



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:

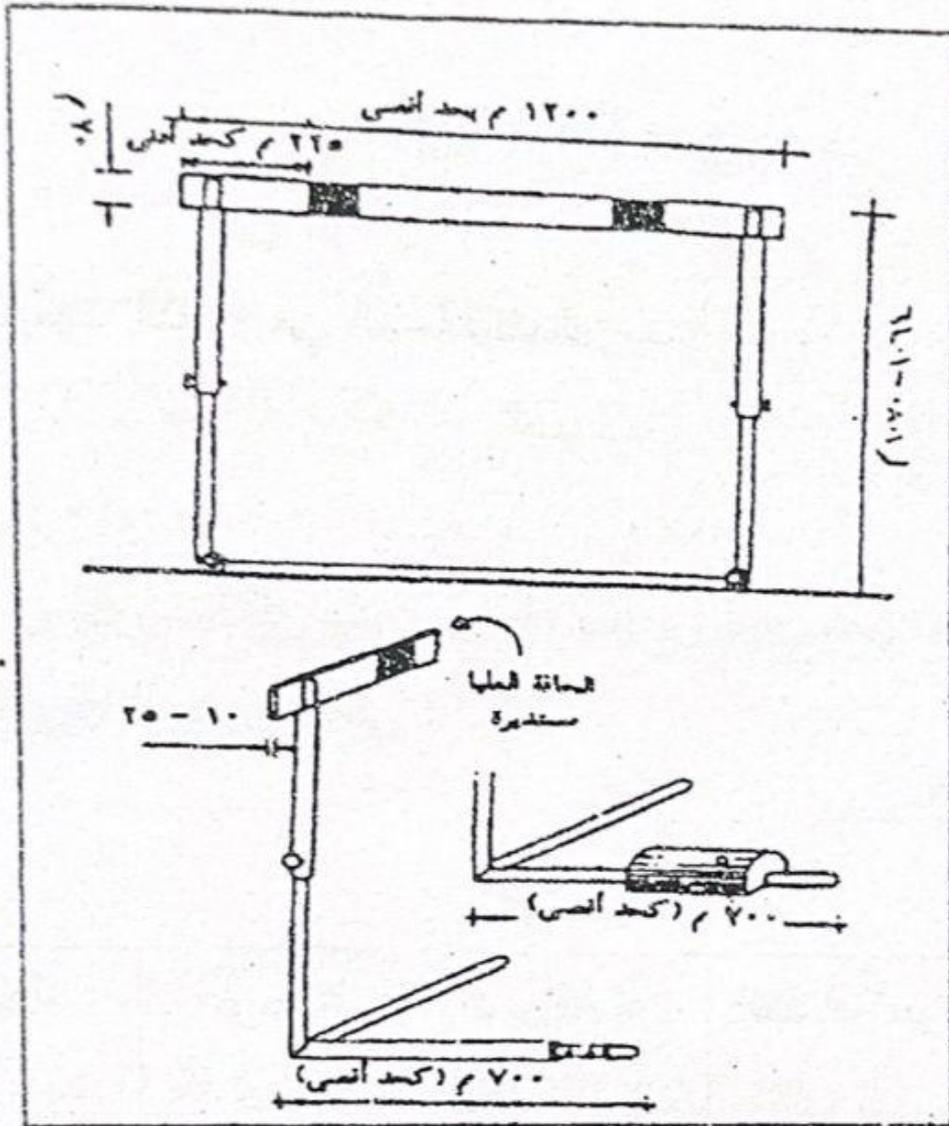
الرجال

مسافة السباق	ارتفاع المانع	المسافة من البداية للمانع الأول	المسافة بين الموانع	المسافة من آخر مانع لخط النهاية
110م 400م	1.067م 0.914م	13.72م 45م	9.14م 35م	4.02م 40م

السيدات

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

اما القياسات القانونية للحاجز يوضحها شكل (1)



كا. (٣٦) نموذج للحاجز المعتمد لسباق، ١١٠ د م وانر

شكل (1) يوضح القياسات القانونية للحاجز