**المحاضرة:04**

**4-اختصاص القفز:**

**4-1- القفز العالي:**

يمارس هذا الاختصاص بتجاوز علو ما فوق العارضة والتي تكون موضوعة ومرفوعة عن طريق قائمين هذا التجاوز للعلو يكون مرفوق بمرحلة تحضيرية للجري.

كل متنافس له الحق في ثلاث محاولات لاجتياز العلو المطلوب أي بعد اخفاق في ثلاث محاولات المتخذة يكون اقصاء 06 حتمي.

طول مرحلة الجري تختلف من منافس لآخر حسب سرعة الإنجاز هذه المسافة والتقنيات المتخذة.

تقنيات المسموعة كلها ولكن الأكثر ممارسة fos bury flop

**القواعد الأساسية المحددة للنتيجة في هذا الاختصاص:**

\*طول قامة العداء.

\*حسن تنفيذ التقنيات.

\*قوة الارتقاء الى الأعلى.

\*التناسق بين مرحلة الجري، الارتقاء، اختيار الحاجز، القوة، السرعة.

\*التركيز قبل تنفيذ الحركات.

**4-2-القفز الطويل:**

يجب القفز أكبر مسافة ممكنة داخل حوض من الرمل، ابتداء من خشبة النداء باتخاذ مسافة الجري التحضيرية، كل منافس له الحق في 03 قفزات بعد ذلك يختار 8 متنافسين من الأوائل لإعطائهم بعد 03 محاولات إضافية لتحديد الترتيب.

**القواعد الأساسية المحددة للنتيجة في هذا الاختصاص:**

-القاعدة: الارتكاز والارتقاء الى الأعلى.

\*سرعة قطع المسافة التحضيرية.

\*استغلال السرعة المتخذة اثناء الجري وتحويلها الى قوة ارتقاء الى الأعلى.

\*تناسق الحركات أثناء مرحلة الطيران.

\*القوة والسرعة تنفيذ الحركات.

\*التناسق بين الحركات الجري، الارتكاز، الطيران، الاستقبال.

\*السرعة العالية.

\*سرعة تنفيذ الحركات.

\*تناسق عدد الخطوات لكي يكون قدم الارتكاز قريب جدا من لوحة الارتكاز.

**4-3-القفز الثلاثي:**

نفس الطريق وقواعد القفز الطويل، ولكن بعد اجتياز خشبة النداء التي تكون على مسافة13 او 15م يقوم المتنافس بالقيام بثلاثة خطوات متناسقة réception +cloche pied

**القواعد الأساسية المحددة للنتيجة:**

\*سرعة قطع المسافة التحضيرية.

\*استغلال السرعة البدائية اثناء الجري وتحويلها الى قوة قفز.

\*تناسق الحركات أثناء مرحلة الطيران.

\*القوة والسرعة تنفيذ الحركات.

\*التناسق بين الحركات الجري، الارتكاز، دخول الخشبة، اتخاذ او تنفيذ خطوة الحجل والسقوط الى ابعد حد ممكن.

\*قوة وسرعة التنفيذ للحركات.

\*المرونة العالية.

**4-4- القفز بالزانة:**

هو تجاوز علو ما فوق barre وبدون اسقاطها والتي تكون موضوعة فوق قائمين ويجب على العداء الجري في مرحلة تحضيرية والقز بالزانة الى اعلى وتجاوز الخشبة دون اسقاطها.

**القواعد الأساسية المحددة للنتيجة:**

\*طول الزانة ومقاومتها للوزن الخاص بالرياضي وقوته.

\*سرعة قطع المسافة التحضيرية.

\*سرعة ثلاث خطوات الأخيرة.

\*قوة الدفع الأولية في بداية الارتقاء.

\*قوة الدفع والارتكاز وعلى الزانة أثناء تجاوز العلو.

\*القوة والسرعة.

\*تناسق الحركاتacrobatique في الهواء.

المرونة العالية.