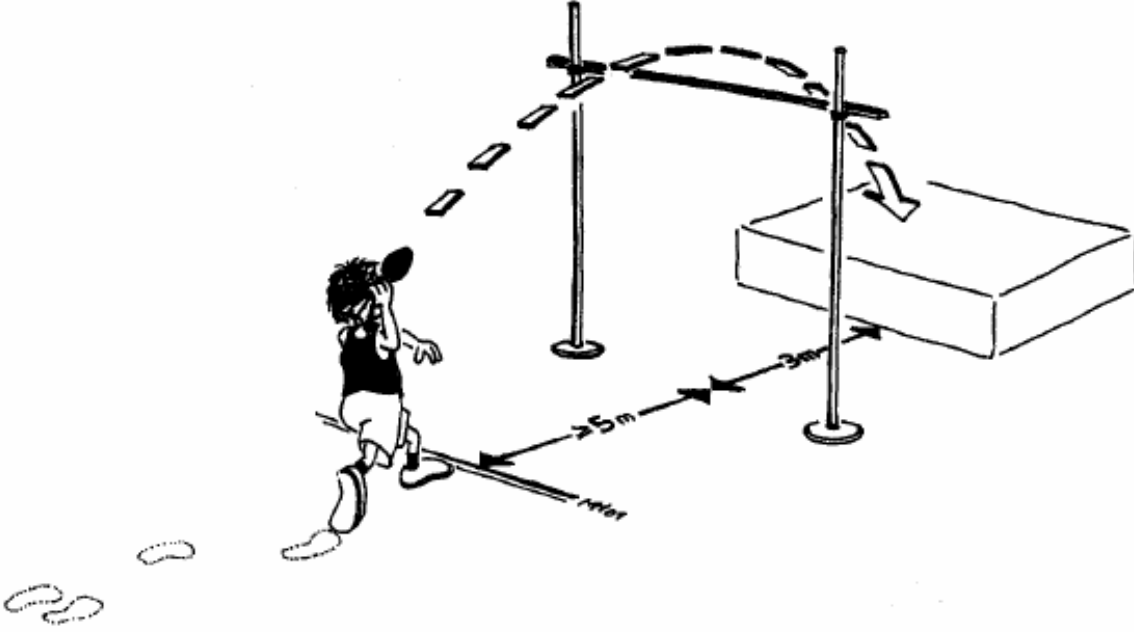
يتم قياس المسافة بطريقة عمودية على خط الرمي ، ويتم التسجيل لكل 25 سم ويتم أخذ القياس الأعلى في حالة الهبوط بين خطين. ويسجل أفضل محاولة من محاولتين ويتم إضافتها للمجموع النهائي للفريق.

## المساعدون:

- يتطلب وجود مساعدين إثنين لكل فريق من أجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليهما القيام بالمهام التالية:
- أن ينظم ويشرف على طريقة أداء المسابقة.
  - قياس مسافة الرمي من نقطة هبوط الكرة الطبية وبطريقة عمودية على خط الرمي.
  - إعادة الكرة الطبية سواء بحملها أو دحرجتها إلى منطقة خط الرمي.
  - أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل.

### 3.11 الرمي لإصابة الهدف من فوق حاجز

وصف موجز: الرمي بذراع واحدة لإصابة الهدف



#### طريقة الأداء

يتم أداء الرمي لإصابة الهدف من مسافة إقتراب 5 متر ويتم وضع عارضة وثب عالي على إرتفاع 2.5 متر ويتم وضع منطقة الهدف على الأرض خلف العارضة بمسافة 2.5 متر. ويتم رمي شئ محدد في منطقة الهدف من فوق العارضة. ولكل لاعب ثلاث محاولات للرمي. ويختار اللاعب المسافة التي سيرمي منها والمحددة قبل العارضة ، ويمكنه إختيار مسافة من 4 مسافات هي (5 متر، 6 متر ، 7 متر ، 8 متر) وذلك في كل محاولة. ويمكن إضافة نقاط كلما زادت المسافة عن العارضة.

#### طريقة التسجيل:

تعتبر المحاولة سليمة في حالة إصابة المنطقة المحددة أو حوافها وتسجل النقاط كما يلي، في محاولة الرمي من مسافة 5 متر يمنح اللاعب نقطتان ، ومن مسافة 6 متر يمنح اللاعب 3 نقاط، ومن مسافة 7 متر يمنح اللاعب 4 نقاط ، ومن مسافة 8 متر يمنح اللاعب 5 نقاط. ويمنح اللاعب درجة واحدة في حالة عبور الأداة من فوق العارضة وفشلها في إصابة الهدف ويتم إضافة مجموع نقاطه إلى المجموع النهائي للفريق.

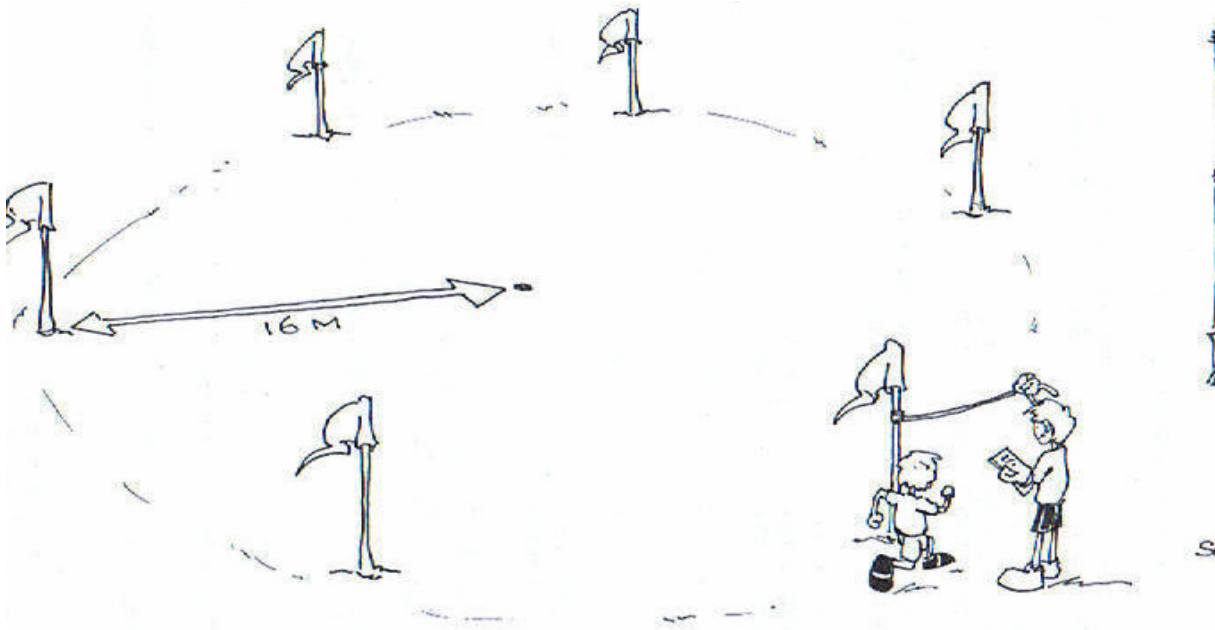
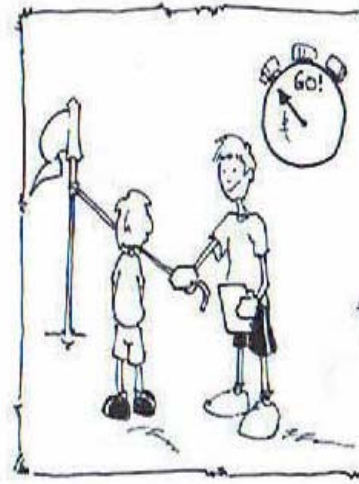
## المساعدون:

- يتطلب وجود مساعد واحد فقط من أجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليه القيام بالمهام التالية:
- أن ينظم ويشرف على طريقة أداء المسابقة ( مسافة الرمي وإصابة الهدف).
  - أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل.

## مسابقات المجموعة السنية 9 / 10 سنوات

### 3.12 سباق التحمل التصاعدي

وصف موجز: الجري بسرعة متزايدة لمسافة طويلة خلال مسافة محددة قصيرة



### طريقة الأداء:

يجب على كل لاعب في الفريق أن يجري حول دائرة طولها 100 متر بقدر ما يمكنه وبمعدل خطوة متزايدة في السرعة (أنظر الشكل الموضح عاليه وجدول الأزمنة أسفله) . ويتم تسجيل نقطة واحدة للفريق عن كل دورة تستكمل حول مكان السباق . ويجب تسجيل كل الدورات التي استكملت بواسطة أعضاء الفريق .

## طريقة التسجيل

يتم تقييم ترتيب الفرق وفقاً للمجموع النهائي للنقاط الفردية التي حصل عليها أعضاء الفريق نتيجة إكمال الدورات .  
المساعدون:

يتطلب الإستعانة بعدد 4 مساعدين لكل فريق لتنظيم تلك المسابقة وعليهم القيام بالمهام التالية:

- يتولى أحدهم مسئولية جدول الزمن ومعدل السرعة .
- يتولى الثاني مسئولية فتح وغلق البوابات .
- يقوم الآخران بحصر اللفات المستكملة و كتابة وتسجيل النتائج في بطاقة المسابقة.

## تعليمات الإستخدام :

رسم جدول السباق، فتح البوابات الخمس عند مقاطع الأزمنة البيئية المنظمة للسباق

## جدول السرعة

| معدل السرعة<br>كم / س | الزمن<br>ثانية / 100 م |
|-----------------------|------------------------|
| 8 كم / س              | 45 "                   |
| 9 كم / س              | 40 "                   |
| 10 كم / س             | 36 "                   |
| 11 كم / س             | 33 "                   |
| 12 كم / س             | 30 "                   |
| 13 كم / س             | 27 "                   |
| 14 كم / س             | 25 "                   |
| 15 كم / س             | 23 "                   |
| 16 كم / س             | 22 "                   |
| 17 كم / س             | 21 "                   |
| 18 كم / س             | 20 "                   |
| 19 كم / س             | 19 "                   |
| 20 كم / س             | 18 "                   |

## نموذج الجداول

| معدل سرعة<br>الجري / لفة | معدل سرعة<br>الجري / لفة | فتح<br>البوابات | فتح<br>البوابات |
|--------------------------|--------------------------|-----------------|-----------------|
| 10 كم / س                | 12 كم / س                | 36 ثانية        | 30 ثانية        |
| 10 كم / س                | 12 كم / س                | 1.12 ق          | 1.00 ق          |
| 11 كم / س                | 13 كم / س                | 1.45 "          | 1.27 "          |
| 11 كم / س                | 13 كم / س                | 2.18 "          | 1.54 "          |
| 12 كم / س                | 14 كم / س                | 2.48 "          | 2.19 "          |
| 12 كم / س                | 14 كم / س                | 3.18 "          | 2.44 "          |
| 13 كم / س                | 15 كم / س                | 3.45 "          | 3.07 "          |
| 13 كم / س                | 15 كم / س                | 4.12 "          | 3.30 "          |
| 14 كم / س                | 16 كم / س                | 4.37 "          | 3.52 "          |
| 14 كم / س                | 16 كم / س                | 5.02 "          | 4.14 "          |
| 15 كم / س                | 17 كم / س                | 5.25 "          | 4.35 "          |
| 15 كم / س                | 18 كم / س                | 5.48 "          | 4.55 "          |
| 16 كم / س                | 19 كم / س                | 6.10 "          | 5.14 "          |

## ملحوظة :

تم تقديم تلك الجداول عن طريق مثال : من 10 – 19 كم / س كمعدل للسرعة  
لقد أكتمل زمن مسافة 100 متر لعمل أشياء أسهل.

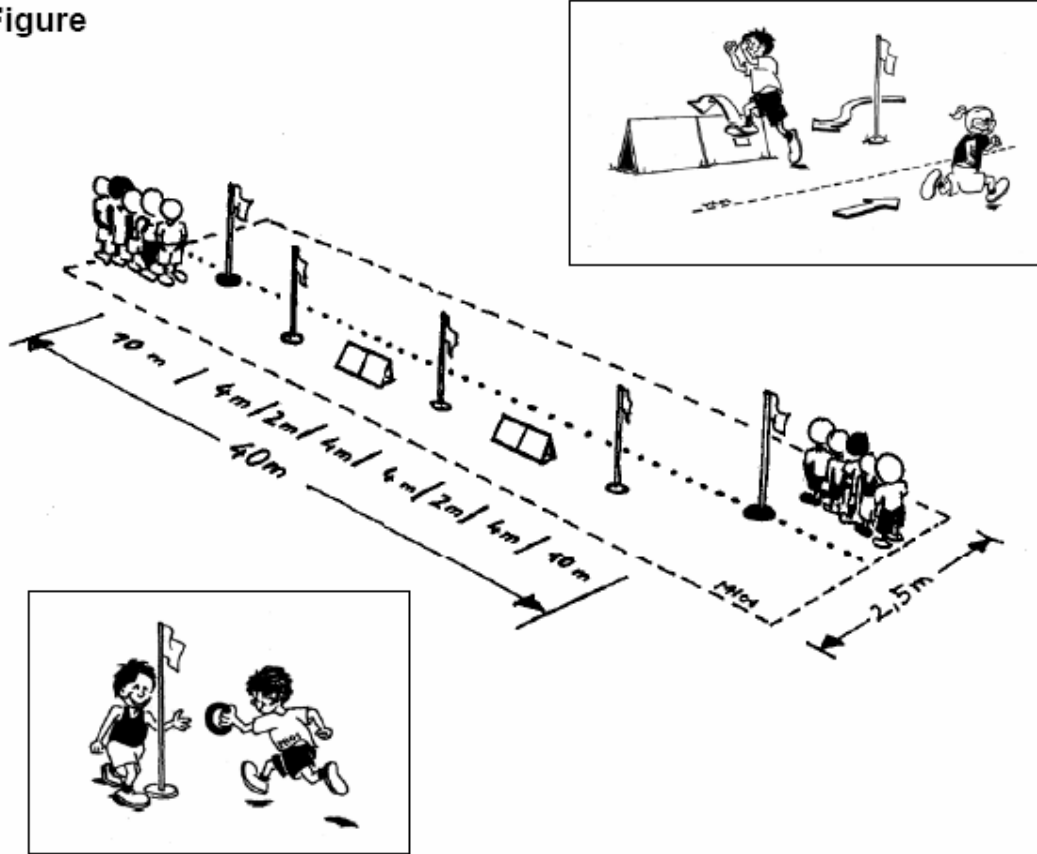
وعند كل معدل من معدلات السرعة يجري اللاعب لفتين . مع توقع زيادة سرعة الجري في نهاية السباق  
وعلى المشجع أن يختار التركيبة المناسبة للسباق وفقاً لمستوى الأفراد . يتم تسجيل النتائج وفقاً لعدد اللفات  
المكتملة وتحسب ( نقطة واحدة لكل لفة )



### 3.13 تتابع العدو المستقيم / الحواجز / الجري المتعرج :

وصف موجز: تتابع مكوكي لمسافة مركبة من العدو في خط مستقيم ومتعرج

Figure



### طريقة الأداء:

يتم تنظيم المسابقة كما يوضحه الرسم عاليه حيث يتطلب حارتان لكل فريق واحدة بعوائق وأخرى بدون عوائق .

يعدو اللاعب رقم (1) المسافة الأولى فوق الحواجز وحول العوائق الموجودة في حارته وفي نهاية المسافة عليه القيام بتسليم الطوق البلاستيك أو ( عصا التتابع ) لزميله رقم (2) المنتظر والذي يلف ذراعه حول قائم علم النهاية والذي يعدو بدوره بعد إستلام الطوق البلاستيك المسافة الثانية في خط مستقيم وهكذا يستمر السباق بهذه الطريقة لحين إنتهاء جميع اللاعبين من العدو كلا المسافتين بعوائق وبدون عوائق .

## طريقة التسجيل

يتم تقييم ترتيب الفرق وفقاً للزمن المسجل والفريق الفائز الذي يسجل أسرع زمن يصبح رقم (1) ويتم ترتيب الفرق التالية وفقاً لترتيب أزمنتهم المسجلة. فإذا كان عدد الفرق المشاركة أقل من عدد الحارات المستخدمة فإن ترتيب الفرق يصبح وفقاً لترتيبهم النهائي الفعلي في المسابقة.

## المساعدون:

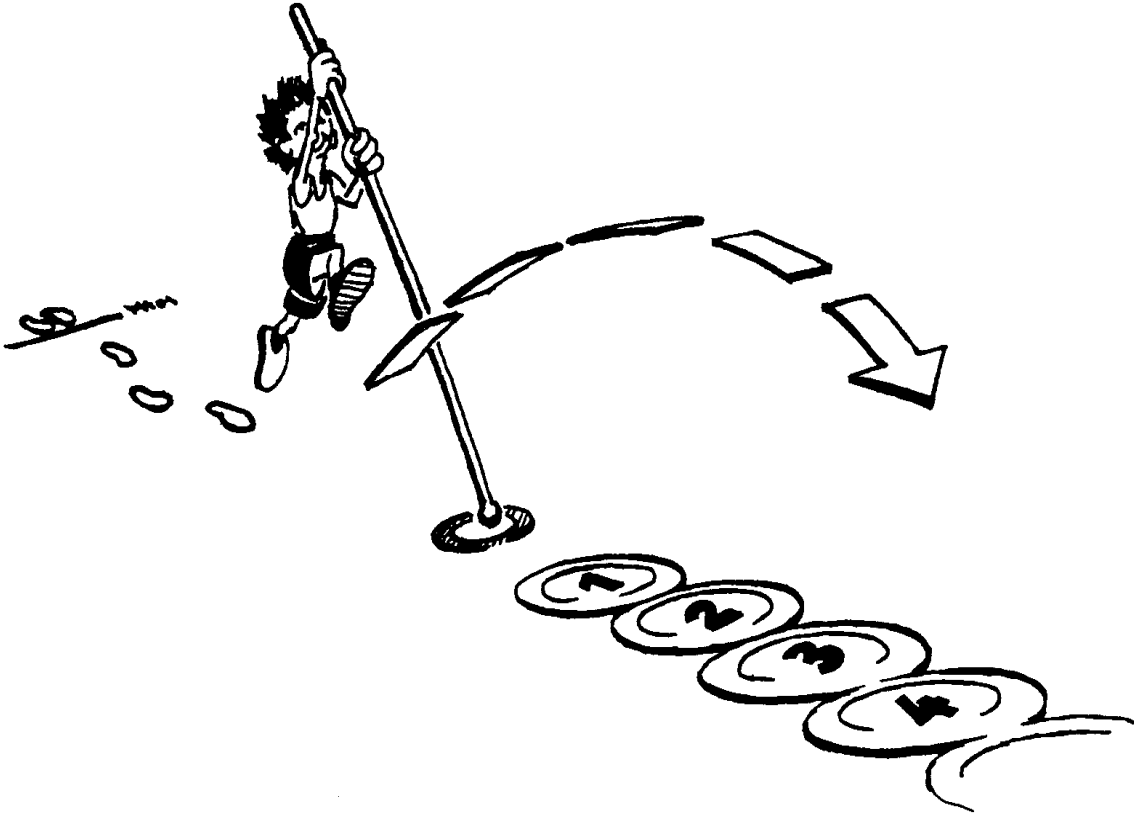
يتطلب الاستعانة بمساعد واحد فقط لكل فريق ويجب عليه القيام بالمهام التالية.

- أن يتحكم ويشرف على سير المسابقة.
- تسجيل الأزمنة.
- كتابة وتسجيل النتائج في بطاقة المسابقة.

### 3.14 الوثب الطويل بالزانة

الوثب الطويل باستخدام الزانة

وصف موجز:



#### طريقة الأداء:

من مسافة إقتراب 5 متر يعدو اللاعب نحو (إطار / دائرة / مرتبة ) ليقوم بغرس الزانة ويجب أن يرتقى اللاعب بقدم واحدة ( القافز الأيمن يمسك الزانة من أعلى باليد اليمنى) . ركوب الزانة يحمل اللاعب نفسه للنقطة التالية في نفس الإتجاه لهدف محدد ( الإطارات المراتب) .  
يجب وضع الأهداف كما في الشكل عاليه بحيث يوضع الهدف الأول على بعد متر واحد خلف العلامة ويوصى بعدم إسقاط الزانة أثناء القفز ويجب ألا يزيد طول الزانة عن 2 متر .

## طريقة التسجيل :

لكل لاعب محاولتان يمنح اللاعب نقطتان حين يهبط في الهدف الأول ويمنح 3 نقاط حين يهبط في الهدف الثاني ويمنح 4 نقاط حين يهبط في الهدف الثالث ويمنح 5 نقاط حين يهبط في الهدف الرابع ويمنح 6 نقاط حين يهبط في الهدف الخامس. تحتسب المحاولة سليمة لمن يلمس حافة الإطار أو المرتبة عند الهبوط وتخصم نقطة في حالة الهبوط بأحد الرجلين خارج الإطار أو المرتبة والرجل الأخرى بداخلها. ويجب على القضاة أن ينصحوا ويحيطوا اللاعبين علما بتلك القواعد .

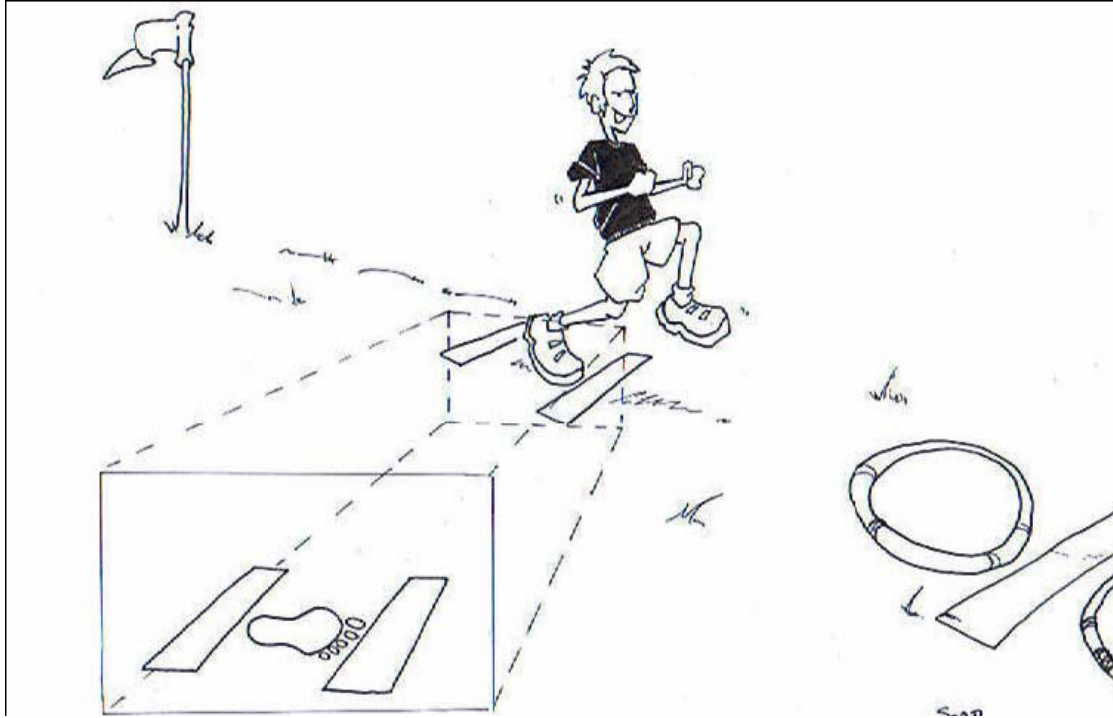
## المساعدون:

يتطلب السباق مساعد واحد فقط ويجب عليه القيام بالمهام التالية:

- أن يتحكم في ارتفاع ومسافات القبضات على الزانة.
- أن يراقب الإرتقاء الصحيح.
- أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل.

### 3.15 الوثب الطويل مع دقة الأداء

وصف موجز : الوثب لمسافة من الجري بخطوات قصيرة مع إتباع متطلبات الدقة



#### طريقة الأداء:

من منطقة إقتراب لمسافة 10 متر على الأكثر يؤدي اللاعب الوثب الطويل مع متطلبات محددة فيما يتعلق بدقة الدفع والهبوط

تسجل النتائج وفقا لما يلي ( المسافات المتنوعة محددة مسبقا ) :

- منطقة الهبوط : تمنح الدرجات وفقا للهدف الذي تم الوصول إليه في وضع غير ثابت ( منطقة # 3 = 3 نقاط )

- في حالة الهبوط في وضع الوقوف على القدمين معا : يمنح نقطة إضافية .

- في حالة دقة الدفع يمنح :

\* + 2 نقطة إذا كان الدفع في منطقة الدفع الارتفاع

\* + 1 نقطة إذا كان الدفع في منطقة محددة +/- 10 سم

\* صفر إذا كان الدفع بعيدا عن منطقة الدفع .

## طريقة التسجيل:

لكل لاعب في الفريق ثلاث محاولات ، على أن يتم تسجيل جميع النتائج وتضاف نتيجة أفضل محاولة للاعب إلى المجموع الكلي لنتيجة الفريق .

## المساعدون:

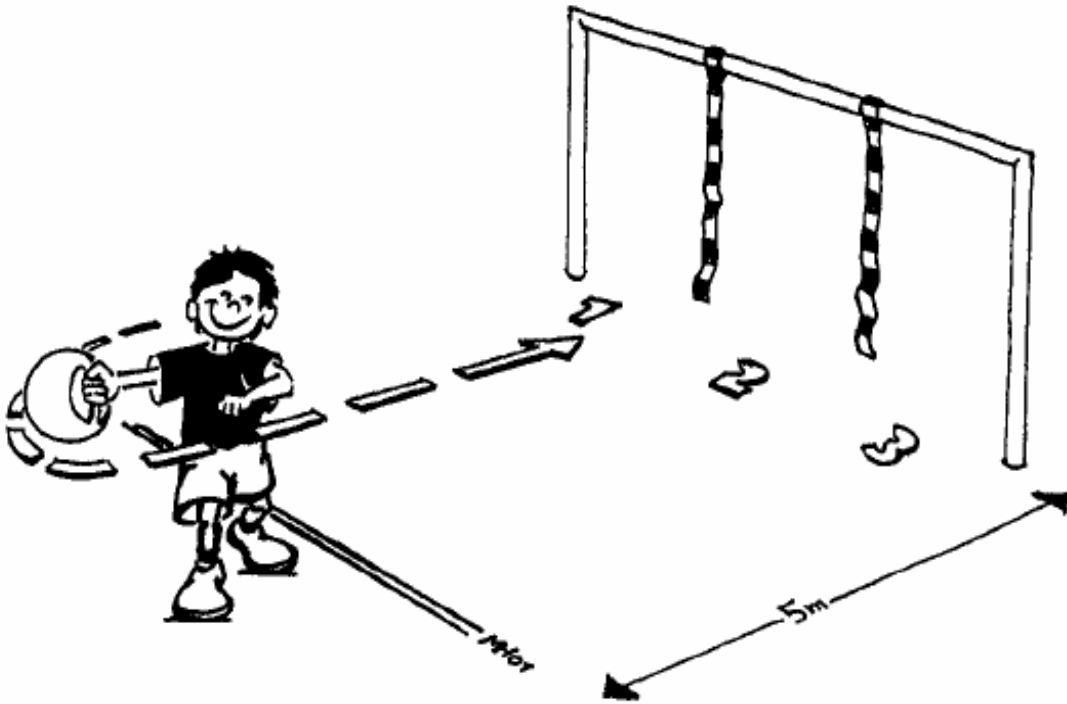
يتطلب الاستعانة بمساعد واحد فقط لكل فريق ويجب عليه القيام بالمهام التالية.

- أن يتحكم ويشرف على دقة الدفع أو الأرتقاء.
- أن يتحكم ويشرف على دقة الهبوط .
- حصر عدد النقاط لكل لاعب .
- كتابة وتسجيل النتائج في بطاقة المسابقة.

### 3.16 الرمي من الدوران

الرمي نحو أهداف مختلفة بطريقة الدوران

وصف موجز:



#### طريقة الأداء

يتم تقسيم المنطقة ما بين قائمين أو ما بين (قائمين كرمي كرة القدم) إلى ثلاث مناطق متساوية، المنطقة اليسرى ، الوسطى ، اليمنى حيث يقف اللاعب والجانب مواجه لمنطقة الرمي وفي منتصف هدف الرمي وعلى بعد 5 أمتار منها. ثم يقوم اللاعب برمي كرة أو ما شابه بطول ذراعه الممتدة على شبكة مرمي كرة القدم وبطريقة تشبه رمي القرص أو طريقة مرجحة مضرب التنس. يعطى كل لاعب محاولتين لرمي الأداة إلى المنطقة التي تلائم أفضل رمية له ( اللاعب الأيسر يحاول أن يصيب الهدف في المنطقة اليسرى)

## طريقة التسجيل:

يعطى اللاعب الأيمن 3 نقاط في حالة إصابة المنطقة اليمنى للهدف و 2 نقطة في حالة إصابة المنطقة الوسطى و 1 نقطة في حالة إصابة المنطقة اليسرى.  
وتمنح الدرجة الأعلى في حالة إصابة حافة أي منطقة، وبالنسبة للاعب الأيسر فيمنح 3 نقاط عند إصابة المنطقة اليسرى وهكذا. ويمنح اللاعب محاولة إضافية في حالة فشله في إصابة الهدف أو تجاوز خط الرمي.

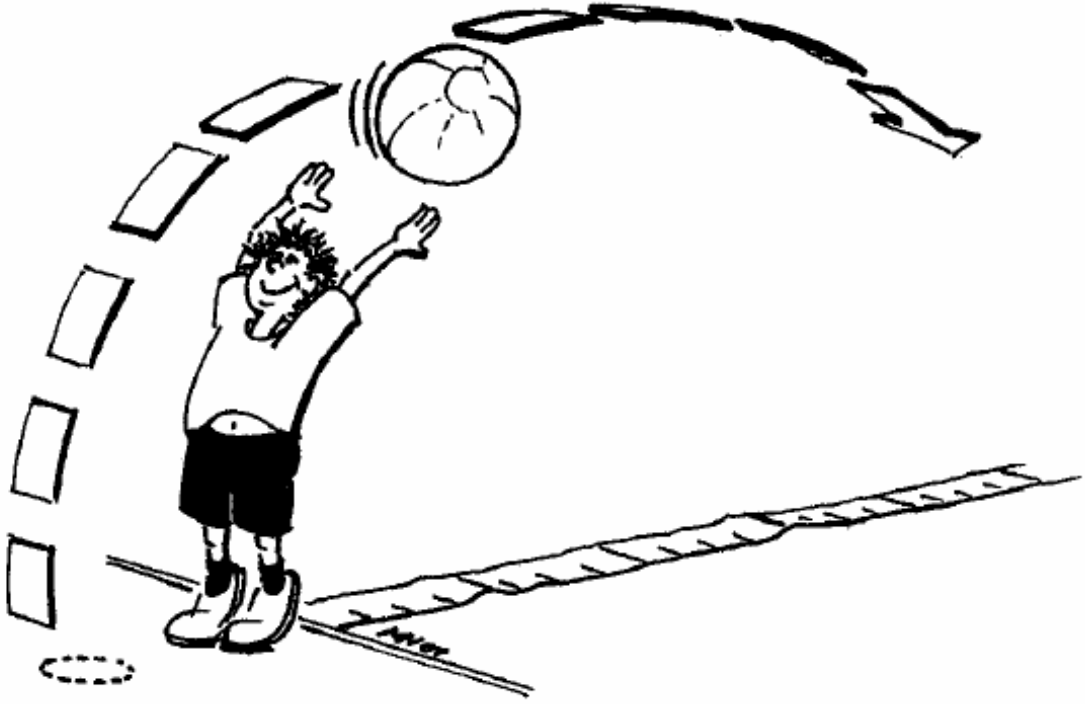
## المساعدون:

- يتطلب وجود مساعدين إثنين لكل فريق من أجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليهما القيام بالمهام التالية:
- أن ينظم ويشرف على طريقة أداء المسابقة
  - إعادة أداة الرمي سواء بحملها أو دحرجتها إلى منطقة خط الرمي.
  - أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل.



### 3.17 رمى الكرة للخلف

وصف موجز: رمى كرة طبية من فوق الرأس لأبعد مسافة للخلف.



#### طريقة الأداء

يقف اللاعب والرجلين متوازيتين والكعبين على خط الرمي ومواجه بظهره منطقة الرمي. (يتم حمل كرة طبية بوزن 1 كجم بكلتا اليدين أمام الجسم. يقوم اللاعب بثني الركبتين لإحداث توتر بعضلات الحوض والفخذ) ثم يقوم بفرد مفصل الركبتين والفخذ بسرعة ثم يقوم بحمل الكرة بالذراعين ومرجحتها من أعلى الرأس ورميها للخلف في منطقة الرمي وربما يخطو اللاعب للخلف بعد أداء محاولة الرمي. ولكل لاعب محاولتين للرمي.

## طريقة التسجيل:

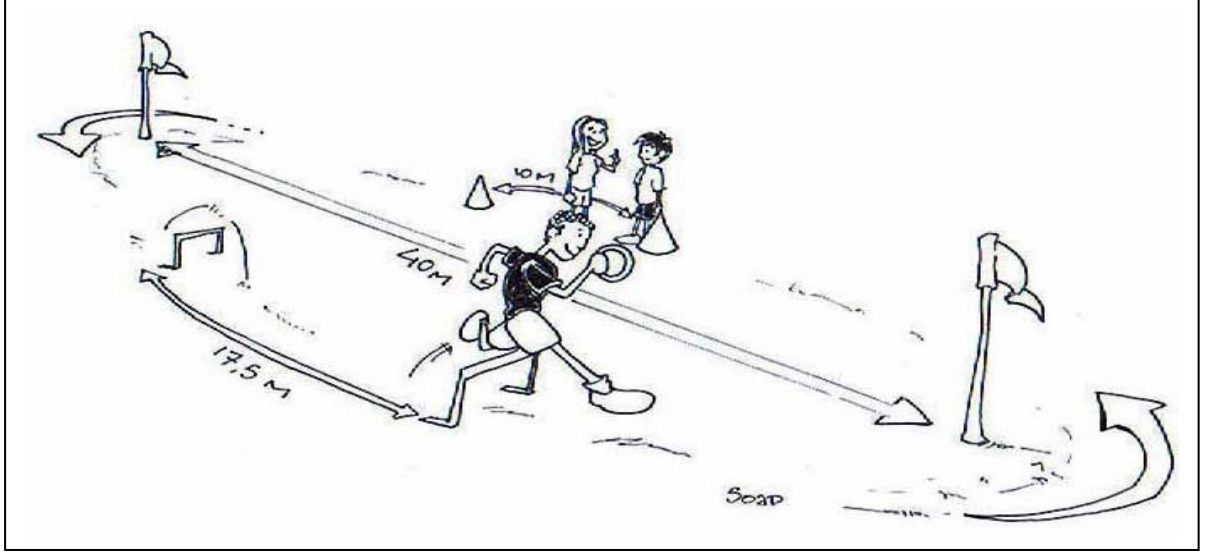
يتم قياس المسافة بطريقة عمودية على خط الرمي ، ويتم التسجيل لكل 20 سم ويتم أخذ القياس الأعلى في حالة الهبوط بين خطين. ويسجل أفضل محاولة من المحاولتين ويتم إضافتها للمجموع النهائي للفريق

## المساعدون:

- يتطلب وجود مساعدين إثنين لكل فريق من أجل تنظيم هذه اللعبة بكفاءة ويجب عليهما القيام بالمهام التالية:
- أن ينظم ويشرف على طريقة أداء المسابقة
  - قياس مسافة الرمي من نقطة هبوط الكرة الطبية وبطريقة عمودية على خط الرمي.
  - إعادة الكرة الطبية بحملها إلى منطقة خط الرمي.
  - أن يسجل النتائج في بطاقة التسجيل.

### مسابقات ( سن 11-12 سنة )

3.18- " فورميولا الجرى حول المنحنيات " العدو/ الحواجز  
الوصف المختصر: التتابع المركب فى العدو والحواجز باستخدام الأركان المنحنية.



### طريقة الأداء

يخصص لكل فريق حارتين: الأولى لمنطقة التبدل/ العدو، والثانية لجرى الحاجزين.  
يتجمع أعضاء الفريق قبل ( 10 م ) هى منطقة التسليم، على أن يبدأ المشترك الأول الجرى فى إتجاه القائم المثبت عليه العلم ، ليدور حوله ثم يقوم بتعدية الحاجزين ، ويدور حول القائم الثانى قبل العودة للفريق.  
وعند دخول منطقة التسليم يقوم هو أو هى بتسليم الحلقة اللينة أو ( عصا التتابع ) إلى اللاعب أو اللاعبة من أفراد الفريق ، الذى يقوم بالجرى نفس المسافة لتسليم عضو الفريق الثالث .... وهكذا.  
يبدأ اللاعب المستلم جرى المسافات داخل منطقة التسليم.  
تستعمل ساعة قياس الزمن عندما يتخطى المشترك الأول خط البداية ( عند مدخل منطقة التبدل ) ويوقف قياس الزمن عندما يمر آخر أفراد الفريق خط النهاية عند ( دخوله منطقة التبدل ) عندما يقوم هو أو هى بقطع المسافة.

## التسجيل

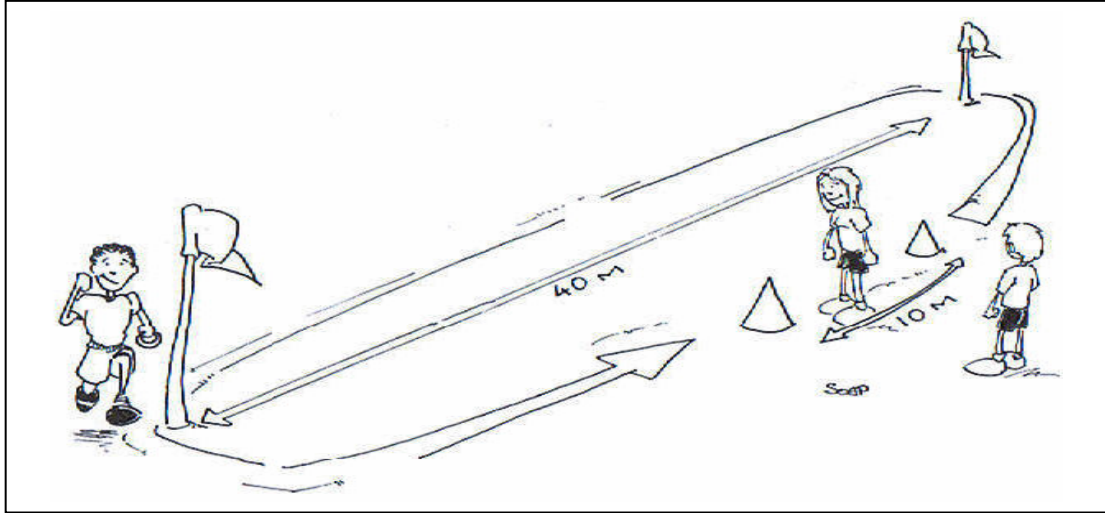
يتم تقييم وترتيب الفائز بناء على الفريق الذى أنهى السباق أولا كما يتم تقييم ترتيب الفريق التالى بناء على زمن إنهاء السباق.

## المساعدون

من أجل دقة التنظيم، مطلوب لكل فريق مساعد واحد وتكون مهمته:

- إدارة ترتيب سير المسابقة.
- قياس الزمن.
- حساب وتسجيل النقاط فى بطاقة السباق.

### 3.19- فورميولا المنحنيات الوصف المختصر: سباق تتابع العدو باستخدام الأركان المنحنية.



#### طريقة الأداء

يخصص حارتين لكل فريق: الأولى كمنطقة للتسليم والأخرى بدون. يتجمع أعضاء الفريق قبل ( 10 م ) من منطقة التغيير. يبدأ المشترك الأول بجرى المسافة في إتجاه القائم الأول الذي عليه العلم، ثم يدور حوله قبل الجرى في خط مستقيم، بعد ذلك يدور حول القائم الثانى للعودة في إتجاه الفريق . وعند دخوله هو أو هى منطقة التسليم يتم تسليم الحلقة اللينة أو ( عصا التتابع ) للاعب التالى من الفريق، الذى يقوم بدوره بالجرى نفس المسافة حتى تتم عملية تسليم الحلقة للاعب الثالث من أفراد الفريق ... وهكذا

يبدأ العداء المستلم جرى المسافة ( مواجهاً للمسافة ) وفى إتجاه منطقة التبديل. يبدأ تشغيل ساعة قياس الزمن عندما يقطع المشترك الأول خط البداية ( عند مدخل منطقة التبديل ) ويتم إيقافها عندما يقطع آخر أفراد الفريق خط النهاية ( عند منطقة التبديل ) أى عندما يتم هو أو هى المسافة.

## التسجيل

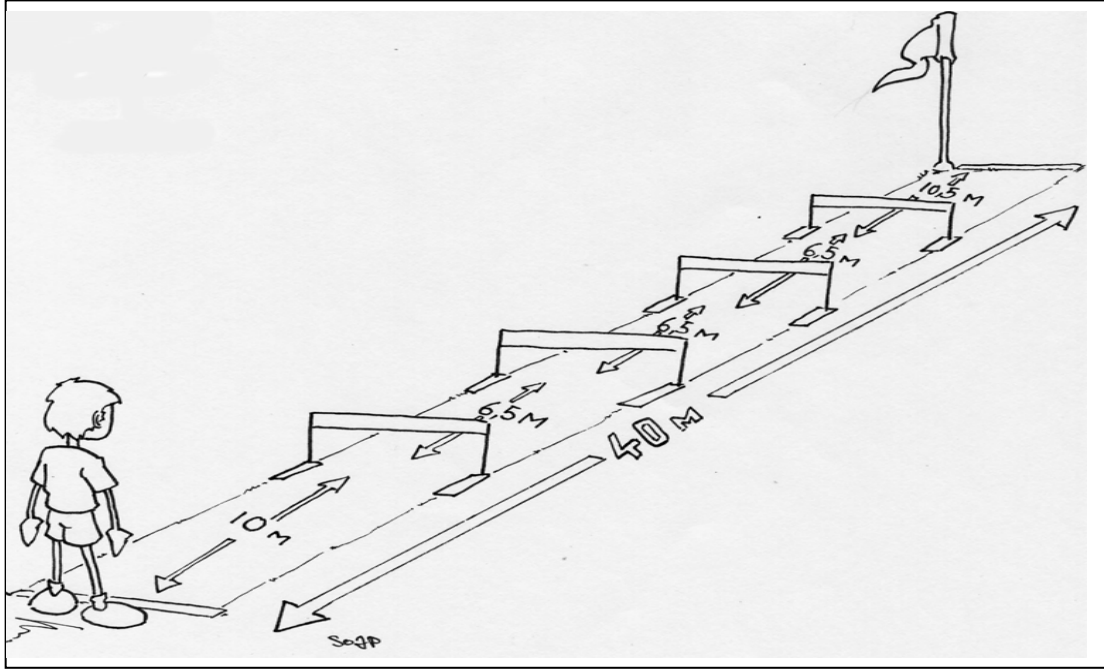
يتم تقييم الفريق الفائز بناء على الفريق الذى أنهى السباق، أما الفرق التالية فيتم ترتيبها بناء على توالى الأزمنة

## المساعدون

من أجل دقة التنظيم، مطلوب لكل فريق مساعد واحد وتكون مهمته:

- إدارة ترتيب سير المسابقة.
- قياس الزمن.
- حساب وتسجيل النقاط فى بطاقة السباق.

3.20 – سباق الحواجز  
الوصف المختصر: العدو فوق حواجز على مسافات منتظمة.



### طريقة الأداء

مسافة الحواجز متطابقة مع الشكل عاليه.  
هذا السباق للفرق حيث يقوم كل مشترك بالجرى بشكل فردى  
يقف المشترك مستعداً قبل خط البداية ليبدأ بعد إعطاء الإشارة، أو عند سماع جهاز التصفيق أو بالنداء "ثابت" .. وعليه إكمال المسافة لأجتياز خط النهاية بأقصى سرعة ممكنة للحصول على نتيجة فردية.  
يقوم بالجرى إثنين من المشتركين فى نفس الوقت مسافتين متوازيتين بإشارة بدء واحدة.  
تعلم المسافة بأربعة حواجز المسافة بين كل حاجز (7م).  
المسافة بين خط البداية حتى الحاجز الأول (10م) وبين الحاجز الأخير وخط النهاية (9م)

## التسجيل

يتم التقييم بناء على مجموع النتائج التي حصل عليها الفريق: والفريق الفائز هو الذى حصل على أفضل زمن. والفرق التالية تصنف بناء على أزمنتهم فى النهاية.

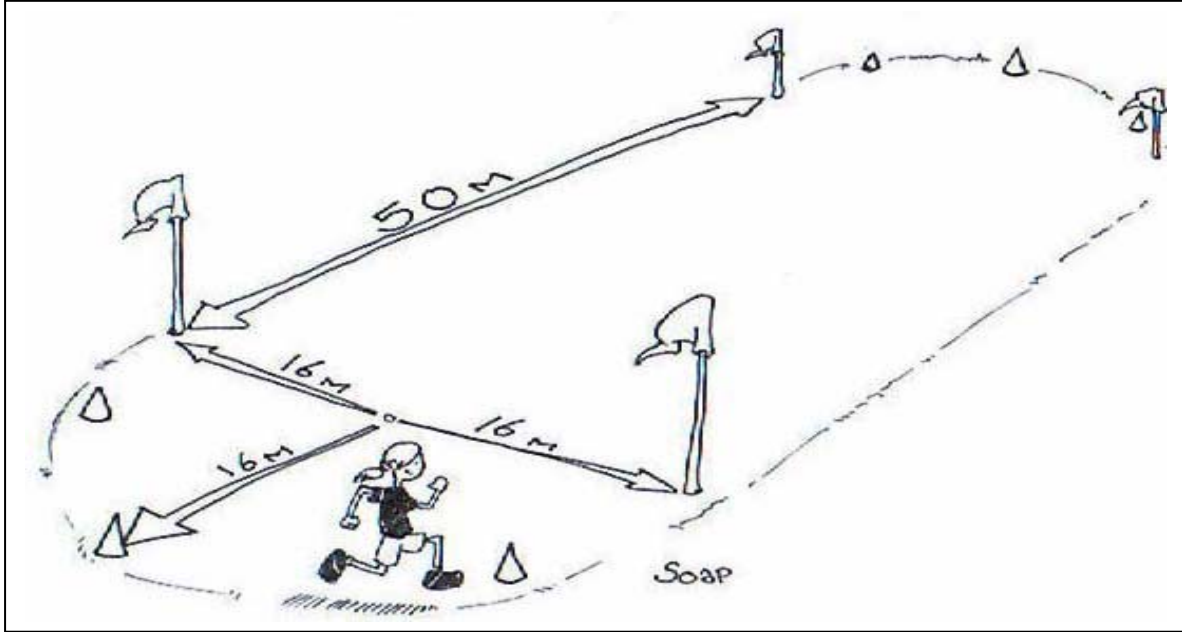
المساعدون

مطلوب لهذا السباق ميقاتى خبير لكل حارة. ويقوم شخص واحد بإعطاء إشارة البدء ، وعلى الميقاتى تسجيل النتائج فى بطاقة السباق أيضاً

- إدارة ترتيب سير المسابقة.
- قياس الزمن.
- حساب وتسجيل النقط فى بطاقة السباق.



### 3.21- 1000 م سباق التحمل الوصف المختصر: سباق 1000 م للفرق



#### طريقة الأداء

على كل فريق إتمام (5) دورات حول مسار السباق لمسافة 200م ( أنظر الشكل) من عند نقطة البداية الموضحة ، على أن يسجل زمن كل أفراد الفريق. وتقطع المسافة من عند نقطتي بداية قطريه على المسار، بحيث يقف كل فريقين عند نقطة على الأكثر.

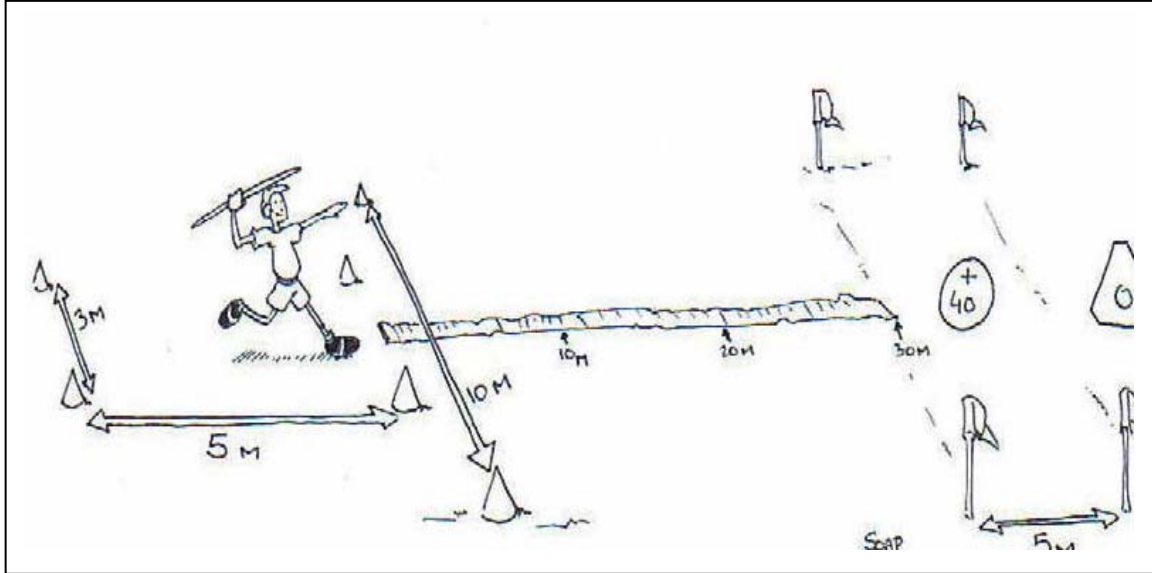
التسجيل

يتم تسجيل النتائج بناء على مجموع أزمنة الفريق فردياً.

المساعدون

مطلوب ( 2 ) من المساعدين لكل فريق لتنظيم السباق. ويجب أن يكون هناك (4) فرق فقط لإتمام المسافة في وقت واحد. ومن المهم ضمناً أن يستخدم بعض المساعدين في محطات أخرى أو قادة للفرق.

### 3.22- رمى الرمح للمراهقين الوصف المختصر: الرمي بذراع واحدة للمسافة / أو للدقة باستخدام رمح مناسب



#### طريقة الأداء

يؤدي الرمي من منطقة (5م) للإقتراب . ويقوم اللاعب برمي الرمح لأبعد مسافة ممكنة = (30 م) في خط مستقيم مع العلامات. وعندما يهبط الرمح خلف مسافة الـ (30 م) داخل المسافة ( 5 م ) المستهدفة، وتعطى (10 م) إضافية.

ويتم تسجيل المستوى في الحال من عند العلامة بواسطة شريط قياس ممتد على الأرض. على أن تسجل كل نتيجة لكل المحاولات الثلاثة،

#### التسجيل

يتم تسجيل أفضل النتائج لأعضاء كل فريق، مع إضافة ذلك للنتائج الأخرى للفريق، عند ذلك يكون تسجيل المستوى الكلي للفريق..

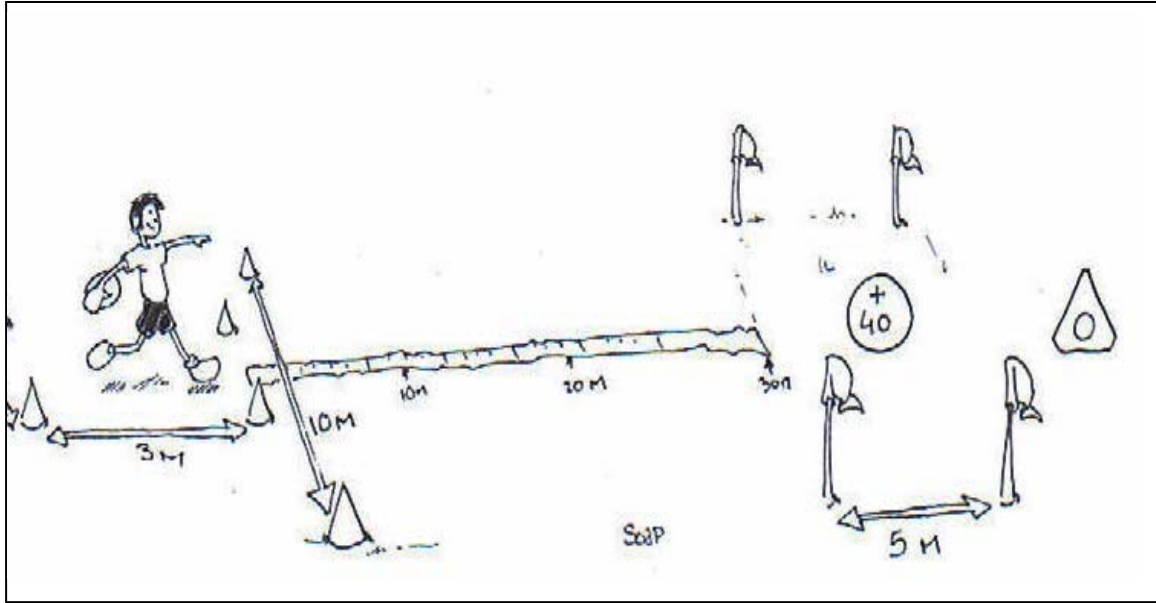
#### المساعدون

مطلوب مساعد واحد للمسابقة وهو أو هي مكلفة بالآتي:

- إدارة ترتيب سير المسابقة.
- قياس تسجيل الأرقام في بطاقة المسابقة.

### 3.23- رمى القرص للمراهقين

الوصف المختصر: الرمي من الدوران للمسافة وإتقان الحركة بإستخدام قرص مناسب (Ldidisc)



#### طريقة الأداء

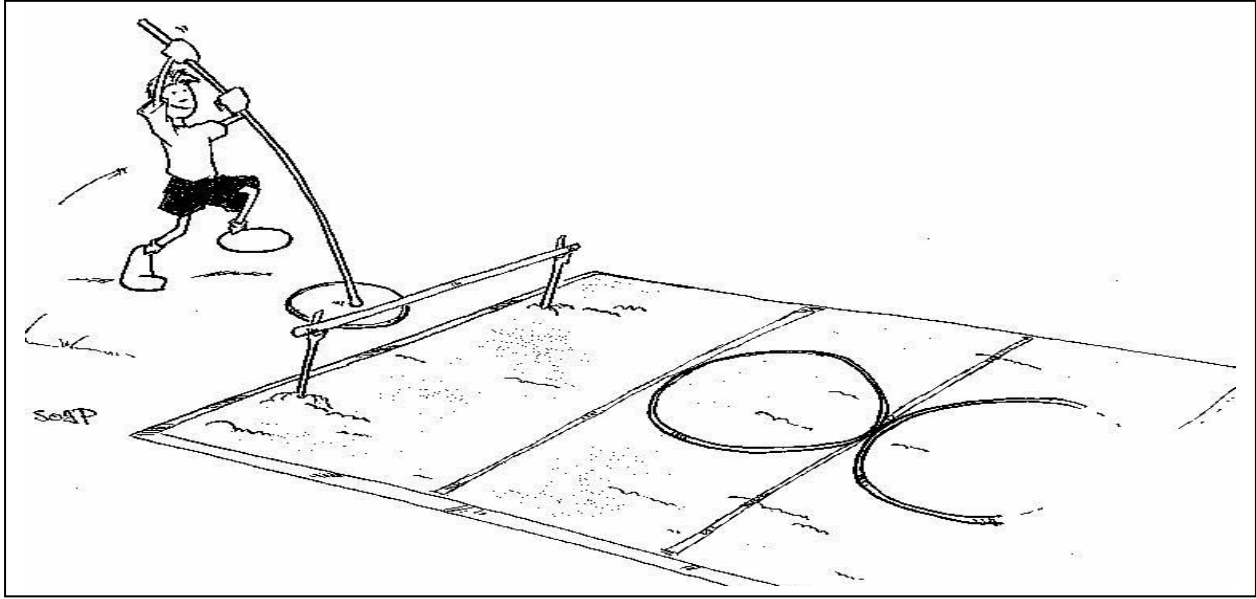
يؤدي اللاعب الرميات من منطقة إقتراب (3 م) ومن حركة الدوران بإستخدام أداة مفلطحة يسهل حملها. على أن تهبط الأداة داخل منطقة محدودة (بإتساع 10 م على الأكثر). يؤدي اللاعب الرمية لأبعد مسافة بقدر الإمكان و (لأبعد من 30 م) على إمتداد العلامات الموضحة. وفي حالة هبوط القرص خلف مسافة الـ (30 م) وداخل منطقة الـ (5 م) المستهدفة يعطى (10 م) إضافية. يتم القياس من أقرب علامة حدثت من سقوط القرص بزاوية قائمة لشريط القياس على إمتداد خط منطقة الهبوط.. ويمنح كل مشترك محاولتين على أن تقاس وتسجل. ملحوظة للأمان. بإعتبار أن الأمن ضروري في مسابقة رمى القرص، فيسمح للمساعدين بالتواجد داخل منطقة الرمي أو (الهبوط) وممنوع بشكل صارم رمى القرص قبل إعطاء إشارة البدء.

## التسجيل

تقاس كل رمية بزاوية قائمة 90° درجة مع خط الرمي . تضاف أفضل المحاولتين لكل عضو في الفريق لمجموع نتائج الفريق. وتقارن النتائج مع الآخرين بغرض تقييم المسابقة...  
المساعدون

- تحتاج هذه المسابقة ( 2 ) من (المساعدين) لكل فريق. وعليهم إتباع الواجبات التالية:
- العودة بالقرص محمولاً إلى خط النهاية.
  - قياس تسجيل النتائج في بطاقة المسابقة.

### 3.24- الوثب بالعصى فى حفرة الرمل الوصف المختصر: الوثب للمسافة فوق مانع باستخدام زانة (عصا) مع الهبوط فى حفرة الرمل



#### طريقة الأداء

يقوم المشترك بالإقتراب جرياً ( 10م ) على الأكثر فى إتجاه ( طوق / أطار / مرتبة ) الموضوعه قبل حفرة الرمل ، مع وضع بشكل إجبارى علامات للهبوط : قمع ، عارضه ، أو شريط  
ويؤدى الإرتقاء مع الوثب برجل واحدة ( اليسرى بالنسبه للاعب الذى يمسك الزانة باليد اليمنى العليا )  
ويتم غرس الزانة لأسفل بالقرب من خط الإرتقاء بقوة فى الأرض ، وعلى المشترك بعد ذلك ركوب الزانة والتعلق لتخطى المانع بحيث يؤدى هو أو هى أعلى وثبة ، وعليه هو أو هى الهبوط داخل الغرض المستهدف ( إطارات أو مراتب )  
الأغراض المستهدفة موضحة بعاليه فى الشكل ( فالهدف الأول موضح ( 1م ) خلف الصندوق.  
وعلى المشترك الهبوط على القدمين معاً ( لتجنب مخاطر الإصابة ) كما يجب مسك الزانة باليدين معاً (!)  
عاليا حتى إتمام الهبوط. وفى النهاية فإن تغيير القبضه على الزانة ممنوع أثناء الوثب.

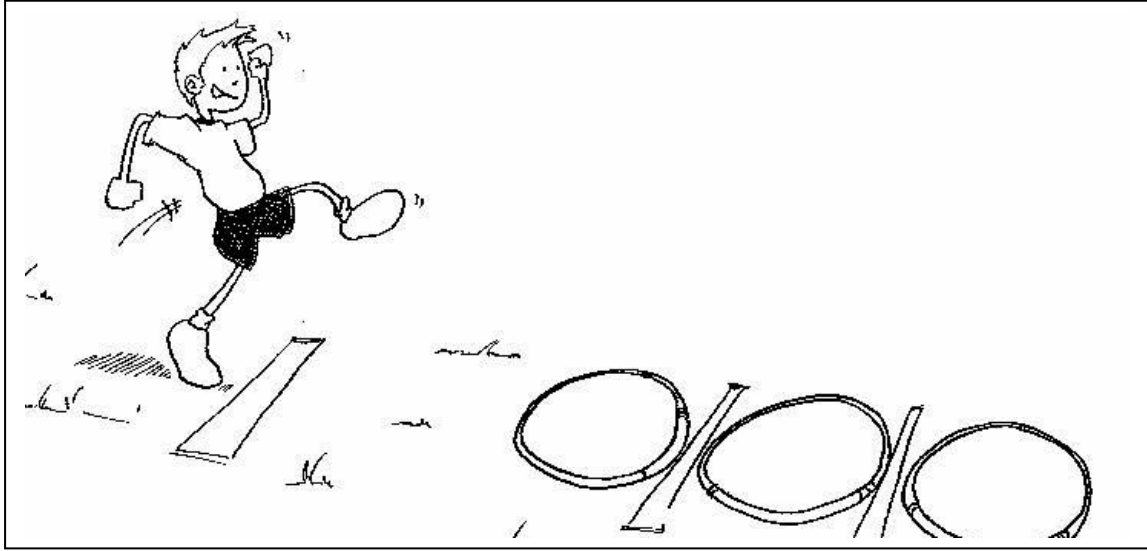
## التسجيل

يمنح كل مشترك محاولتين. فإذا تم هبوطه هو أو هي داخل الغرض (1) يمنح نقطة (1) وإذا تم الهبوط داخل الغرض (2) يمنح نقطتين.. وهكذا بالنسبة للغرض (3) يمنح ثلاث نقاط والغرض (4) أربعة نقاط وعندما يلمس حافة الإطار / أو المرتبة في الهبوط تعتبر الوثبة " ناجحة " وإذا تم الهبوط بالقدمين معا داخل الإطار / أو المرتبة تضاف نقطة واحدة إضافية وعند نزول القدمين معا خارج الإطار أو المرتبة يمنح المشترك محاولة واحدة إضافية ليؤديها صحيحه ويجازى بنقطة واحدة عند لمس المانع المساعدون

مطلوب مساعد واحد لهذه المسابقة وعليه أتباع الواجبات التالية لكل فريق:

- ضبط إرتفاع وإتساع القبضة.
- قياس الهبوط الصحيح
- قياس تسجيل النقاط فى بطاقة المسابقة.

### 3.25- الوثب الطويل من إقتراب قصير الوصف المختصر: الوثب للمسافة



\* يمكن مد شريط القياس متعامداً وعلى إمتداد حفرة الرمل من أجل ضبط النتائج، وذلك بالنسبة للمستويات الأكبر سناً

#### الإجراء

على كل مشترك البدء عند نهاية منطقة الإقتراب مؤدياً الإقتراب (10م) باستخدام قمع أو عارضة. ويؤدي هو أو هي الجري بقوة من داخل منطقة بإتساع (50سم) ينهى هو أو هي الوثبة والهبوط داخل المنطقة الموضحة بعلامة للأمام في الرمل.

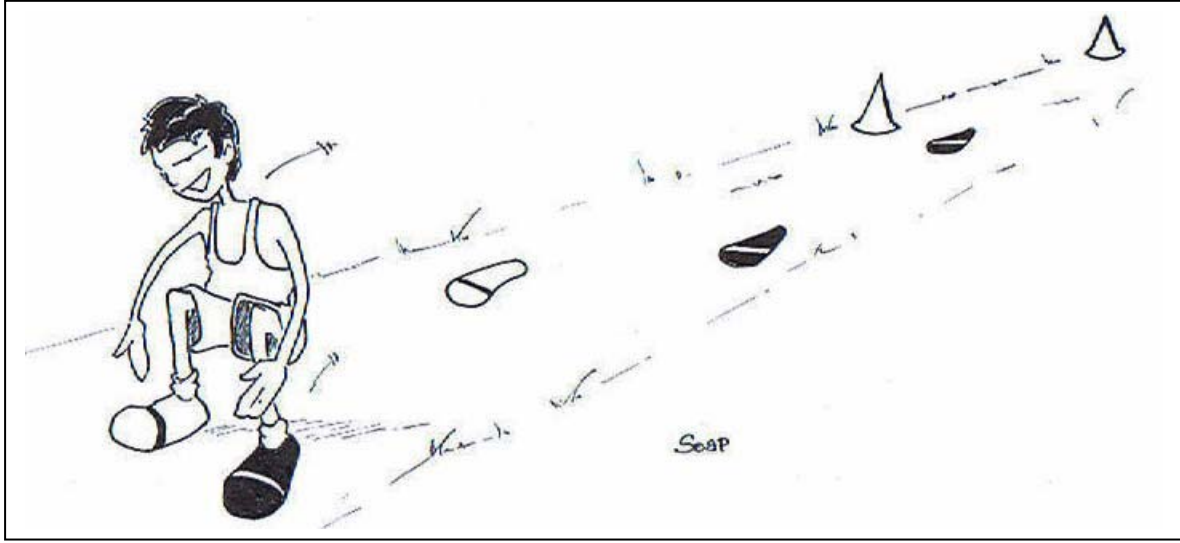
باستخدام أقماع أو أطواق . فالمنطقة (1) تعطى نقطة والمنطقة(2) تعطى نقطتين.. وهكذا. التسجيل

على كل عضو في الفريق الإشتراك في المسابقة مع تسجيل النتائج لكل لاعب، وأفضل ثلاث محاولات له أو لها تسجل لصالح الفريق ككل. ومجموع النتائج الفردية تنسب إلى المجموع الكلي للفريق. المساعدون

مطلوب مساعد واحد لكل فريق وعليه إتباع الواجبات التالية لكل فريق:

- ضبط والتحكم في الإجراءات.
- قياس تسجيل النقاط في بطاقة المسابقة.

3.26- الوثبة الثلاثية من إقتراب قصير  
الوصف المختصر: الوثب الثلاثي بعد أداء إقتراب قصير جداً



طريقة الأداء

يأخذ كل عضو في الفريق ثلاث محاولات. وبعد الإقتراب المحدود (5 م) يؤدي اللاعب الوثبة الثلاثية ( الحجلة، الخطوة، الوثبة والهبوط على القدمين) وتؤدي القياسات عند نقطة الهبوط على ( الكعب) القريبة من منطقة الإرتقاء بإستخدام شريط القياس مفرد على إمتداد منطقة الهبوط

التسجيل

تقاس أفضل نتيجة لكل لاعب وتسجل لصالح مجموع أفراد الفريق  
المساعدون

مطلوب من أجل تنظيم منضبط مساعد واحد لهذه المسابقة وعليه هو أو هي القيام بالواجبات التالية:

- الإنضباط والتحكم في أداء ( الحجلة، الخطوة ، الوثبة والهبوط على القدمين معاً) .
- تسجيل النتائج.
- قياس وتسجيل النقاط في بطاقة المسابقة.



#### 4. تسجيل المسابقة نظام التسجيل

يعد نظام التسجيل الخاص "بالعاب القوى للأطفال" نظام بسيط حيث أنه لا يتطلب إستخدام نظام الحاسب الآلى أو أى معرفه خاصة بقواعد ألعاب القوى و تستدعى الحاجة إلى وجود شخص واحد فقط مسئول عن لوحة تسجيل النقاط للمسابقة المكونة من 9 فرق كما أنه من السهل إدراج النتائج بعد دقيقتين من إنتهاء المسابقة الأخيرة و لا يتطلب وجود جدول إقتباس

وبإختصار فإن نظام تسجيل النقاط يعتمد على الخطوط الإرشادية التالية :

- يعتمد الحد الأقصى للنتائج على عدد الفرق المتنافسة للمجموعة السنوية المعينة فعلى سبيل المثال عند مشاركة 9 فرق فى المسابقة يتم إحراز أفضل فريق على 9 نقاط بينما الفريق الثانى 8 نقاط و الفريق الثالث 7 نقاط و هكذا حتى حصول الفريق الأخيرة على نقطة واحدة
- و بعد إنتهاء المسابقة مباشرة يتم تحويل النتائج الإجمالية و إظهارها على لوحة النقاط .
- عند تساوى فريقين أو أكثر فى النتيجة ، تحصل جميع الفرق على النتائج التى أخذها هذا المركز كما يصنف الفريق التالى فى المركز التالى وهكذا.
- الفريق الفائز بالمسابقة هو الفريق الحاصل على أعلى مجموع للنقاط فى نهاية كل المسابقات .

#### تسجيل مسابقات الجرى

فى مسابقات الجرى يتطابق الزمن مع النتائج المسجلة .

فى المسابقات الفردية للأعمار 12/11 عاما يسجل الزمن و يضاف إلى نتائج الفريق

#### تسجيل مسابقات الميدان

فى مسابقات الوثب و الرمى يجب على كل مشارك التنافس فى جميع المسابقات بعدد محدد من المحاولات و يكون إجمالى أفضل أداء للفرد هو ناتج الفريق فى مجموع المسابقة و يتم تسجيل النتائج على بطاقات المسابقة

### قياس مسابقات الميدان

تستخدم إجراءات القياس (قراءة مباشرة بإستخدام شريط قياس يوضع على الأرض) فى ألعاب القوى للأطفال للمجموعات السنية I و II و حتى III و دائما تقاس المسافة عند زاوية قائمة 90 درجة من نقطة الرمى إلى نقطة هبوط الأداة ( الكرة ، الرمح .. إلخ ) و عندما تسقط الأداة على الأرض بين مسافتين بالنسبة للشريط المتدرج فيسجل اللاعب القياس الأعلى .

### التسجيل النهائى

تستخدم "لوحة النتائج" لتسجيل النتائج الكلية و بطريقة سريعة و يمكن إستخدام أى مواد للوحة النتائج و التى تشير إلى نتائج الفريق فى جميع المسابقات .

و فور إنتهاء كل مسابقة يقوم مساعدى المسابقة بتجميع بطاقات المسابقة لكل محطة و حسابها و بعد ذلك تعطى لمساعد مشرف لوحة النتائج لعمل الإجراءات اللازمة و يتم تحديد ترتيب الفرق فى المسابقة بعد إنتهاء المسابقة لكل الفرق و تسجيل النتائج على لوحة النتائج و يكون تسجيل النتائج فى لوحة النتائج بخط كبير و واضح .

و عقب إنتهاء جميع المسابقات تجمع الدرجات النهائية لكل فريق و التى حصل عليها فى كل مسابقة فردية لتحديد المجموع النهائى و الترتيب العام لكل فريق وفقا لعدد النقاط و الفريق الفائز هو صاحب أعلى عدد من النقاط

و تعد تلك الجداول و كذلك تجميع النتائج ما هى إلا عملية تقييم يسهل رؤيتها واضحة للجميع كما يمكن للمشاركين متابعة تطورات نتائج الفريق بالنظر إلى لوحة النتائج خلال المسابقة كما يتم عرض النتائج بإستمرار خلال المسابقة كما يعتبر مفتاح للحفاظ على روح الإثارة

## 5. التنظيم

### 5.1 الإعداد

يجب مراعاة الخطوات التنظيمية التالية عند إجراء مسابقة الإتحاد الدولي لألعاب القوى للأطفال من أجل إقامة هذه المسابقة بسهولة:

- يجب توزيع جميع الأجهزة من أقصر مسافة ممكنة من مكان إقامة المسابقة .
- يجب توافر مجموعة من المساعدين يتراوح عددهم من 4 إلى 6 أشخاص يكونوا على دراية كاملة بكيفية إعداد و تجهيز المكان و يجب على "رئيس المنظمين " الإشراف و التحكم فى عملية الإعداد و كذلك إعادة تجميع الأدوات .
- يجب تقسيم هؤلاء الأشخاص (من 6 إلى 8 ) وفقا للمسابقات المختارة (و تكون الأولوية لمسابقات الجرى)
- تستدعى الحاجة إلى وضع "خطة إعداد" للمسابقة من أجل تحقيق التناسق .
- بعد الإنتهاء من عملية الإعداد يجب الترحيب الحار بالأطفال المشاركين يتبعها مقدمة قصيرة عن أسس إقامة هذه المسابقة و يكون هناك فترة إحماء عامة لمدة 10 دقائق على الأقل و يفضل أن يصحبها موسيقى.
- بعد الإحماء يتم التعرف على الفرق المشاركة ثم يوزع الأطفال على المحطات المختلفة و فى كل محطة يتم إعطاء الأطفال تعليمات معينة و مختصرة كالتى تعطى فى التمرين الأول .

## 5.2 إستمارات المشاركة و المسابقة

### 5.2.1 - إستمارات مشاركة الفريق

لكى تقام البطولة بسهولة فإنه من الضرورى تسجيل الفرق المشاركة مقدما و يتم إختيار المسابقات وفقا للأعداد المسجلة مقدما و عند وصول الفرق إلى الميدان تسلم بطاقات الفرق مرفقة بقائمة الأسماء للمساعدين من أجل تسجيل النقاط .

## 5.2.2 - إستمارات المسابقة

من أجل تسهيل عملية إجراء المسابقة يتم إصدار الإستمارات الموضحة فيما يلي كنموذج كما يمكن تصويرها حسب إحتياجات المنظم .

أ) إستمارات "مسابقات الجرى" ( العدو/ التحمل)

مسابقات الجرى لجميع المجموعات السنية

الفريق/اللون : ----- المجموعة : -----

| الفريق | العدو/ الحواجز | العدو/ الزجراج | "فور ميولا 1" |
|--------|----------------|----------------|---------------|
|        |                |                |               |
|        |                |                |               |
|        |                |                |               |
|        |                |                |               |

يمكن تسجيل من فريق إلى أربع فرق فى هذه الإستمارة المفصلة و تدون أرقام الفرق تحت خانة الرقم مشيرا إلى عدد الحارات التى يجب أن تكون فى المضمار .

يوصى بإختيار الألوان المميزة لصدرية الفريق من أجل تمييزهم كما تسجل ألوان كل فريق على إستمارة المسابقة و يشار إليها أيضا على لوحة تسجيل النقاط .

تسجل سباقات الجرى فى ترتيب متسلسل فى إستمارات المسابقة .

بالنسبة لسباقات التحمل يجب أن يكون اللون المخصص لكل فريق بارزا

بمجرد إنتهاء المسابقة ، تحول نتائج كل فريق مباشرة إلى لوحة تسجيل النقاط

ب) إستمارات المسابقة لمسابقات الميدان ( الوثب/ الرمى )

مسابقات الوثب والرمى لجميع المجموعات السنية

الفريق/اللون:----- المجموعة : -----

|    | الأسم               | المحاولة الأولى | المحاولة الثانية | أفضل أداء |
|----|---------------------|-----------------|------------------|-----------|
| 1  |                     |                 |                  |           |
| 2  |                     |                 |                  |           |
| 3  |                     |                 |                  |           |
| 4  |                     |                 |                  |           |
| 5  |                     |                 |                  |           |
| 6  |                     |                 |                  |           |
| 7  |                     |                 |                  |           |
| 8  |                     |                 |                  |           |
| 9  |                     |                 |                  |           |
| 10 |                     |                 |                  |           |
|    | إجمالي ناتج الفرق : |                 |                  |           |

تعتبر إستمارات هاتين المسابقتين متطابقتين كما يجب مراعاة النقاط المشار إليها فيما يلي:  
يجب تدوين جميع المحاولات فى إستمارات المسابقة مع التأكد من ذكر لون كل فريق و المسابقة المشار  
فيها كما يذكر أفضل محاوله تم إختياره بالإضافة إلى النتيجة التى حققها الفريق فى هذه الإستمارة (مجموع  
النتائج الفردية ).

أ) تشير خانة "مجموعة" إلى المجموعة السنية للفريق المشترك فى المسابقة حالياً و التى يجب  
تحديدها فى حالة إشتراك مجموعة سنية مختلفة فى المسابقة

ب) تكتب أسماء أفراد الفريق فقط (الإسم الأول والأخير) فى إستمارات الفريق و ذلك لتوفير الوقت بدون التدخل فى إعلان النتائج .  
تشير الخانات "المحاولة الأولى" و " المحاولة الثانية" بالطبع إلى المحاولة الأولى و المحاولة الثانية لتمرين معين و لا يشترط أداء المحاولتين الواحدة تلو الأخرى فى نفس الوقت و بدون أفضل أداء فى العمود الأخير تحت خانة " أفضل أداء"  
و أخيرا يسجل المجموع النهائى لأفضل أداء لأعضاء الفريق تحت عنوان "الترتيب النهائى"

5.3 لوحة تسجيل النتائج  
تتطلب مسابقات "ألعاب القوى للأطفال" وجود لوحة تسجيل النقاط كما هو الحال فى مسابقات الميدان و المضمار الرسمية كما يجب وضعها فى وسط مكان المسابقة لكى يراها بإستمرار جميع الأشخاص و تعتبر لوحة تسجيل النتائج من العناصر الهامة التى تأسر إهتمام الأطفال و لابد من وضع لوحة تسجيل النتائج بإحكام بحيث تجعل النتائج متاحة بسرعة فى نهاية المسابقة و لابد أن تتماشى مع المثال التالى .



#### 5.4 تحديد الفرق / تخطيط المكان

يعتبر تحديد الفرق من الأشياء الهامة و يمكن تحديدها عن طريق قمصان (صدرية) التدريب الملونة أو قطعة من القماش توضع على ذراع مدربي الفرق .  
تعتبر هذه ميزة هامة بالنسبة للعضوية فى الفريق و علامة لمساعدة المنظمين .  
يعتبر تخطيط مكان المسابقة من الأشياء الضرورية فإنه يجب تحديد مكان المسابقة بوضوح و تخطيط كل محطة من محطات المسابقة (بمكعبات أو زجاجات بلاستيكية ) كما أنه من الضرورى إتخاذ بعض الإجراءات الوقائية من أجل ضمان جودة المسابقة و سلامة المشاركين و الجماهير .

#### 5.5 طاقم المنظمين و المساعدات :

و كما هو الحال فى مسابقات ألعاب القوى التقليدية للكبار فإن برنامج ألعاب القوى للأطفال يتطلب توافر عدد من المساعدون و الحكام الذين يعهد لهم بضمان تنظيم المسابقات وفقا لإجراءات و نظم محددة و بجانب دورهم كإداريين يجب عليهم دعم الأطفال و القيام بدور المشجع خلال البطولة كما يهدف أى قرار يتخذ أثناء المسابقة إلى جعلها مسابقة سارة للأطفال .  
و يدل المفهوم الأصلى على وجود هيكل من الإداريين المتخصصين بهذا الجمهور .  
و يشمل طاقم المساعدات على الأشخاص التالية :

"منظم المسابقة": هو/هى يجب أن يتمتع بنظرة فاحصة و يتم الإستعانة به خلال المسابقة كمنسق للإتصالات الرئيسية و الذى يعمل على حل المشاكل كما يقوم / تقوم بالإعلان عن تغيير محطات المسابقة .

المشرف العام على لوحة تسجيل النقاط : و الذى يقوم بدور السكرتير العام حيث يقوم بالإشراف على الإستمارات و توزيع المساعدات و التجهيز لإعلان النتائج .

أذن البدء و 2 ميقاتيين يتطلب وجودهم فى مسابقات العدو و الجرى كما يمكن الإستعانة بهؤلاء الأشخاص فى الإعداد للمسابقة و كذا تجميع الأدوات بعد إنتهاء المسابقة .  
مساعد أو اثنين يتولوا مهام الإشراف على تطبيق القوانين و إحترام النظام و الأمن



## 5.6 الإعلان الرسمي للنتائج

يعتبر الإعلان الرسمي للنتائج لمسابقات ألعاب القوى من الأشياء الهامة و الضرورية و من أجل تحقيق أقصى قدر من التأثير الإيجابي فإنه يجب الإعلان عن تلك النتائج على الفور و ألا يتعدى ذلك دقيقتين بعد إنتهاء من آخر مسابقة .

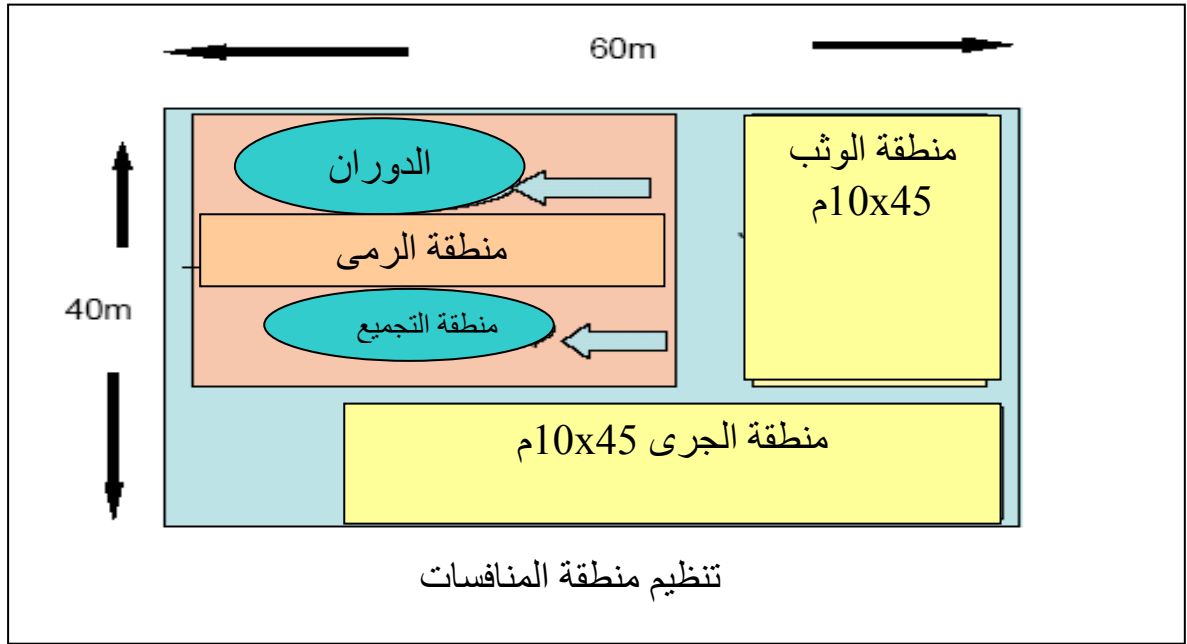
كما يجب أن يعرف كل فريق و كل طفل جميع النتائج قبل أن يترك مكان المنافسة و أن يدرك مدى تأثير المجهود الفردى على النتيجة العامة للفريق .ويمنح كل طفل شارك فى المسابقة شهادة كمكافأة . كما يعتبر الإعلان الرسمي للنتائج أيضا أفضل فرصة لتقديم الشكر للمساعدون رسميا و علانية .

6. الإستمارات و الجداول  
6.1 قائمة الأدوات (9 فرق)

| المسابقة                                  | الأدوات                                                                                                     |
|-------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| الجرى                                     |                                                                                                             |
| العدو/ الحواجز –<br>التحرك ذهابا و إيابا  | 3 ساعات إيقاف/ 12 حازر / 6 قوائم أو رايات ركنية ، 3 عصا / أطواق بلاستيكية                                   |
| العدو/ الحواجز – حول<br>المنحنيات         | 3 ساعات إيقاف ، 6 قوائم للأعلام ، 6 أقماع ، 6 حواجز ، 1 ديكامتر مزدوج                                       |
| العدو / الزجراج –<br>التحرك ذهابا و إيابا | 12 قائم للزجراج (بالإضافة إلى الأدوات المطلوبة لمسابقات للعدو و الحواجز)                                    |
| عدو التتابع –<br>المنحنيات                | 3 ساعات إيقاف ، 6 قوائم للأعلام ، 6 أقماع                                                                   |
| فورميولا 1                                | 9 حواجز ، 12 قائم للزجراج ، 3 مراتب ، 3 ساعات إيقاف ، حوالى 30 قمع ، 3 عصا / طوق بلاستيك                    |
| حواجز                                     | 3 ساعات إيقاف ، 6 قوائم للأعلام ، 6 أقماع ، 12 حازر ، 1 ديكامتر مزدوج                                       |
| الجرى 8 دقائق للتحمل                      | 9 قوائم ركنية، 20 كارت لكل طفل، 1 ساعة إيقاف                                                                |
| الجرى 1000م تحمل                          | 10 أقماع ، 2 قوائم للأعلام ، 2 ساعة إيقاف ، بطاقات المسابقة، 1 ديكامتر مزدوج                                |
| التحمل التقدّمى                           | 10 أقماع ، 2 قوائم للأعلام ، 1 منضدة للسرعة ، 1 ساعة إيقاف ، 1 ديكامتر مزدوج                                |
| الوثب                                     |                                                                                                             |
| الوثب بالزانة                             | 2 زانة ، 6 مراتب جمباز ، 1 شريط قياس ، 1 قمع لوضعه علامة على خط البداية                                     |
| الوثب العالى /الطويل<br>بالزانة           | 1 عائق يمكن أجتيازه ( بحد أقصى 1 متر إرتفاع )، 1 حفرة رمل ( بالإضافة إلى المعدات المطلوبة للطيران بالزانة ) |
| وثب الحبل                                 | 1 حبل ، 1 ساعة إيقاف                                                                                        |
| قفزة الضفدعة                              | 1 شريط قياس (30 م )، 1 قلم ماركر ، 1 ماركر/ قمع و 1 حازر                                                    |
| الوثب داخل المربعات                       | 1 مرتبة مربعات ، 1 ساعة إيقاف                                                                               |
| جرى السلم                                 | 1 سلم عدو ، 1 ساعة إيقاف ، 2 قمع                                                                            |
| الوثب الثلاثى من<br>إقتراب قصير           | 1 شريط قياس ، 2 قمع ، 1 كارت مسابقة                                                                         |
| الوثب الطويل من<br>إقتراب قصير            | 1 شريط قياس ، 1 Sand trap ، 2 قمع ، 1 كارت مسابقة                                                           |
| وثب طويل                                  | 8 أقماع ، 3 أطواق                                                                                           |

| الرمي                                                                                                                                              |                                                                                |
|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------|
| الرمي نحو هدف                                                                                                                                      | 2 عمود / قوائم (مرمى كرة القدم) ، 1 عارضة أو حبل (ارتفاع 2.5 م) ، 2 كرة فورتكس |
| رمح الأطفال                                                                                                                                        | 2 رمح ناعم (2 تربوجافا) ، 1 شريط قياس (30 م) ، 1 قمع عند كل متر                |
| رمح للمراهقين                                                                                                                                      | 8 أقماع ، 1 شريط قياس (30 م) ، 2 رمح "متقدم"                                   |
| رمي الركبة                                                                                                                                         | 2 كرة طبية (1 كجم) ، 1 شريط قياس (20 متر) ، 1 مرتبة جمباز ، 1 قمع عند كل متر   |
| رمي للخلف                                                                                                                                          | 2 كرة طبية (1 كجم) ، 1 شريط قياس (20 متر) ، 2 حاجز                             |
| الرمي من الدوران                                                                                                                                   | 2 كرة رمي ، 2 عمود / قوائم (مرمى كرة القدم) ، ماركر ، 1 قمع عند كل متر         |
| قرص للمراهقين                                                                                                                                      | 2 "لودادسكس" ، 8 أقماع ، 1 شريط قياس (30 متر)                                  |
| منطقة الراحة                                                                                                                                       | 2 كرة فورتكس ، 1 حبل ، 2 زانة ، 1 حفرة                                         |
| ملاحظات :                                                                                                                                          |                                                                                |
| يجب تحديد جميع المحطات بأرقام تشير إلى الترتيب المتتالي للمسابقات و يجب إعطاء الشخص المصاحب للبالغين من كل فريق جميع بطاقات المسابقة و خطة للمحطات |                                                                                |

## 6.2 تنظيم محطات المسابقة



يجب على كل منظم للمسابقة إدراك الجداول الخاصة بالمسابقة بعد الأخذ في الاعتبار تحليل العوامل المختلفة كما يعتبر الأمان و الحركة السهلة لمجموعات الأطفال من العوامل الحاسمة لتنظيم محطات المسابقة .

يمكن الأخذ في الاعتبار تخطيط مناطق الوثب و الرمي و الجرى بأعلام / قوائم .

### 6.3 إستمارات و مستندات إضافية

الجرى "8' دقائق التحمل" ( الترتيب)

| المكان | النقاط<br>(1 لكل كرة ) | الفريق / اللون |   |
|--------|------------------------|----------------|---|
|        |                        |                | 1 |
|        |                        |                | 2 |
|        |                        |                | 3 |
|        |                        |                | 4 |
|        |                        |                | 5 |
|        |                        |                | 6 |
|        |                        |                | 7 |
|        |                        |                | 8 |
|        |                        |                | 9 |

قائمة الفريق

| الفريق: | اللون :     |    |
|---------|-------------|----|
| الأسم   | إسم العائلة |    |
|         |             | 1  |
|         |             | 2  |
|         |             | 3  |
|         |             | 4  |
|         |             | 5  |
|         |             | 6  |
|         |             | 7  |
|         |             | 8  |
|         |             | 9  |
|         |             | 10 |

بطاقة تسجيل نتائج مسابقات العدو – الوثب و الرمي  
للمرحلة السنية 11 / 12 سنة  
الفريق :  
اللون:

| المجموعة | المحاولة الاولى | المحاولة الثانية | المحاولة الثالثة | أفضل أداء |
|----------|-----------------|------------------|------------------|-----------|
| A        |                 |                  |                  |           |
| A        |                 |                  |                  |           |
| A        |                 |                  |                  |           |
| A        |                 |                  |                  |           |
| A        |                 |                  |                  |           |
|          |                 |                  | مجموع A          |           |
| B        |                 |                  |                  |           |
| B        |                 |                  |                  |           |
| B        |                 |                  |                  |           |
| B        |                 |                  |                  |           |
| B        |                 |                  |                  |           |
|          |                 |                  | مجموع B          |           |

ملحوظة

بالنسبة للمرحلة العمرية 11 / 12 سنة إذا كان لهم خبرة في أنواع المسابقات السابقة يقسمون إلى مستويات أصغر وتكون المنافسة بينهم ( بالتقابل ) والمستويات العمرية يجب تغييرها opponents و المجموعة العمرية تتنافس في كل مسابقة اعتماداً على فريقين مقسمين إلى نصفين كما يلي :

6 فرق : AB CD EF : A1 مع B1 ، A2 مع B2 إلخ .  
9 فرق : ABC DEF GHI : A1 مع B1 ، A2 مع C1 ، B2 مع C2 إلخ .

النتيجة الجزئية ترسل إلى لوحة النتائج الرئيسية  
فيما يتعلق بالتتابع و السباقات الفردية ، تستمر الفرق معا .

لوحة تسجيل النتائج : مسابقات المرحلة السنية 11 / 12 سنة

[illegible]

النتيجة التراكمية ( التصاعديّة ) لجري التحمل و نتيجة سباق 1000 متر تحمل

| م | الفريق | نتيجة 1000 متر تحمل | النتيجة التراكمية ( التصاعديّة ) للتحمل |
|---|--------|---------------------|-----------------------------------------|
|   |        |                     |                                         |
|   |        |                     |                                         |
|   |        |                     |                                         |
|   |        |                     |                                         |
|   |        |                     |                                         |
|   |        |                     |                                         |
|   |        |                     |                                         |
|   |        |                     |                                         |
|   |        |                     |                                         |

نماذج الفريق مع نتائج السباقات الفردية

المسابقة :

الفريق :

اللون :

| المجموعة | الإسم الأخير | الإسم الأول | السباق / الأداء |
|----------|--------------|-------------|-----------------|
| A        |              |             |                 |
| A        |              |             |                 |
| A        |              |             |                 |
| A        |              |             |                 |
| A        |              |             |                 |
|          |              | مجموع A     |                 |
| B        |              |             |                 |
| B        |              |             |                 |
| B        |              |             |                 |
| B        |              |             |                 |
| B        |              |             |                 |
|          |              | مجموع B     |                 |



6.4- قائمة المنظمون ( لعدد 9 فرق )

| المجموع | لكل محطة | الوظيفة / المسابقة   |
|---------|----------|----------------------|
| 1       | 1        | منسق عام             |
| 9 / 6   | 1        | مرافق الفريق         |
| 1       | 1        | مذيع                 |
| 1 او 2  | 1 او 2   | مساعد لوحة النتائج   |
| 3/2     | 3/2      | ميقاتي               |
| 1       | 1        | آذن البدء            |
| 2       | 2        | مسابقة الرمي الأولي  |
| 2       | 2        | مسابقة الرمي الثانية |
| 2       | 2        | مسابقة الرمي الثالثة |
| 1       | 1        | مسابقة الوثب الأولي  |
| 1       | 1        | مسابقة الوثب الثانية |
| 1       | 1        | مسابقة الوثب الثالثة |
| *       |          | مسابقة التحمل        |
| 25      |          | المجموع              |

الحكام يمكن أن ينجزوا عدد من الأدوار خلال المنافسة .  
الرياضيون أو الأباء ربما يكونوا في الحقيقة أفضل المرافقين للفرق .

# ملحق 1

تدوير المجموعات في مسابقات ألعاب القوى للأطفال

مثال تنظيم جداول المنافسة

تنظيم اللقاء : 6 فرق - 10 لاعبين لكل فريق - المرحلة السنية من 11 - 12 سنة تأخذ جزء في 7 مسابقات من المنافسة .

| الفريق | المجموعة | 1                | 2                | 3                | 4                | 5                | 6                | 7      |
|--------|----------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|------------------|--------|
| A      | A1       | العدو<br>المتابع | الحواجز          | الرمح            | الكرات<br>الطبية | القفز<br>بالزانة | الوثب<br>الثلاثي | التحمل |
|        | A2       | العدو<br>المتابع | الحواجز          | الكرات<br>الطبية | الرمح            | الوثب<br>الثلاثي | القفز<br>بالزانة | التحمل |
| B      | B1       | العدو<br>المتابع | الحواجز          | الرمح            | الكرات<br>الطبية | القفز<br>بالزانة | الوثب<br>الثلاثي | التحمل |
|        | B2       | العدو<br>المتابع | الحواجز          | الكرات<br>الطبية | الرمح            | الوثب<br>الثلاثي | القفز<br>بالزانة | التحمل |
| C      | C1       | الرمح            | الكرات<br>الطبية | القفز<br>بالزانة | الوثب<br>الثلاثي | العدو<br>المتابع | الحواجز          | التحمل |
|        | C2       | الكرات<br>الطبية | الرمح            | الوثب<br>الثلاثي | القفز<br>بالزانة | العدو<br>المتابع | الحواجز          | التحمل |
| D      | D1       | الرمح            | الكرات<br>الطبية | القفز<br>بالزانة | الوثب<br>الثلاثي | العدو<br>المتابع | الحواجز          | التحمل |
|        | D2       | الكرات<br>الطبية | الرمح            | الوثب<br>الثلاثي | القفز<br>بالزانة | العدو<br>المتابع | الحواجز          | التحمل |
| E      | E1       | القفز بالزانة    | الوثب<br>الثلاثي | العدو<br>المتابع | الحواجز          | الرمح            | الكرات<br>الطبية | التحمل |
|        | E2       | الوثب<br>الثلاثي | القفز بالزانة    | العدو<br>المتابع | الحواجز          | الكرات<br>الطبية | الرمح            | التحمل |
| F      | F1       | القفز بالزانة    | الوثب<br>الثلاثي | العدو<br>المتابع | الحواجز          | الرمح            | الكرات<br>الطبية | التحمل |
|        | F2       | الوثب<br>الثلاثي | القفز بالزانة    | العدو<br>المتابع | الحواجز          | الكرات<br>الطبية | الرمح            | التحمل |

جدول تدوير 5 فرق للمرحلة السنية 7 / 8 و 9 / 10 سنوات  
( مثال )

| الفرق         | المسابقة 10   | المسابقة 10   | المسابقة 10   | المسابقة 10   | المسابقة 10   | المسابقة 10   | المسابقة 10 |
|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|-------------|
| الفريق الأول  | فورميولا 1    | العدو/الحواجز | الرمح         | الكرات الطبية | المربعات      | الزانة        | التحمل      |
| الفريق الثاني | فورميولا 1    | العدو/الحواجز | الكرات الطبية | الرمح         | الزانة        | المربعات      | التحمل      |
| الفريق الثالث | المربعات      | الزانة        | فورميولا 1    | العدو/الحواجز | الرمح         | الكرات الطبية | التحمل      |
| الفريق الرابع | الزانة        | المربعات      | فورميولا 1    | العدو/الحواجز | الكرات الطبية | الرمح         | التحمل      |
| الفريق الخامس | الكرات الطبية | الرمح         | المربعات      | الزانة        | فورميولا 1    | العدو/الحواجز | التحمل      |

جدول تدوير 6 فرق للمرحلة السنية 7 / 8 و 9 / 10 سنوات (مثال لتنظيم الجدول )

| تدوير لعدد 6 فرق                   |               |               |               |               |               |               |        |
|------------------------------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|---------------|--------|
| منافسات 6 فرق – 10 لاعبين لكل فريق |               |               |               |               |               |               |        |
| الزمن ( ساعة إيقاف ) 10 دقائق      |               |               |               |               |               |               |        |
| الفرق                              |               |               |               |               |               |               |        |
| 1                                  | السباق الأول  | السباق الثاني | المربعات      | الزانة        | الكرات الطبية | أصابة الهدف   | التحمل |
| 2                                  | السباق الأول  | السباق الثاني | الزانة        | المربعات      | أصابة الهدف   | الكرات الطبية | التحمل |
| 3                                  | المربعات      | الزانة        | الكرات الطبية | أصابة الهدف   | السباق الأول  | السباق الثاني | التحمل |
| 4                                  | الزانة        | المربعات      | أصابة الهدف   | الكرات الطبية | السباق الأول  | السباق الثاني | التحمل |
| 5                                  | الكرات الطبية | أصابة الهدف   | السباق الأول  | السباق الثاني | المربعات      | الزانة        | التحمل |
| 6                                  | أصابة الهدف   | الكرات الطبية | السباق الأول  | السباق الثاني | الزانة        | المربعات      | التحمل |

جدول تدوير 9 فرق للمرحلة السنوية 7 / 8 و 9 / 10 سنوات (مثال)

| الفريق | 1                      | 2                      | 3                      | 4                      | 5                      | 6                      | 7                      | 8                      | 9                      | 10     |
|--------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|------------------------|--------|
| 1      | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | السلم                  | المربعات               | الزانة                 | الرمح                  | أصابة<br>الهدف         | الرمي<br>للخلف         | التحمل |
| 2      | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | المربعات               | الزانة                 | السلم                  | الرمي<br>للخلف         | الرمح                  | أصابة<br>الهدف         | التحمل |
| 3      | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | الزانة                 | السلم                  | المربعات               | أصابة<br>الهدف         | الرمي<br>للخلف         | الرمح                  | التحمل |
| 4      | الرمح                  | أصابة<br>الهدف         | الرمي<br>للخلف         | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | السلم                  | المربعات               | الزانة                 | التحمل |
| 5      | الرمي<br>للخلف         | الرمح                  | أصابة<br>الهدف         | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | المربعات               | الزانة                 | السلم                  | التحمل |
| 6      | أصابة<br>الهدف         | الرمي<br>للخلف         | الرمح                  | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | الزانة                 | السلم                  | المربعات               | التحمل |
| 7      | السلم                  | المربعات               | الزانة                 | الرمح                  | أصابة<br>الهدف         | الرمي<br>للخلف         | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | التحمل |
| 8      | المربعات               | الزانة                 | السلم                  | الرمي<br>للخلف         | الرمح                  | أصابة<br>الهدف         | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | التحمل |
| 9      | الزانة                 | السلم                  | المربعات               | أصابة<br>الهدف         | الرمي<br>للخلف         | الرمح                  | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | العدو<br>فورميولا<br>1 | التحمل |

مرفق 2

سلامة المشاركين

يبقى الأمان هو الركن الرئيسي في تنظيم منافسات ألعاب القوى للأطفال .

تعليمات عامة :

- التجهيزات الآمنة

إستخدام أدوات آمنة (غير خطرة )

حكام ذو خبرة .

إحترام الإجراءات التنظيمية

| المسابقة                       | قواعد التأمين                                                                                                       |
|--------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| العدو / التتابع                | أرض غير زلقة – عصا آمنة – حلقات و علامات مرنة                                                                       |
| الحواجز / التتابع              | أرض غير زلقة – عصا آمنة – حلقات و علامات ناعمة – حواجز آمنة و قابلة للسقوط بسهولة                                   |
| فورميولا 1                     | مراتب آمنة – علامات و حواجز آمنة – أرض غير زلقة                                                                     |
| الحواجز                        | أرض غير زلقة – حواجز آمنة و قابلة للسقوط بسهولة- منطقة خالية محيطة بخط النهاية                                      |
| جرى 8 دقائق لمسافة 1000 التحمل | مضمار آمن – الإعتناء بالأطفال عند نهاية السباق                                                                      |
| الوثب علي حفرة رمل             | مستوى الرمال داخل الحفرة مساوي لمستوي الأرض خارج الحفرة – طريق إقتراب قصير – تحقق من عدم وجود أشياء خطيرة في الرمال |
| الوثب                          | طريق إقتراب قصير نموذجي للوثب الثلاثي . أرض غير زلقة                                                                |
| الزانة                         | أقصى طول 2.5 متر – زانة آمنة – منطقة هبوط جيدة (منطقة رملية) – أقل أداء نموذجي                                      |
| رمي الرمح                      | طريق إقتراب لرمي الرمح آمن – ينصح بتنظيم المجموعات المتجانسة معاً .                                                 |
| الرمي بالدوران                 | أغراض ملائمة للرمي - ينصح بتنظيم المجموعات المتجانسة.                                                               |
| رمي الكرات الطبية              | كرات ذات وزن مناسب – منطقة خلفية خالية (في حالة فقدان الإتزان )                                                     |



# KIDS' ATHLETICS

## Certificate

Completed successfully with his/her team  
in the event Kids' Athletics

City / Date

Signature

