

المحاضرة:02

اختصاصات ألعاب القوى الرسمية:

أولاً: الجري أو الركض: يتكون من ثلاثة أنواع وهي:

أ- المسافات القصيرة وتتكون من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية: 100 م، 200 م، 400 م رجال وسيدات

ب- المسافات المتوسطة وتتكون من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية: 800 م، 1500 م رجال وسيدات

ج- المسافات الطويلة وتتكون من الفعاليات التالية: 5000 م، 10000 م، المارطون 42.195 كلم رجال وسيدات.

ثانياً: الحواجز والموانع: تتكون الحواجز والموانع من الفعاليات التالية:

العالمية والأولمبية 110 حواجز، 400 حواجز، 3000 موانع رجال

100 حواجز للنساء، 400 حواجز، 3000 موانع سيدات

ثالثاً: التتابع: تتكون سباقات التتابع من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية 4×100، 4×400 م رجال وسيدات.

رابعاً: مسابقات القفز: يتكون القفز من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية: الوثب الطويل، الوثب الثلاثي، الوثب العالي، القفز بالزانة رجال وسيدات.

خامساً: مسابقات الرمي: يتكون الرمي من الفعاليات التالية: العالمية والأولمبية دفع الجلة، رمي الرمح، رمي القرص، رمي المطرقة رجال وسيدات.

سادساً: مسابقات العشاري والسباعي: يتكون العشاري عند الرجال من الفعاليات التالية:

اليوم الأول: 100 م، الوثب الطويل، دفع الجلة، الوثب العالي، 400 م.

اليوم الثاني: 110 م حواجز، رمي القرص، القفز بالزانة، رمي الرمح، 1500 م

يتكون السباعي عند السيدات من الفعاليات التالية

اليوم الأول: 100 م حواجز، الوثب العالي، دفع الجلة، 200 م.

اليوم الثاني: الوثب الطويل، رمي الرمح، 800م.

سابعاً: المشي الرياضي: يتكون المشي الرياضي من الفعاليات التالية: 20كلم، 50 كلم رجال وسيدات (كمال جميل الرضي، 2005 ص 102-103).