



وزارة التعليم العالي والبحث العلمي  
جامعة تكريت  
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

القواعد القانونية لسباق الحواجز 100-110م

محاضرة في مادة العاب القوى  
لطلبة الدراسة الأولية / المرحلة الثانية

اعداد التدريسي  
م.م. علي فارس صالح

## القواعد القانونية لسباق الحواجز 100-110م

أن المسابقات التالية هي المسابقات الرسمية

للنساء

الرجال

400-110م

400-100م

ويجب ان يكون هناك عشر مراحل طيران فوق الموانع في كل حار وتوضع وفقا للجدول التالية:

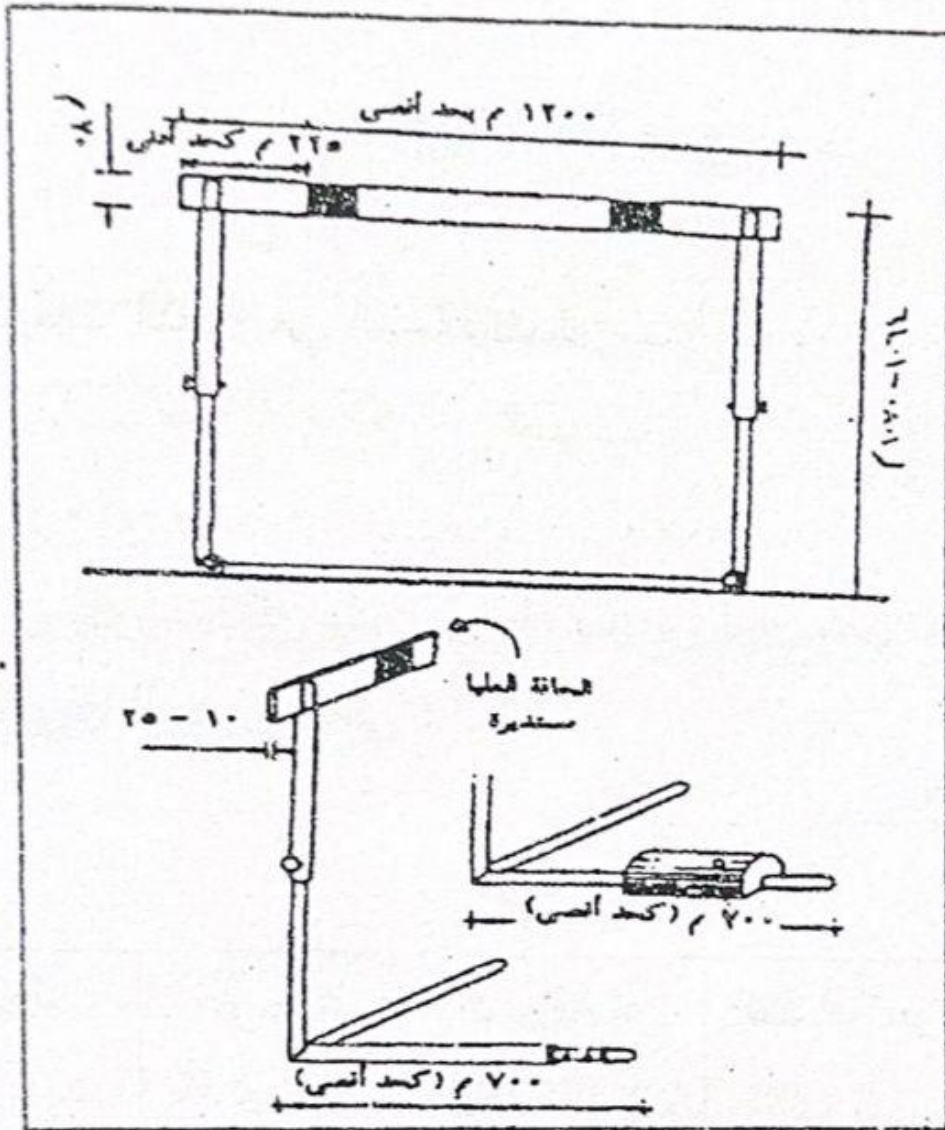
### الرجال

| مسافة السباق | ارتفاع المانع    | المسافة من البداية للمانع الأول | المسافة بين الموانع | المسافة من آخر مانع لخط النهاية |
|--------------|------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 110م<br>400م | 1.067م<br>0.914م | 13.72م<br>45م                   | 9.14م<br>35م        | 40.2م<br>40م                    |

### السيدات

| مسافة السباق | ارتفاع المانع    | المسافة من البداية للمانع الأول | المسافة بين الموانع | المسافة من آخر مانع لخط النهاية |
|--------------|------------------|---------------------------------|---------------------|---------------------------------|
| 110م<br>400م | 0.840م<br>0.762م | 13م<br>45م                      | 15م<br>35م          | 10.5م<br>40م                    |

اما القياسات القانونية للحاجز يوضحها شكل (1)



كا. (٣٦) نموذج للحاجز المعتمد لسباق ١١٠ د موانع

شكل (1) يوضح القياسات القانونية للحاجز