

# دو و میدانی

## تاریخچه پیدایش دو و میدانی در جهان و ایران

ورزش های دو و میدانی مدرن امروزی ، منشأ اولیه از زمان گذشته بسیار دور می باشند ولی امروزه این ورزش ها در اثر تغییر و تحولات زیادی در آنها ایجاد شده و به صورت امروزی در آمده است . به طور کلی از مسابقات دوران یونانباستان تجارب زیادی به دست می آید و سوابق تاریخی بسیاری از ورزش های مدرن از آن به دست می آید و پایه گذاری بازی های المپیک به ما نشان می دهد که دکوردهایی در سال ۷۷۶ سال قبل از میلاد مسیح به دست آمده است . اولین دوره مسابقات دو و میدانی د ۴۵۳ سال قبل از میلاد مسیح برگزار شد و در آن زمان پیست های دو و میدانی یه شکل خط مستقیم و یا به شکل نعل C اسبی برگزار می شد و در برخی از مسابقات دو و میدانی طول استادیوم تا ۱۹۲ متر در خط مستقیم اجرا می شد . در مسابقات دو های سرعت ، از بلوک های استارت سنگی و شیار دار که در استادیوم به طور ثابت ساخته شده بود شروع می شد و دوندگان بدون پوشش مناسب برای پاها ، روی زمین سفت و سخت می دویدند . در آن زمان استارت به شکل های مختلف بوده است . به عنوان مثال اراد روی پنجه پا ایستاده و سپس استارت و افراد شروع به حرکت می کردند . اما در قرن نوزدهم میلادی این استارت ، در دوهای سرعت به حالت نشسته تغییر کرد که اولین بار توسط آقای مایک مورفی که استاد دانشگاه لندن بود ابداع گردید و بعداً توسط دونده ای از انگلیس به نام شریل به اجرا در آمد .

ورزش دو و میدانی در ایران توسط آقای رحمت ا... ایزد پناه بنیان گذاری شده و این فرد باعث احیای ورزش در ایران شده است . علامت اختصاری فدراسیون بین المللی I.A.A.F می باشد . تعداد کشورهای عضو در جهان ۲۱۰ کشور می باشد . تا قبل از قرن نوزدهم مسابقات دو و میدانی برای زنان پیش رفت کندی داشته است و در قرن بیستم به طور واقعی مسابقات زمان مطرح گردید و اولین مسابقه بین المللی بانوان در سال ۱۹۲۱ برگزار شده و از سال ۱۹۲۸ مسابقات دو و میدانی در المپیک برگزار شد.

## مواد دو و میدانی

برای آقایان ۲۴ رشته در سطح جهان و برای خانم ها ۲۳ رشته مسابقات دو و میدانی برگزار می شود.

۱- دوهای سرعت : ۱۰۰ متر ، ۲۰۰ متر ، ۴۰۰ متر که مشترک برای خانم ها و آقایان می باشد .

۲- نیمه استقامت : ۸۰۰ متر و ۱۵۰۰ متر

۳- استقامت : ۵۰۰۰ متر و ۱۰۰۰۰ متر

۴- دوهای با مانع : ۱۱۰ متر آقایان ، ۱۰۰ متر برای خانم ها ، ۴۰۰ متر ، ۳۰۰۰ متر با مانع که فقط مختص آقایان است و ۳۰۰۰ متر با مانع برای خانم ها وجود ندارد .

۵- دوهای امدادی : ۱۰۰ × ۴ متر و ۴۰۰ × ۴ متر امدادی

۶- پرش ها : پرش طول ، پرش ارتفاع ، پرش سه گام ، پرش با نیزه

۷- پرتاب ها : وزنه ، دیسک ، نیزه ، چکش

۸- پیاده روی: برای آقایان ۲۰ کیلومتر ، ۵۰ کیلومتر و برای خانم ها ۱۰ کیلومتر

۹- دهگانه برای آقایان :

هفتگانه آقایان

هفتگانه زنانه

روز اول :

روز اول:

۱- ۱۰۰ متر

۱- ۱۰۰ متر با مانع

۲- پرش طول

۲- پرش ارتفاع

۳- پرتاب وزنه

۳- پرتاب وزنه

۴- پرش ارتفاع

۴- ۲۰۰ متر

۵- دو ۴۰۰ متر

روز دوم:

روز دوم :

۱- ۱۱۰ متر

۱- پرش طول

۲- پرتاب دیسک

۲- پرتاب نیزه

۳- پرش با نیزه

۳- ۸۰۰ متر

۴- پرتاب نیزه

۵- دوی ۱۵۰۰ متر

– رشته های ورزشی دهگانه از سال ۱۹۱۲ به بازی های المپیک افزوده شد.

۱۰- دوی ماراتن : ۴۲۱۹۵ متر و نیمه ماراتن ۲۱۱۰۰ متر

– پیست : یک دور کامل ۴۰۰ متر که دارای ۶ تا ۸ باند و فاصله آنها ۲۱/۱ یا ۲۲/۱ می باشد.

قوانین و مقررات دو و میدانی

## استارت و دوهای سرعت

- هر شرکت کننده باید دو شماره قابل رؤیت ( روی سینه و پشت ) نصب نماید.
- استارتر باید در محلی قرار بگیرد که فاصله اش با همه شرکت کنندگان تقریباً مساوی باشد ( به ویژه در استارت های پلکانی).
- اگر دهنده ای قبل از شلیک طپانچه حرکت کند خطا کرده و استارت تکرار می شود و اگر برای بار دوم هر کسی که خطا کند از دور مسابقه حذف می شود ( در دهگانه و هفت گانه با سه خطا شرکت کننده خاطی اخراج می شود ).
- تمامی دوندگان دوهای سرعت باید از آغاز تا پایان مسابقه در گذرگاه تعیین شده خود حرکت کنند.
- مقام هر شرکت کننده در مسابقه به ترتیب رسیدن هر نقطه از بالا تنه ( بدون سر و گردن و بازوها ، دست ها و پاها ) به نزدیک ترین لبه خط پایان تعیین می شود.
- در تمام مسابقات مقدماتی حداقل نفر اول و دوم هر گروه برای دور بعد باید انتخاب شوند ( و در صورت امکان بهتر است سه نفر انتخاب شوند).
- انتخاب دهنده ها ( مسابقات انتخابی ) برای مسابقه نهایی باید با فاصله زمانی حداقل ۴۵ دقیقه انجام گیرد به عبارتی دهنده هایی که به دور بعدی راه می یابند فاصله بین دو مسابقه آنها نباید از ۴۵ دقیقه کمتر باشد ( برای دوهای سرعت ).
- در صورت تساوی دو ورزشکار در دوره های مقدماتی هر دو به دورهای بالاتر راه می یابند و در مورد نتیجه مساوی برای مقام اول مسابقه نهایی ، سر داور تصمیم می گیرد که مسابقه تکرار یا نتیجه ثبت شود.
- اعتراضات مربوط به اجرای مسابقه ، بلافاصله باید تسلیم هیئت منطقه شود. اعتراض نباید دیرتر از ۳۰ دقیقه پس از اعلام نتیجه رسمی به هیئت تسلیم شود .

## مقررات دوی با مانع

- نوبت شرکت کنندگان در مسابقه به قید قرعه تعیین می شود .
- مسافت دور خیز برای پرش طول و سه گام حداقل ۳۶ و حداکثر ۴۰ متر می باشد .
- محل بلند شدن از زمین باید مسطح باشد .
- علائم چک مارک دور خیز در پرش طول و سه گام باید در کنار خارجی مسیر دور خیز قرار داده شوند.
- تخته خیز ۲۲/۱ متر طول ۲۰ سانتی متر پهنا و ۱۰ سانتی متر ضخامت دارد و هم سطح زمین قرار می گیرد.

– زمانی که تعداد شرکت کنندگان از ۸ نفر تجاوز کند ، هر یک از آنه سه بار پریده و به ۸ نفری که بهترین پرش را انجام داده اند اجازه سه پرش دیگر داده می شود و هرگاه تعداد شرکت کننده ها ۸ نفر یا کمتر باشد به شرکت کننده ۶ بار اجازه پرش داده می شود.

– ورزشکاران باید در مدت زمان ۵/۱ دقیقه عمل پرش را انجام دهند .

– هنگام تساوی ، بهترین دومین پرش و چنانچه تساوی هنوز برقرار باشد بهترین سومین پرش و این عمل ادامه خواهد داشت تا حالت تساوی از بین برود.

– عرض چاله باید حداقل ۷۵/۲ و طول آن از تخته پرش کمتر از ۱۰ متر نباشد .

– فاصله تخته تا ابتدای چاله نباید کمتر از یک متر باشد ( در پرش طول).

– فاصله تخته پرش سه گام تا چاله باید بین ۱۳ ( آقایان ) ، ۱۱ ( خانم ها ) متر باشد .

– در پرش سه گام حتماً باید اول به صورت لی برداشته شود .

– اگر پای آزاد ورزشکار که با آن پرش انجام نمی شود با زمین پیدا کند خطا محسوب می شود .

### مقررات پرتاب وزنه

– ترتیب شرکت پرتاب کننده ها با قرعه کشی تعیین می شود.

– هنگامی که بیش از ۸\* شرکت کننده وجود داشته باشد به هر شرکت کننده اجازه سه پرتاب داده می شود و به هشت نفر از آنها که بهترین نتیجه را به دست آورند اجازه سه پرتاب دیگر داده خواهد شد .

– چنانچه در مورد نفر هشتم نتیجه مساوی به دست آید به پرتاب کننده های مذکور اجازه سه پرتاب اضافی داده می شود.

– اگر تعداد ورزشکاران کمتر از هشت نفر باشد و شرکت کننده اجازه اجرای ۶ پرتاب را خواهد داشت .

– اما اگر قسمتی از بدن پرتاب کننده با قسمتی بالایی تخته و قوس پرتاب و زمین خارج از آن تماس یابد مرتکب خطا شده و رکوردی به حساب آورده نمی شود.

– ورزشکار تا زمانی که وزنه اش به زمین نرسیده نباید دایره را ترک کند.

– برای خارج شدن از دایره پرتاب ، پرتاب کننده باید از نیمه عقبی دایره خارج شود.

– زاویه مجاز پرتاب ( قطاع پرتاب ) ۴۰ درجه است .

– قطر دایره پرتاب ۱۳۵/۲ متر می باشد.

– وزنه باید از شانه ورزشکار و فقط با یک دست پرتاب شود و وزنه نباید به پشت خط شانه ها برده شود.

– در لحظه ای که ورزشکار برای شروع پرتاب حالت آمادگی به خود بگیرد وزنه باید در کنار چاله او و مماس با چانه قرار داشته باشد و دست نباید در اثنای عمل پرتاب از این حالت پایین تر بیاید.

## دوها

۱- دوندگان ۸۰۰ متر باید قوس اول از دور اول را در خط خودشان بدونند .

۲- در مسابقات که در مسافت طولانی انجام می شود زمان تا یک پنجم ثانیه محاسبه می شود ولی باید این زمان به دهم ثانیه تبدیل شود . ( ۲/۰ ثانیه ، ۴/۰ ثانیه ، ۶/۰ ثانیه ، ۸/۰ ثانیه )

۳- مأموران دور شمار باید دورهای طی شده به وسیله هر شرکت کننده را در مسابقات ۵۰۰ تا ۵۰۰۰ متر ثبت کنند. در مسابقات بیش از ۵۰۰ متر مأموران باید زمان هر دور را طبق اعلام وقت نگهدار برای هر شرکت کننده ثبت نمایند .

۴- در رقابت هایی که مسابقات مقدماتی ترتیب داده می شود در صورت امکان بین آخرین گروه هر دونه و اولین گروه دونه بعدی یا مسابقه نهایی باید حداقل فاصله زمانی زیر منظور شود.

– تا دوی ۲۰۰ متر ، ۴۵ ثانیه

– از ۲۰۰ متر تا ۱۰۰۰ متر ، ۹۰ دقیقه

– بیش از ۱۰۰۰ متر ف ۱۸۰ دقیقه

۵- در مسابقات دوی ۴×۴۰۰ متر امدادی دور اول و قسمتی از دور دوم یعنی تا خروج از نخستین قوس آن دور باید دونه هر تیم در خط خودش بدوند. در دوهای امدادی ۴×۴۰۰ متر که بیش از سه تیم شرکت کننده وجود نداشته باشد . پیشنهاد شده که فقط قوس اول را در خطوطشان بدونند.

۶- در کلیه مسابقات دوی امدادی چوب امدادی باید در داخل منطقه تعویض ، بین دوندگان منتقل و تعویض شود.

۷- چوب امدادی در تمام طول مسابقه در دست شرکت کننده حمل می شود و اگر به زمین بیفتد باید به وسیله ورزشکار مربوطه از زمین برداشته شود.

۸- خط هر تیم در شروع مسابقه باید با قرعه کشی مشخص شود.

۹- شرکت کنندگان بعد از انتقال چوب امدادی باید در خط خود باقی بمانند تا دیگر شرکت کنندگان از وی بگذرد . اگر فردی به طور عمد یا خارج شدن از خط خود ، مانع شرکت کننده دیگر شود باعث محرومیت تیمش می شود.

۱۰- زمانی که تیمی در دور مقدماتی شرکت کرد ترکیب تیم برای دور بعدی نهایی نباید تغییر کند ( جز در موارد بیماری و صدمه ) .

دوی مارا تن ب ۱۹۵/۴۲ کیلو متر = ۲۶ مایل و ۳۸۵ یارد

۱- مسابقه دوی مارا تن باید در جاده انجام شود. هنگامی که به علت رفت و آمد وسایل نقلیه یا شرایط دیگر استفاده از جاده میسر نباشد مسیر مسابقه که به همین منظور علامت گذاری شده می تواند روی یک جاده دوطرفه رو یا پیاده رو کنار جاده انتخاب شود. زمین مسیر نباید نرم باشد. مانند کناره های چمن و مشابه آن. ولی محل شروع و پایان مسابقه را می توان در میدان ورزش گذاشت.

۲- هیچ داوطلبی برای مسابقات مارا تن پذیرفته نمی شود مگر اینکه گواهی امضاء شده توسط یک پزشک صلاحیتدار را سی روز قبل از مسابقات به برگزار کننده مسابقه ارائه دهد که در آن سلامت شرکت کننده برای شرکت در مسابقه مورد تأیید قرار گرفته باشد.

۳- چنانچه به شرکت کننده ای توسط یک عضو هیئت پزشکی تأیید شده دستور داده شود که از مسابقه کنار برود شرکت کننده مورد بحث باید سریع دستور را اجرا کند.

۴- مسیر باید با کیلومتر و مایل برای شرکت کنندگان در تمام مسیر مشخص شود.

۵- از طرف برگزار کنندگان مسابقه باید در فاصله تقریبی ۱۱ کیلو متر (یا مایل و پس از آن) بلافاصله هر ۵ کیلو متر (۳ مایل) خوراکی فراهم شود. به علاوه باید از طرف برگزار کنندگان مسابقه مراکز تهیه آب در نقاطی که فقط آب باید نگهداری شود به طور تقریبی در وسط دو مرکز تأمین خوراکی مهیا شود. علاوه بر خوراکی که از طرف برگزار کننده مسابقه تهیه می شود هیچ نوع خوراکی دیگر نباید به وسیله شرکت کننده در مسابقه حمل شود یا از طرف دیگری به او داده شود. برگزار کنندگان مسابقه مارا تن باید برای اطمینان از سلامت شرکت کنندگان از آنان مراقبت به عمل آورند. در مسابقات المپیک و قهرمانی منطقه ای برگزار کنندگان مسابقه در صورت امکان باید شرکت کنندگان مسابقه مارتن را مطمئن سازند که مسیر مسابقه را از هر دو سمت بسته خواهد شد و عبور و مرور موتوری قطع خواهد شد.

## مسابقات تیمی

۱- در مسابقات تیمی حداکثر تعداد شرکت کننده عضو یک تیم و تعداد شرکت کنندگانی که نتیجه آنان باید به حساب بیاید باید در برنامه نوشته شود.

۲- در صورت لزوم دوره های مقدماتی باید ترتیب داده شود.

۳- محل های استقرار باید مشخص گردد هر تیم باید در آن مسابقه پشت سر یکدیگر بایستند.

۴- ترکیب یک تیم پس از انجام مسابقه مقدماتی نباید تغییر کند مگر در مورد بیماری یا صدمه جسمی یکی از شرکت کنندگان که مورد تأیید پزشک مخصوص مسابقه قرار گیرد و دویدن برای او خلاف مصلحت تشخیص داده شود که در این صورت باتصویب سه داور مسابقه تعویض انجام خواهد شد. فقط شرکت کنندگانی که تمام مسافت مسابقه را طی کرده اند حق شرکت در مسابقه نهایی را دارند.

۵- شیوه امتیازدهی اختیاری است و با یکی از طرق زیر ممکن است انجام شود:

الف) محاسبه کمترین مجموع امتیازات نفرات امتیاز گیرنده تیم به ترتیب رسیدن به پایان مسابقه مقام اعضای هر تیم که امتیاز به دست نیاورده اند باید ثبت شود. امتیازات این افراد باعث کسر امتیاز تیم های دیگر می شود اما اگر دنده های اصلی تیمی به خط پایان مسابقه نرسند امتیاز آن تیم محسوب نخواهد شد.

ب) محاسبه کمترین مجموع امتیازات نفرات امتیاز گیرنده به ترتیب رسیدن به پایان مسابقه به این صورت است که امتیازات افراد اغیر اصلی تیم خواه مسابقه را تمام کرده یا نکرده باشد به حساب سایر تیم ها گذاشته می شود.

پ) محاسبه کمترین مجموع امتیازات نفرات امتیاز گیرنده یک تیم به ترتیب رسیدن به پایان مسابقه عبارت است از مقام افرادی که در پایان مسابقه امتیاز نیاورده اند و نیز از مقام افراد تیمی که نتوانسته اند امتیازات مقرر را کسب کنند. صرف نظر خواهد شد.

ت) محاسبه کمترین مجموع زمان های ثبت شده به وسیله افرادی که امتیاز آورده اند.

۶- چنانچه دو شرکت کننده یا بیشتر برای کسب مقامی دارای امتیاز مساوی باشند امتیازات مربوطه مقام های مورد بحث باید جمع شده و به تساوی بین آنها تقسیم شود.

۷- در صورتی که تساوی در امتیازات پیش آید تیمی که مقام آخرین فرد امتیاز گیرنده اش به مقام اول نزدیک تر باشد برنده محسوب می شود.

## مسابقات صحرا نوردی

۱- فصل مسابقه : فصل مسابقه دوی صحرانوردی به طور معمول در طول ماه های زمستان و بعد از خاتمه فصل دو و میدانی است .

۲- مسیر مسابقه : مسیر مسابقه قهرمانی و بین المللی عبارت است از :

الف) مسابقه باید در مسیری که در حد امکان محدود به مناطق باز خارج شهر ، صحرا ، تپه زار ، زمین های علف زار باشد ، انجام گیرد و شامل قسمتی از منطقه شخم زده نیز می تواند باشد. چنانچه مسیر مسابقه از میان جنگلی بگذرد که راه مشخص در آن وجود نداشته باشد باید آن قسمت از زمین برای دوندگان به طور وضوح علامت گذاری شود و عبور از جاده های اصلی باید که به حداقل تقلیل داده شود.

ب) مسیر مسابقه قهرمانی باید به طور کامل با علامت مشخص شود و بهتر است از پرچم های سفید و قرمز استفاده شود . پرچم های قرمز باید در سمت چپ و پرچم های سفید در سمت راست نصب شود و این پرچم ها باید از فاصله ۱۲۵ متری برای شرکت کننده قابل مشاهده باشد.

پ) هنگام انتخاب مسیر مسابقه باید از موانع خطرناک ، جوی های عمیق سر بالایی یا سرایشی تند و خطرناک و به طور کلی از هر گونه مانع باید اجتناب ورزید . در مواردی که تعداد شرکت کنندگان در مسابقه خیلی زیاد است در ۱۵۰۰ متر اول مسابقه باید از گذرگاه های باریک یا سایر موانعی که عبور شرکت کنندگان را دچار اشکال می کند پرهیز کرد.

ث) مسئولیت تعیین مسیر برای مسابقه و علامت گذاری آن با پرچم که جزئیات آن باید در برنامه مزبور ذکر شود به عهده سازمان برگزار کننده است که در عین حال باید راهنمایان ، منشی ها و کمک داوران مسیر مسابقه را برای راهنمایی شرکت کنندگان تعیین کنند.

چنانچه عده ای از شرکت کنندگان که به عللی موفق نشوند مسیر صحیح مسابقه را دنبال کنند و در نتیجه به نظر سر داور مسابقه موقعیت ایجاد کند که از نظر رعایت عدالت مسابقه تجدید شود سر داور مسابقه اختیار دارد که مسابقه را باطل اعلام کند و دستور دهد مسابقه در وقت دیگر دوباره انجام شود.

تبصره : در مسابقه های ملی یا منطقه ای مقررات ذکر شده ی قبلی حاکم بر مسابقه ممکن است طبق شرایط محلی تغییر یابد .

۳- سن شرکت کنندگان :

پیشنهاد می شود شرکت کنندگان در مسابقه دوی صحرانوردی از نظر سنی به سه طبقه زیر تقسیم شوند :

الف ( نوجوانان : افرادی که در روز مسابقه بین ۱۶ تا ۱۸ سال دارند .

ب ( جوانان : افرادی که در روز مسابقه بین ۱۸ تا ۲۱ سال دارند.

پ ( بزرگسالان : کسانی که در روز مسابقه بیش از ۱۸ سال سن دارند.

### مسافت مسابقه

الف ( مسافت برای بزرگسالان نباید کمتر از ۸ کیلومتر و برای جوانان بیشتر از ۱۰ کیلومتر و برای نوجوان ۵ کیلومتر باشد .

ب ( برای مسابقات ملی توصیه می شود که طول مسابقه برای بزرگسالان کمتر از ۲۱/۱۴ کیلو متر و برای جوانان بیش از ۱۰ کیلو متر نبوده و برای نوجوانان ۵ کیلو متر باشد .

پ ( در مسابقات بین المللی طول مسابقه برای بزرگسالان نباید کمتر از ۱۲ کیلومتر و برای جوانان ۸ کیلو متر باشد.

ت ( مسافت مسابقه بانوان : مسافت مسابقه بانوان باید ۵۰۰ متر و برای بزرگسالان بین ۲ تا ۵ کیلو متر.

۴- تعداد افراد تیم و ذخیره ها :

الف ( به طور کلی برای کلیه رقابت ها غیر از مسابقات قهرمانی ملی و مسابقات بین المللی هر تیم می تواند دو برابر تعدادی که امتیاز می گیرند در مسابقه شرکت داده و علاوه بر آن هر تیم حق دارد تعدادی ذخیره مساوی با تعداد امتیاز بگیران هر تیم داشته باشد. برای مثال در مسابقه ای که شش نفر امتیاز می گیرند هر تیم می تواند ۱۲ نفر در مسابقه شرکت دهد و شش نفر ذخیره معرفی کند.

ب ( برای مسابقات قهرمانی ملی پیشنهاد می شود که در تیم های بزرگسالان ۱۵ نفر ثبت نام نمایند. از این عده ۹ نفر در مسابقه شرکت کرده و به ۶ نفرشان امتیاز داده خواهد شد .

در مسابقات جوانان و نوجوانان ۱۲ نفر می توانند ثبت نام نمایند که از این عده شش نفر در مسابقه شرکت کرده و به چهار نفر امتیاز داده می شود.

تا ۹ نفر دونده با ۵ نفر ذخیره را معرفی کنند تعداد دونده هایی که در مسابقه می توانند شرکت کنند حداقل ۶ نفر و حداکثر ۹ نفر می باشد . در مسابقات بین المللی کشور های عضو می توانند تیم کامل خود را شامل حداقل ۳ و حداکثر ۵



نفر و ۲ نفر ذخیره معرفی کنند. به تیم های کشور هایی که کمتر از ۳ دهنده و يا بيشتر از ۵ نفر دهنده شرکت کننده داشته باشد ، اجازه شرکت در مسابقه داده نخواهد شد .

ت ) به جز مسابقات بين المللی تیم های ناقص می توانند به صورت انفرادی در مسابقه شرکت کنند.

#### ۵- استارت مسابقه

۶- شرکت کنندگانی در مسابقه دوی صحرانوردی در موقع دويدن اجازه دریافت نوشيدنی و کمک از کسی را ندارند .

۷- روش امتیاز دادن :

الف ) در پایان یک مسابقه داوران باید در مقام های شرکت کنند گانی که از تیم حاضر در مسابقه امتیاز آورده اند تصمیم بگیرند و این امتیاز را با یک دیگر جمع کنند و تیمی که بیشترین مجموع امتیاز را داشته به عنوان تیم برنده اعلام کنند.

ب ) با موافقت قبلی مقام نفراتی که به طور انفرادی شرکت کرده اند مورد قبول واقع شده ولی امتیازات آنها حساب نمی شود و در نتیجه حذف خواهند شد . اما در مسابقات بزرگ اجازه شرکت دندگان به صورت انفرادی داده نخواهد شد.

پ ) در موردی که تیم ها امتیاز مساوی داشته باشند، تیمی که آخرین فرد امتیاز آورنده اش به مقام اول نزدیک تر باشد برنده خواهد شد.

## پرتاب ها

۱- داوران باید درباره اندازه و رکورد هر بار پرتاب یا پرش معتبر شرکت کنندگان در تما مسابقاتی که نتایج روی طول یا ارتفاع تعیین می شود قضاوت کنند. در هر بار پرتاب یا پرش حداقل دو نفر داور باید نتایج را ثبت کنند و سپس نتایج را تطبیق و کنترل کنند.

۲- چنانچه شرکت کننده ای در مسابقه دو و میدانی بدون دلیل در یک آزمایش تاخیر کند در آن نوبت مردود می شود و به عنوان یک خطا در برگ نتایج ثبت می شود و اگر بار دیگر در هر زمانی در آن مسابقه تاخیر کرد از انجام آزمایشات بعدی محروم خواهد شد . ولی آزمایش هایی که تا آن زمان انجام داده به قوت خود باقی می ماند. زمان لازم برای اجرای آزمایش در پرتاب ها و پرش ارتفاع و طول و سه گام ۲ دقیقه و برای پرش با نیزه ۳ دقیقه است .

۳- در مورد اندازه گیری مسافت پرتاب ها و پرش ها، اگر اندازه گیری به وسیله متر انجام می شود اندازه مورد نظر باید تا نزدیک ترین سانتی متر زیر مسافت به دست آمده محاسبه شود. یعنی از اندازه کمتر از یک سانتی متر صرف نظر شود به جز در پرتاب های دیسک ، چکش و نیزه که مسافت باید با واحدهای زوج ثبت شود( مثال ۴۴/۶۲ متر ) و اندازه های کمتر از ۲ سانتی متر صرف نظر شود.

۴- در مورد کسب امتیاز مساوی در آن رشته از مسابقات که نتایج مسابقه از روی مسافت تعیین می شود بهترین نتایج قبلی شرکت کنندگان ذینفع ملاک عمل قرار می گیرد و اگر همچنان تساوی باقی بماند شرکت کننده ای که باز هم بهترین نتیجه قبلی را داشته باشد مقدم خواهد بود و الی آخر .

۵- هنگامی که بیش از ۸ شرکت کننده در پرتاب ها وجود دارند به هر شرکت کننده اجازه ۳ پرتاب داده می شود و به ۸ نفر از آنها که بهترین نتیجه را به دست آورده اند ، اجازه ۳ پرتاب دیگر هم داده خواهد شد . چنانچه در مورد نفر هشتم نتیجه مساوی به دست آید به شرکت کنندگان اجازه سه پرتاب اضافی داده می شود . اگر تعداد ورزشکاران کمتر از ۸ نفر باشد هر شرکت کننده اجازه شش پرتاب را دارد.

۶- در تمام مسابقات پرتابی که از داخل دایره انجام می شود شروع حرکت برای پرتاب باید از حالت ساکن انجام بگیرد . شرکت کننده می تواند با قسمت لبه آهنی یا تخته ی توقف دایره تماس پیدا کند . ما اگر بالای تخته یا زمین خارج از دایره را لمس کند پرتاب او خطا محسوب می شود.

۷- پرتاب کننده تا زمانی که وسیله پرتاب شده اش به زمین نرسد نباید محل دایره را ترک کند. پس از پرتاب باید از حالت ایستاده کامل از نیمه عقب دایره خارج شود . در پرتاب نیزه نیز پرتاب کننده باید از عقب قوس محوطه پرتاب و خطوط کناری قوس بیرون برود.

۸- پرتاب غلط و غیر صحیح خطا و جزء دفعات پرتاب محسوب می شود.

۹- پرتاب در زاویه مجاز و قطاع پرتاب صحیح است ( نیزه ۲۹ درجه و بقیه پرتاب ها ۴۰ درجه است )

۱۰- استفاده از دستکش جز در پرتاب چکش ممنوع است .

۱۱- محوطه دور خیز نیزه نباید بیش از ۵/۳۶ و کمتر از ۳۰ متر باشد و ورزشکار نباید هیچ علامتی را در داخل محوطه دور خیز به کار ببرد.

۱۲- اگر عضوی از بدن ورزشکار با قوس پرتاب یا آن طرف نوار مزبور برخورد کند خطا نموده است . همچنین نیزه باید از روی شانه پرتاب شود.

۱۳- دیسک از درون دایره به قطر ۵۰/۲ متر پرتاب می شود.

۱۴- همچون پرتاب وزنه ، پرتاب چکش نیز از داخل دایره به قطر ۱۳۵/۲ متر انجام گیرد .

۱۵- اگر سرچکش هنگام چرخاندن هنگام چرخاندن ابتدایی با زمین تماس پیدا کند خطا نیست ولی اگر بعد از این مرحله ، چکش با زمین تماس یابد خطا محسوب می شود.

## پرش ها

### ۱- در مورد تساوی در مسابقات پرش ارتفاع و پرش با نیزه :

**الف )** اگر مربوط به مقام نفر اول باشد : شرکت کننده ای که کمترین تعداد پرش را در ارتفاعی که باعث تساوی شده انجام داده است در مقام بالاتر قرار می گیرد و اگر هنوز تساوی وجود دارد افراد مزبور یک پرش دیگر در ارتفاعی که خطا کرده اند انجام می دهند و اگر به نتیجه نرسیدند میله ی پرش باید بالاتر یا پایین تر قرار داده شود و پرش انجام شود . روی هر ارتفاع پرش کننده حق یک مرتبه پریدن داشته و تا زمانی که نتیجه مطلوب به دست آید شرکت کننده موظف است به پرش خود ادامه دهد .

ب) اگر تساوی مربوط به مقام دیگری باشد تساوی کنندگان در مقام خود باقی می ماند.

۲- نوبت شرکت کنندگان در مسابقه به قید قرعه تعیین می شود.

۳- حداقل مسافت دور خیز در پرش ارتفاع ۱۵ متر ، پرش با نیزه ، طول و سه گام ۴۰ متر می باشد .

۴- در کلیه مسابقات پرش ، بهترین نتیجه ی پرش های هر شرکت کننده ملاک عمل می باشد .

۵- محل بلند شدن از زمین در پرش ها باید مسطح باشد .

۶- در پرش ارتفاع شرکت کننده می تواند علائمی را روی زمین گذاشته تا در مراحل دور خیز به او کمک کند و یا دستمالی را روی میله ی افقی پرش برای دید بهتر بگذارد . در پرش با نیزه ، طول و سه گام علائم دور خیز را باید در کنار مسیر خارجی قرار داد.

۷- در پرش ارتفاع باید داوران ارتفاع فعلی و ارتفاع بعدی میله را اعلام کنند.

۸- پرش کننده به میل خود می تواند از ارتفاع خاصی پریده یا صرف نظر کند . ولی سه بار خطای پشت سر هم بدون توجه به ارتفاعی که خطا ها در آن رخ داده باعث محرومیت پرش کننده از پرش های بعدی می شود. تغییرات ارتفاع میله پرش پس از مشورت با شرکت کننده انجام شود.

۹- در پرش با نیزه ، دست ها و انگشتان را نباید باند پیچی کرد مگر هنگامی که دست بریدگی داشته باشد.

۱۰- هر گاه بیش از هشت شرکت کننده در پرتاب ها وجود داشته باشند به هر شرکت کننده اجازه سه پرش داده می شود و پس از هشت نفری که نتایج بهتری را کسب کرده اند اجازه سه پرش دیگر داده می شود و در صورتی که تعداد از هشت نفر کمتر باشد هر شرکت کننده اجازه شش بار پرش را خواهد داشت .