

[٢] وقد كانت هذه الرياضة تُمارس قديماً من خلال ركض اللاعبين قبل القفز أو قفزهم من الوضع الثابت، [٣] تُجرى مُنافسات القفز الطولي على مُدرجٍ بطولٍ لا يقلُّ عن أربعين متراً، [٣] وبعد أن يؤدي اللاعب قفزته؛