

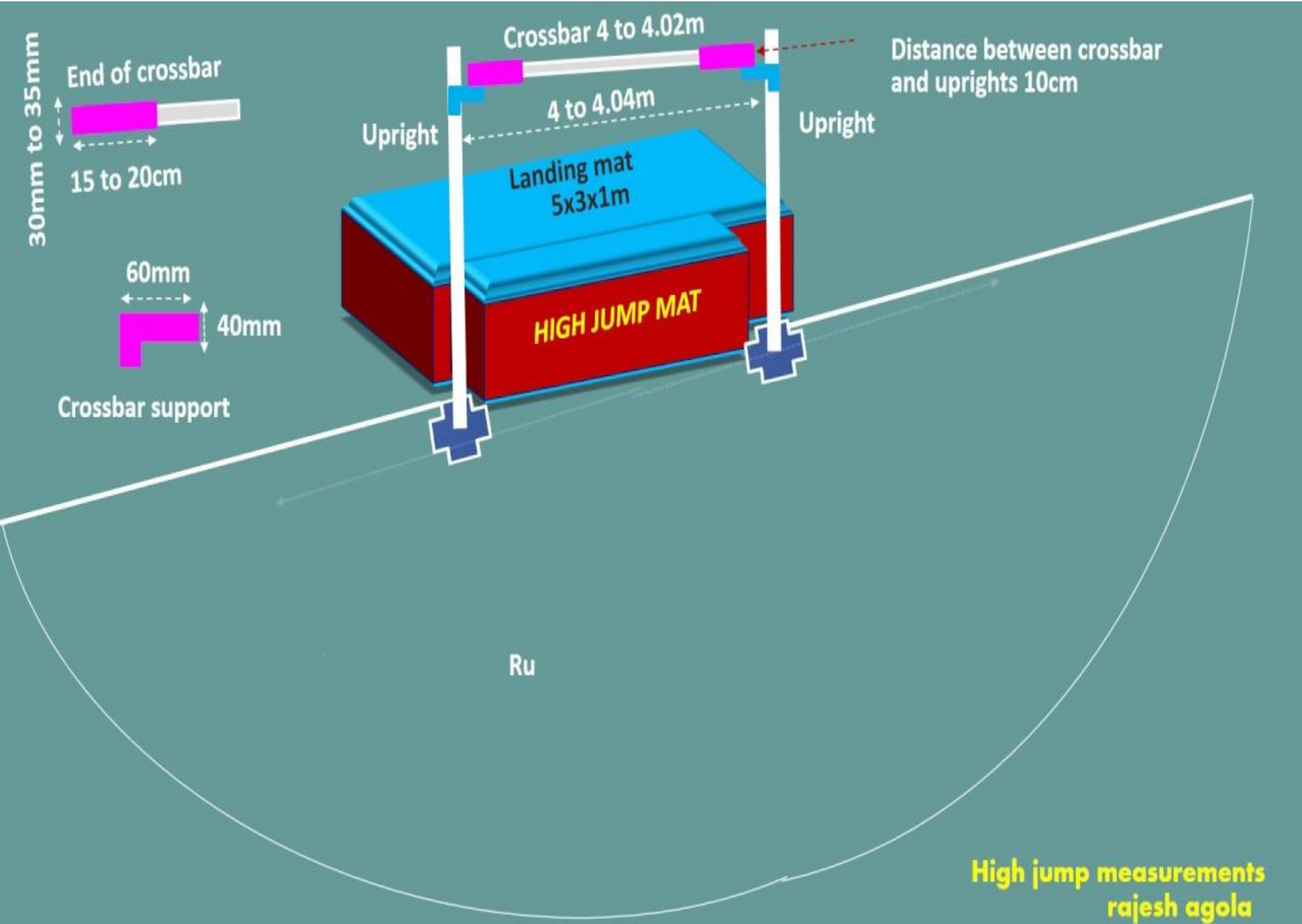
يارىيە دەيەكان و يارىيە ھەوتىيەكان ئە گۆرەپان و مەيدان

كارامەيى بازىدانى بەرز

ئامادەكردنى : پ.ى.د. سىروان كرىم عبدالله

د. بدران جوهر

بۇ قوتابىيانى قۇناغى چوارەم



High jump measurements
rajesh agola

القفز العالي، الاستاد الأولمبي

رجال ● سيدات ●

الأسلوب: عدو بشكل دائري عند الاقتراب من القضيب الأفقي، ثم قفز بشكل عكسي بتمرير الرأس أولاً.

استحدث هذا النوع من القفز الرياضي الأميركي **ديك فوزبوري** في العام 1968 - ويستخدمها جميع اللاعبين المتفوقين منذ العام 1978

الاقتراب: عشر خطوات على شكل حرف J للاقتراب والقفز

وسادة الهبوط

منطقة العدو

25-15 متر

الحذاء: يحتوي حذاء القفز على كعب تم تركيبه من طبقات متعددة لزيادة الدعم

الهبوط: بعد مرور الوركين فوق القضيب، يدفع الرياضي برجليه بعيداً عن القضيب ويهبط على الجزء الأعلى من ظهره

التحليق: يندفع الوركين إلى الأمام في حين يتقوس الظهر فوق القضيب

تسلسل الخطوات: الخطوات الخمس الأولى تستخدم للحصول على السرعة المناسبة. يحول الرياضي خط مساره إلى شكل دائري خلال الخطوات الخمس الأخيرة

الإقلاع: مسامير كعب الحذاء تعمل بمثابة مكابح. يستقيم الجسم ويرتفع الوركين مما يؤدي إلى انتقال القوة الدافعة لدعم ارتفاع الجسم

الإلتفاف: تدفع قوة الطرد المركزي الرياضي إلى الميل بعيداً، وخفض مركز ثقل الوركين

رجال	تشارلز اوستن (الولايات المتحدة)	أتلنتا، 1996	2.39 متر	الرقم القياسي الأولمبي
سيدات	يلينا سليسارينكو (روسيا)	أتلنتا، 2004	2.06 متر	
رجال	خافيير سوتومايور (كوبا)	سالامانكا، 1993	2.45 متر	الرقم القياسي العالمي
سيدات	ستيفكا كوستادينوفا (بلغاريا)	روما، 1987	2.09 متر	

قواعد فعالية القفز العالي الأولمبية

- يجب أن تنطلق القفزات على قدم واحدة.
- القفزة الناجحة هي القفزة التي يبقى فيها العارضة في مكانها عندما يترك الطائر منطقة الهبوط.
- قد يبدأ المنافسون بالقفز على أي ارتفاع أعلنه رئيس المحكمة أو قد يمررون ، حسب تقديرهم الخاص.
- ثلاث قفزات متتالية ، في أي ارتفاع أو مجموعة من الارتفاعات ، ستقضي على العبور من المنافسة.

• قواعد اللعبة:

- في المنافسات، لكل متنافس الحق في 3 محاولات للقفز على علو معين. يتم في البداية رفع الحاجز في كل مرة بـ 5 سم ثم يصير التغيير بـ 3 سم. يستطيع المتسابق أن يبدأ السباق على أي ارتفاع فوق الحد الأدنى المتفق عليه، وإذا أخطأ ثلاثة أخطاء متتالية يستبعد من السباق. الفائز هو الذي يصل إلى أعلى ارتفاع