

# رمي لقرص

الهدف: رمي القرص (جسم دائري مسطح) إلى أبعد نقطة ممكنة.

قواعد رمي القرص:

(1) يجب أن ينزل القرص داخل خطوط القاطع المعلم.

(2) لا يمكنك لمس الأرض خارج الدائرة أثناء الرمي.

(3) يجب عليك الدخول والخروج من مؤخرة دائرة الرمي.

# رمي لقرص

كيفية رمي القرص:  
يمكن رمي القرص بأية طريقة، حتى تحت الإبط. إلا أن أفضل طريقة  
ي هي إمساك القرص وتنفيذ مراحل الرمي



**(1) "إلى الأمام"**  
حرّك القرص إلى أعلى  
أمام عينيك، امسك  
القرص باليد من الأعلى  
مع دعمه بيدك الأخرى  
من الأسفل

**(2) "إلى الوراء"**  
مع إبقاء القرص في  
وضع التسطيح،  
أمل القرص إلى  
الوراء مرة أخرى على  
شكل قوس عريض

**(3) "أمله"**  
قف منتصبًا وأنت  
تميل القرص ثم  
تطلقه

# القفز العالي

الهدف: القفز إلى أعلى مستوى ممكن فوق عارضة القفز العالي.

تقنيتان للقفز العالي:

- (1) مقص - للبالغين دون ٩ و ١٠ سنوات
- (2) 'فلوب' - للبالغين دون ١١ إلى ١٧ سنة

قواعد الوثب العالي:

- (1) لا تضرب العارضة وتسقطها عن دعوماتها
- (2) انطلق على قدم واحدة
- (3) لا تلمس الأرض أو الحصيرة بأي جزء من الجسم دون الابتعاد عن العارضة بدون لمسها.

متى تنتهي المنافسة؟

عندما يفشل الرياضي في القفز فوق ارتفاع معين بعد ثلاث محاولات.

# القفز العالي (المقص)

كيفية تنفيذ القفز العالي: المقص = ٤ مراحل



(1)  
اهبط - "  
اهبط على  
قدميك على  
الحصيرة  
(وليس على  
ظهرك)



(2) "استعد" -  
ابدأ بزاوية ٣٠  
درجة إلى  
العارضة، مع  
السير من ٨  
إلى ١٠ خطوات  
في خط  
مستقيم  
باتجاه

حصيرة القفز  
العالي



(3) "انطلق"  
- حرّك  
أقرب ساق  
أولاً لأعلى  
وفوق  
العارضة



(4) "نفذ حركة  
المقص" -  
برفع الساق  
الثانية لأعلى  
وفوق  
العارضة في  
حركة أشبه  
بالمقص

# رمي الجلة

الهدف: دفع الكرة المعدنية بحركة إلى الأمام إلى أبعد مسافة ممكنة.

قواعد دفع الكرة المعدنية :

1) يجب أن تسقط الكرة المعدنية داخل خطوط القاطع المعلم

2) يجب عدم إنزال الرياضي ليدته أو إبعاد الكرة المعدنية عن رقبتة أثناء الدفع

3) لا ترمي الكرة المعدنية كالكرة

4) لا تلمس الجزء العلوي من لوحة التوقف أو خارج الدائرة (بأي جزء من الجسم)

5) يجب عليك الدخول والخروج من مؤخرة دائرة الرمي.

# رمي الجلة



كيفية دفع الكرة المعدنية:



**(1) ضع الكرة المعدنية: على الرقبة تحت فكك (وليس على خدك/أذنك)**

**(2) وضع البداية: الوجه جانبيًا، والقدمان متباعدتان بعرض الكتفين، والذراع التي لن ترمي بها ممتدة باتجاه المكان على الأرض الذي تريد أن تسقط فيه الكرة المعدنية.**

**(3) رمي الكرة المعدنية: "المرفق ل لأعلى، والإبهام ل لأسفل، قم بإنهاء الرمية بدفع راحة اليد إلى الأمام"**

# القفز الطويل

الهدف: القفز إلى أبعد مسافة ممكنة في المنطقة الرملية، من خلف خط الانطلاق.

قواعد القفز الطويل:

- 1) انطلق قبل أن تتجاوز قدمك الحافة الأمامية لمنطقة الانطلاق
- 2) لا تمشي عبر الرمال بعد الهبوط باتجاه منطقة الانطلاق

# القفز الطويل

كيفية تنفيذ القفز الطويل :



(1) انطلق -  
اركض على  
طول المسار  
باتجاه المنطقة  
الرملية وانطلق  
على قدم واحدة



(2) "معًا" - ضمّ  
الركبتين  
والقدمين معًا  
في الهواء



(3) "اهبط" -  
اهبط بحيث  
تكون قدمك  
مضمومتين،  
وانحنِ للأمام  
في المنطقة  
الرملية



# رمي الرمح

الهدف: رمي الرمح المصنوع من الألياف الزجاجية إلى أبعد نقطة تستطيعها.

قواعد الرمح:

- 1) يجب أن يهبط الرمح داخل خطوط القاطع المعلم
- 2) لا تلمس أو تتخطى العلامات الموجودة في نهاية مسار الركض أثناء الرمي
- 3) يجب أن يهبط رأس الرمح (ال طرف المعدني أولاً
- 4) طرف المعدني أولاً

# رمي الرمح

كيفية حمل الرمح:



(1)



(2)



(3)

(1) اقبض بشكل ف: إمساكه بشكل

"ف" بين السبابة والإصبع الأوسط

(2) قبضة الإصبع الأولى: اقبض عليه

بين الإصبع الأولى والإبهام

(3) قبضة الإصبع الثانية: اقبض عليه

بين الإصبع الثانية والإبهام

كيفية رمي الرمح:



(1) وضع البداية:  
امسك الرمح  
أفقيًا فوق الكتف



(2) الركض: أدر  
جانب جسمك مع  
سحب الرمح للخلف  
إلى ذراع مستقيمة،  
مع تغيير وضع  
الساقين بالتبادل



(3) الرمي: أطلق  
الرمح في حركة أ  
شبه بالنفص، مع  
التأكد من عدم  
ملامسة الرمح  
الأرض



# سباق الحواجز

الهدف: الجري في سباق مع محاولة القفز فوق الحواجز التي تم إعدادها على مضمار الجري بأسرع ما يمكن.

قواعد الحواجز:

(1) لا تسقط الحواجز عن عمد باليد أو القدم أو تتدخل أو تعرقل جري رياضي آخر

(2) لا يمكنك المرور تحت الحاجز أو من حوله

(3) يجب أن أن تُرفع الساق الخلفية فوق الحاجز وليس عن جانبه

# سباق الحواجز

كيفية تخطّي الحواجز:

ارفع ركبتك بساق واحدة بشكل مستقيم نحو  
الحاجز. مدّ ساقك بشكل مستقيم فوق الحاجز؛  
انزل بقدمك في خط  
مستقيم على الجانب الآخر من الحاجز.

بالساق الأخرى، ارفعها إلى جانبك مع جعل كعبك  
قريبًا من مؤخرتك وأصابع قدمك لأعلى، وانزل  
بقدمك في خط  
مستقيم على الجانب الآخر من الحاجز.



# سباق التتابع

إلهدف: على الفريق إكمال السباق بأسرع ما يمكن بتمرير عصا.

ما هو سباق التتابع:

سباق التتابع هو حدث رياضي يركّز فيه الرياضيون مسافة محددة مسبقًا حاملين عصا قبل تمريرها إلى العدّاء التالي .

قواعد سباق التتابع:

- 1) تقوم برمي العصا
- 2) يجب حمل العصا في يد العدّائين
- 3) هناك منطقة تبديل حيث يتم تمرير العصا للعدّاء التالي

# الجري مسافة متوسطة - العدو الريفي

الجري لمسافة متوسطة - أحداث اختراق  
الضاحية: 800 م، 1500 م، وعبر الضاحية (1-5 كم)

الأسلوب:

1) استخدم أسلوب الجري المريح: العينان إلى  
الأمام، الكتفان لأسفل، مع إرخائهما، مع أرجحة  
وخفض الذراعين.

2) رفع الركبة أقل مما يجب عند القيام بسباق  
الركض. لا ترفع ركبتيك إلى صدرك بنفس رفعها  
في حالة الركض.

3) حاول ألا تُأرجح ذراعيك أمام جسمك.

# القفز الثلاثي

الهدف: إكمال تسلسل الوثب الثلاثي للهبوط في  
أبعد نقطة داخل المنطقة الرملية.

من يقوم بالقفز الثلاثي: البالغون أقل من 11 إلى  
17 سنة.

قواعد القفز الثلاثي:

- 1) نفذ حسب التسلسل 'نطة، خطوة،  
قفزة'
- 2) قم بإنهاء القفز في المنطقة الرملية
- 3) انطلق قبل لوح/منطقة الانطلاق
- 4) انطلق على قدم واحدة
- 5) لا تمش على الرمال بعد الهبوط باتجاه  
منطقة الانطلاق

# القفز الثلاثي

تسلسل القفز الثلاثي = "نظّة، خطوة، قفزة"  
متى اصطدمت قدم الرياضي بلوح/منطقة -  
الانطلاق، يجب أن ينظّب إحدى ساقيه، ثم يخطو  
على القدم الأخرى، ثم يقفز إلى  
حفرة الهبوط على كلا القدمين.

نظّة

خطوة

قفزة





# سباق المشي

الهدف: المشي كسباق بأسرع ما  
يمكنك مع اتّباع القواعد.

قواعد سباق المشي:

(1) الركبتان: متى تجاوزت الركبة  
الورك يجب أن تكون مستقيمة.  
لا يمكنك ثني الركبتين في نفس  
الوقت

(2) التلامس: يجب أن تكون قدم  
واحدة على الأرض في جميع  
الأوقات

# سباق المشي

- الأسلوب الأساسي لسباق المشي
- الوضعية - الرأس والجسم مرتفعان ، والكتفان موازيتان للأمام
- الذراعان - تتأرجحان مع الكتفين بحيث تكونان مسترخيتين منسدلتين
- الساقان/ القدمان - العملية الأساسية للمشي هي عملية من الكعب إلى أصابع القدمين. يهبط الرياضي على كعبه ويتدحرج للأمام على أصابع قدمه. من الوقت الذي تلامس فيه الكعب الأرض إلى الوقت الذي تمر فيه القدم تحت الجسم يجب أن تكون الساق مستقيمة



# فئات متعددة

فئات متعددة = مجموعة من الرياضيين من ذوي الإعاقة.

أحداث لألعاب القوى الصغيرة متعددة الفئات: 100 م، 200 م، 800 م، قفز طويل، قرص، رمي الكرة الحديدية/الجلّة. سيحتاج بعض الرياضيين إلى تعديلات في أحداثهم الرياضية، والبعض الآخر قد لا يحتاج إلى أية تعديلات على الإطلاق. مدى التعديلات يعتمد على مستوى إعاقة الرياضي.

زُر الموقع - class

للحصول [www.lanswresourcehub.com/multi](http://www.lanswresourcehub.com/multi) على مزيد من المعلومات والموارد.

# فئات متعددة

"التصنيف": طريقة لتجميع الرياضيين من نفس المستوى من الإعاقة أو الإعاقة لغرض المنافسة.

ما سبب التصنيف؟ لخلق منافسة "عادلة" بين الرياضيين.  
أنواع الإعاقات والهيئات الإدارية المسؤولة عن تصنيفها:

- 1) الإعاقة الجسدية – 'العباقرة أستراليا'
- 2) ضعف السمع- 'رياضة الصمّ أستراليا'
- 3) ضعف البصر – 'اللجنة البارالمبية الأسترالية'
- 4) الإعاقة الذهنية – 'شمولية الرياضة أستراليا'



# سباق السريع

أحداث العدو: الجري 100 م و200 م و400 م

الأسلوب:

- الجسم والرأس بشكل مستقيم، مع رفع الوركين وضغط الذراعين
- ارفع ركبتك وكع بِيك إلى أعلى نقطة ممكنة مع تقديم ركبتك إلى الأمام
- اهبط على الجزء الأمامي من قدمك

: نوعان للبدء

- (1) البدء في وضع الوقوف - يقف الرياضي منتصباً لبدء السباق
- (2) البدء في وضع الانحناء - ينحني الرياضي على المضمار لبدء السباق

# سباق السريع

كيفية البدء في وضع الانحناء كيف تبدأ في وضع الوقوف :

- "انتبه" ضع اليدين خلف الخط، والركبة الخلفية على الأرض.
- "استعد" ارفع الوركين مع ثني الركبتين والذراعين قليلاً.
- "انطلق" ادفع ذراعيك وساقيك للأمام بأرجحة ذراعيك بسرعة.
- "انتبه" القدمان متباعدتان بعرض الكتفين. ارفع قدمًا واحدة على الخط المعاكس للذراع.
- "استعد" اثني الوركين والركبتين وأبقها في ذلك الوضع. انظر إلى الأرض في الخطوات الثلاث الأولى.
- "انطلق" ادفع الذراعين والساقين إلى الأمام. قم بأول خطوة من خلال القدم الخلفية أولاً.

