

## خصائص ومميزات مسابقات الوثب الثلاثي و الجري عبر الحواجز

### و الموانع و الرمي في مسابقات ألعاب القوى المدرسية

نظرا لعدم وجود بعض الخصائص و المميزات المرتبطة بالألعاب المدرسية في الدليل الجديد لتنظيم النشاط الرياضي المدرسي للموسم الدراسي 2013 .

و حاجة السادة الأساتذة لهذه المعلومات الضرورية من أجل إعداد التلاميذ للمشاركة في مختلف المنافسات على جميع المستويات (من المحلي إلى الوطني).

ولحاجة المنظمين لهذه المسابقات على جميع المستويات .

و الأمر يتعلق ببعض المسابقات التي تدرج ضمن ألعاب القوى: حيث تم إغفال بعض الأمور التقنية، خاصة في مسابقات الرمي و الجري حواجز و الموانع و القفز.

وإلکم هذه المعطيات التي استقيتها من دليل تنظيم الأنشطة الرياضية المدرسية لموسم 2010 ودليل تنظيم مسابقات الجامعة الملكية المغربية لألعاب القوى

ملاحظة: المعطيات الواردة في الجداول بلون باهت لا تدخل ضمن مسابقات هذا الموسم حسب الدليل المرجعي للأنشطة الرياضية المدرسية لموسم 2013، لكنها صحيحة ويمكن الاستعانة بها في مسابقات أخرى.

### أوزان مسابقات الرمي في الألعاب المدرسية

الجنس	مسابقات الرمي				الفئة
	رمي المطرقة	رمي القرص	رمي الرمح	دفع الجلة	
ذكور	-----	-----	-----	3Kg	براعم
	-----	-----	-----	4Kg	صغار
	-----	1.500Kg	0.700Kg	5Kg	فتيان
	-----	1.750Kg	0.800Kg	6Kg	شباب
إناث	----	----	----	2Kg	برعمات
	----	----	----	3Kg	صغيرات
	----	1 Kg	0.600Kg	4Kg	فتيات
	----	1 Kg	0.600Kg	4Kg	شابات

## خاصيات مسابقات الجري حواجز

الجنس	المسافة			عدد الحواجز	علو الحاجز	المسابقة	الفئة
	بين آخر حاجز و خط الوصول	بين الحواجز	من الانطلاقة إلى أول حاجز				
ذكور	8.50 م	7.50 م	11.50 م	5	0.76 م	50 م	براعم
	7.00 م	7.50 م	8.00 م	6	0.76 م	60 م	صغار
	10.00 م	8.50 م	10.50 م	7	0.84 م	80 م	
	40 م	35 م	35 م	6	0.76 م	250 م	فتيان
	14.02 م	9.14 م	13.72 م	10	0.91 م	110 م	
	40 م	35 م	45 م	10	0.91 م	400 م	شباب
	14.02 م	9.14 م	13.72 م	10	0.99 م	110 م	

الجنس	المسافة			عدد الحواجز	علو الحاجز	المسابقة	الفئة
	بين آخر حاجز و خط الوصول	بين الحواجز	من الانطلاقة إلى أول حاجز				
إناث	8.50 م	7.50 م	11.50 م	5	0.76 م	50 م	برعمات
	7.00 م	7.50 م	8.00 م	6	0.76 م	60 م	صغيرات
	10.00 م	8.50 م	10.50 م	7	0.76 م	80 م	
	40 م	35 م	35 م	6	0.76 م	250 م	فتيات
	10.50 م	8.50 م	13 م	10	0.76 م	100 م	
	40 م	35 م	45 م	10	0.76 م	400 م	شابات
	10.50 م	8.50 م	13 م	10	0.84 م	100 م	

## خاصيات القفز الثلاثي و الجري موانع

- بالنسبة للقفز الثلاثي فنتي الفتيان و الفتيات : ينبغي استعمال خشبة الارتقاء على بعد 13 م بالنسبة للذكور و 11 م بالنسبة للإناث.
- بالنسبة لمسابقة 2000 م موانع فكلو الموانع هو 0.76 م بالنسبة للإناث و 0.91 م بالنسبة للذكور.