

مسابقات ألعاب القوى إلى ) مسابقات العدو ومسابقات الجري ( تنقسم مسابقات العدو إلى: 100 حواجز نساء، الما ارثون 42195 كم. مسابقات المسافات القصيرة مرة في زمن الألعاب الأولمبية القديمة حيث أقيمت بعض مسابقات العدو في أولمبيا (192 . 25 متر) ودلفى أما في العصر الحديث فيسجل التاريخ وعند إحياء الألعاب الأولمبية القديمة مرة أخرى في عام 1896 م أصبحت سباقات المسافات القصيرة أكثر أنواع البدايات في المسابقات: تنقسم أنواع البدايات إلى نوعين : \*مرحلة التحضير) وضع خذ مكانك ( : ا.د/ محمود محمد لبيب د/عبدالمؤمن عويس بدري 14 إن الهدف الأساسي من وضع خذ مكانك ( مرحلة التحضير) هو الوصول إلى الوضع المناسب في المرحلة التالية والذي يتيح لالعب وضعا مناسباً لدفع المكعبات بالإضافة إلى قدرة كبيرة على التركيز. وعند صدور النداء "استعد" يسحب الجسم إلى الأمام والأعلى وفي وضع استعداد يستهدف الحصول على وضع \*مرحلة الدفع ( طلقة البداية) : 1 يجب أن تتم حركة المد في زمن قصير جداً. 2 تكون الحركة قوية وسريعة. \* مالحظات في سباقات المضمار - : تكون كلمات المر بالبدء هي : خذ مكانك - استعد - ثم امر البدء بالمسدس او الصافره . \* فيي السباقات القصير مين 400م وحتى الي 400م وكذلك المرحليه الولي مين سباق 400x4م تتابع يجب استخدام البدء المنخفض ومكعبات البدء إجباريا . \* أي متسابق يبدي بدايهه خاب به يجب انذاره واذا تسبب المتسابق او المتسابقين بدايهه اخيرى خاب به يستبعد من السباق . اما في المسابقات المركبه اذا تسبب المتسابق في بدايتين خاب تين يجب استبعاده من السباق . \* يصينف المتسابقون حسب وصيل أي جيزء مين اجسامهم ( الجيزع ( بغيض النظير عين ) الي ارس - الرقبهه - \* عدد حارات المتسابقين في مسابقات المضمار: 6 او 8 حارات . \* المسافه بين كل الحارات 1 , ا.د/ محمود محمد لبيب د/عبدالمؤمن عويس بدري 15 \* كيفية ترتيب المتنافسين من سباق 100 م الى سباق 800م والتتابعات // - 1 اعمل قرعه للمتسابقين على الحارات الثمانية في كل تصفيه . الحيارات ( 3 ، 4 ،