

البند الثالث - ألعاب القوى

كبرنامج رياضي دولي سن الأولمبياد الخاص هذه القوانين بناء على قوانين الرابطة الدولية لاتحادات ألعاب القوى (IAAF). وسوف تستخدم قوانين الرابطة الدولية لاتحادات ألعاب القوى في السباقات الدولية. أما السباقات المحلية أو تلك التي تقام على مستوى البرنامج فيتم استخدام قوانين الهيئة الوطنية المختصة (NGB) إلا في حالة تعارضها مع القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص.

اللاعب المنغولي (Down Syndrome) والذي يعاني من اضطرابات العمود الفقري (Atlanto-axial Instability) لا يسمح له بالمشاركة في سباقات الخماسي والوثب العالي.

- (1) 100 متر جري.
- (2) 200 متر جري.
- (3) 400 متر جري.
- (4) 800 متر جري.
- (5) 1500 متر جري.
- (6) 3000 متر جري.
- (7) 5000 متر جري.
- (8) 10000 متر جري.
- (9) نصف ماراتون (جري).
- (10) ماراتون (جري).
- (11) سباقات الحواجز.
- أ - 110 متر رجال.
- ب - 100 متر نساء.
- (12) 100×4 متر تتابع
- (13) 400×4 متر تتابع
- (14) الوثب العالي.
- (15) الوثب الطويل.
- (16) دفع الجله.
- أ - رجال 4 كيلوجرام - 8.8 رطل.
- ب - نساء 3 كيلوجرام - 6.6 رطل

ت - أولاد من سن (8-11 سنة): 3 كيلوجرام – 6.6 رطل.

ج - بنات من سن 8-11 (1, 81 كجم / 4 رطل).

(17) سباقات الخماسي (100 متر، وثب طويل، دفع الجله، الوثب العالي، 400 متر).

(18) 100×4 متر جرى موحد.

(19) 400×4 متر جرى موحد.

سباقات المشي

(20) 400 متر مشي.

(21) 800 متر مشي.

سباقات الكرسي المتحرك

(22) سباق 100 متر كرسي متحرك.

(23) سباق 200 متر كرسي متحرك.

(24) سباق 400 متر كرسي متحرك.

(25) دفع الجله من كرسي متحرك.

أ - 1.81 كجم / 4 رطل رجال.

ب - 1.81 كجم / 4 رطل سيدات.

سباق الجري والمشي لمسافات طويلة

(26) 1500 متر (المشي والجري).

(27) 3000 متر (المشي والجري).

(28) 5000 متر (المشي والجري).

(29) 10000 متر (المشي والجري).

السباقات التالية تعتبر تنافسا مفيدا للاعبين ذوي مستويات القدرة المنخفضة

(30) 25 متر عدو.

(31) 50 متر عدو.

(32) 25 متر مشي.

(33) 50 متر مشي.

(34) 100 متر مشي.

(35) رمي الكرة اللينة.

(36) الوثب الطويل من الثبات.

(37) 10 متر مشى بمساعدة.

(38) 25 متر مشى بمساعدة.

(39) 50 متر مشى بمساعدة.

(40) سباق 10 متر كرسي متحرك.

(41) سباق 25 متر كرسي متحرك.

(42) 30 متر سير متعرج بالكرسي المتحرك.

(43) 25×4 متر تتابع بالكرسي المتحرك.

(44) 30 متر سير متعرج بالكرسي المتحرك المدار بمحرك.

(45) 50 متر سير متعرج بالكرسي المتحرك المدار بمحرك.

(46) 25 متر حواجز بالكرسي المتحرك المدار بمحرك.

(47) رمي الكرة لمسافات (كرة تنس).

القسم (ب) - قوانين المسابقة

1 - قوانين عامة وتعديلات

أ - استخدام مكعبات البدء (Blocks) أو السدود (Starting Ace)

1- للسباقات 400 متر يكون للاعبين حرية استخدام مكعبات البدء أو عدم استخدامها.

2- في أثناء المسابقة، سواء استخدم اللاعبون الحواجز أم لا في السباقات حتى 400 متر أو أقل، يأمر معلن إشارة البدء اللاعبين بأن يتخذوا أماكنهم على خط البداية مناديا: "خذ مكانك"، "أستعد"، وعندئذ يضغط على زناد المسدس. ويكون ذلك الأمر باللغة الإنجليزية أو الفرنسية أو لغة المتحدث.

3- في السباقات (حتى مسافة 800 متر أو ما يزيد) يأمر معلن إشارة البدء اللاعبين بأن يتخذوا أماكنهم مناديا: "خذ مكانك"، وعند التأكد من اتخاذ جميع المتسابقين لوضعية الاستعداد يطلق المسدس. غير مسموح للاعب بلمس الأرض بيد واحدة أو كلتا اليدين.

4- البدء في سباقات المسافات التي تزيد عن 400 متر

أ- في السباق (لمسافة 800 متر أو أطول) يجري اللاعبون في الحارات المخصصة لكل منهم في الدورة الأولى، ثم يتجهوا نحو الحارة رقم (1) بعد اجتياز خط نهاية الدورة الأولى.
ب- في السباق (لمسافة 1500 متر أو أطول) يستخدم سقوط الماء لإعلان بدء السباق.

(5) بداية سباقات التتابع

أ. 4 X 100 متر: أي متسابق ينتظر وصول أحد زملائه في فريق التتابع (حامل العصا) لا يسمح له بالانطلاق خارج منطقة الاستلام المخصصة له و إنما يجب عليه الانطلاق من خلال تلك المنطقة.

ب. 4 X 100 متر يستخدم نظام ترتيب ثلاثي تعاقبي لبدء السباق . يقوم المتسابقون بجري الدورة الأولى بالكامل في الحارات المخصصة لكل منهم . وعند بداية المرحلة الثانية ينطلق اللاعبون من الحارات المخصصة لكل منهم ثم يتحولوا نحو الحارة رقم (1) بعد اجتياز خط نهاية الدورة الأولى. بالنسبة لسباق 4 X 400 متر تتابع حيث لا يزيد عدد الفرق المتنافسة على أربعة فرق يوصى بالتزام كل متسابق بالجري في الحارة المخصصة له لمسافة نصف الدورة الأولى فقط . و مع ذلك فإنه في جميع المسابقات يتم الالتزام بواحد من النماذج الأربعة المذكورة بأعلاه بالنسبة لسباقات 4 X 400 متر تتابع.

(6) على جميع العدائين بادية السباق من خلف خط البداية . ويكتمل السباق عندما وصول اللاعب إلى خط النهاية.

(7) البدايات الخاطئة

اللاعب الذي يرتكب بدايتين خاطئتين في نفس السباق يتم استبعاده من ذلك السباق.

ب - انتهاك الحارات

في جميع سباقات الجري في الحارات على كل لاعب أن يلتزم بالجري في الحارة المخصصة له من البداية حتى النهاية.

1- إذا دفع اللاعب أو اجبر من قبل شخص آخر على الجري خارج الحارة المخصصة له، ولم يحقق ذلك اللاعب أفضلية مادية جراء ذلك، فإنه لا يتم استبعاده.

2- إذا أقدم اللاعب على:

أ - الجري في الحارة المخصصة له في الجزء المستقيم

ب - الجري خارج الخط الخارجي للحارة المخصصة له عند الجزء المنعطف، دون أن يؤدي ذلك إلى حصوله على آية أفضلية مادية ، أو إلى اعتراض طريق أي من المتسابقين الآخرين، فإنه لا يتم استبعاده.

ج - سباق المشي

1- يجب أن يكون اللاعب ملامسا للأرض بإحدى قدميه طوال الوقت.

2- في جميع سباقات المشي لا يشترط أن يكون للاعب رجل متقدمة في وضع مستقيم أثناء السباق.

3- في سباقات المشي حتى 400 متر يستبعد اللاعب، بدون إنذار سابق، إذ رأى حكام أو أكثر أن هناك أفضلية قد تحققت له.

a. مسابقات الحواجز



(1) يبلغ ارتفاع حاجز سباقات الحواجز لمسافة 100 متر 0.762 متر، و يكون أول الحواجز على مسافة 13 متر من خط البداية، و تفصل بين الحواجز مسافة قدرها 8.50 متر، بينما الحاجز الأخير تفصله عن خط النهاية مسافة قدرها 10.50 متر.

(2) يبلغ ارتفاع حاجز سباقات الحواجز لمسافة 110 متر 0.840 متر، و يكون أول الحواجز على مسافة 13.72 متر من خط البداية، و تفصل بين الحواجز مسافة قدرها 9.14 متر، بينما الحاجز الأخير تفصله عن خط النهاية مسافة قدرها 14.02 متر.

2. قوانين عامة للمسابقات الميدانية

a. القياسات

(1) في مسابقات الوثب الطويل من وضعية الوقوف والحركة و الرمي (دفع الجلة، رمي الكرة اللينة و رمي كرة التنس) يسمح لكل لاعب بثلاث محاولات غير متتالية . و يتم قياس و تسجيل أرقام المحاولات الثلاث لكسر التعادلات . أفضل النتائج بين المحاولات الثلاث هي التي يتم احتسابها للاعب.

د - الوثب الطويل

1- مسابقة الوثب الطويل يجب أن يكون اللاعب قادراً على القفز لمسافة 1 متر على الأقل، وهو الحد الأدنى للمسافة بين لوحه البداية وحفره الوثب.

2- تقاس المسافة من نقطة هبوط اللاعب والتي يلمسها بأطرافه أو أي جزء من جسمه وإلى لوحة الارتفاع.

3- في سباقات القفز، وقبل بداية المسابقة، يمكن أن يتلقى اللاعبون مساعدة من أي حكم لتحديد أماكنهم على خط البداية.

هـ - الوثب الطويل من الثبات

1- يبدأ اللاعبون بأن تكون قدمي كل لاعب على الأرض وراء الخط المخصص للانطلاق.

2- عند البدء يجب أن تكون أصابع أقدام كل لاعب خلف خط البداية.

3- يستخدم اللاعب كلتا قدميه في البداية. ويمكن أن يتحرك إلى الخلف أو الأمام رافعاً مؤخرة قدميه ثم مقدمتهما على التوالي، ولكنه عليه ألا يرفع أي قدم بالكامل من على الأرض.

4- تقاس المسافة من عند النقطة التي ينتهي عندها اللاعب ويلمسها بأطرافه أو بأي جزء من جسمه وحتى خط البداية لكل الوثبات.

5- إن أمكن، يتم أقامه مسابقات الوثب الطويل من وضعيه الوقوف في حفر قفز رمليه. ويحدد خط البداية في نهاية مسار الوثب الطويل من وضعيه الجري. إذا استخدمت سجادة يجب أن تكون طويلة بدرجة كافية بحيث تغطي خط البداية ومنطقة الانتهاء. كما يجب أن تثبت جيداً منعاً للانزلاق.



6- في مسابقات القفز، وقبل بداية المسابقة، يمكن أن يتلقى اللاعبون مساعدة من أي حكم لتحديد أماكنهم على خط البداية.

و - الوثب العالي

- 1- يرتقي اللاعب بقدم واحدة.
- 2- الحد الأدنى للارتفاع المبدئي في جميع سباقات الوثب العالي 1متر.
- 3- يجب ألا يثب اللاعب فوق الحاجز بجذعه الأمامي فوق العارضة، وألا ينطلق بقدميه الاثنتين.

4- اللاعب المنغولي (Down Syndrome) والذي يعاني من اضطرابات العمود الفقري (Atlanto-axial Instability) لا يسمح له بالمشاركة في سباقات الخماسي والوثب العالي. للمزيد من المعلومات في هذا الشأن ولمعرفة إجراءات تعليق هذا المحذور (راجع الفصل الأول القسم ل 7).

تقي حالة استمرار التعادل في مسابقة الوثب العالي حتى بعد احتساب مرات الإخفاق يمنح اللاعبون المتعادلون نفس المركز في المسابقة . وحتى إذا كان الأمر يتعلق بالمركز الأول فإنه من الأفضل أن يتم منح ميداليتين ذهبيتين بدلاً من الاستمرار في مطالبة المتسابقين بأداء القفزات حتى يتم كسر التعادل.

ز - دفع الجله

- 1- يمكن أن تكون الجله من الصلب أو النحاس أو أي مادة صناعية أخرى.
- 2- يسمح بإشراك لاعب يستخدم الكرسي المتحرك في التقسيمات الاعتيادية لمسابقات دفع الجله ولكن مع توحيد وزن الجله لجميع المتسابقين.
- 3- تكون المحاولة صحيحة من داخل الدائرة أو الحلقة. غير مسموح للاعب، أو الكرسي المتحرك الخاص به ، لمس الحافة العليا من لوحة الإيقاف أو الجزء العلوي من الحلقة الحديدية أو أي سطح خارج الحلقة أثناء المحاولة. يسمح بلمس الجزء الداخلي من لوحة الإيقاف أو الحلقة الحديدية.
- 4- لا يسمح باستخدام أي مساعدات ميكانيكية، ولكن لأغراض وقائية يسمح بربط رسغ اليد بشريط ضاغط فقط.

5- تتم الرمية من جانب الكتف بيد واحدة فقط، ويتخذ اللاعب وضعيه الرمي الصحيحة داخل الحلقة لبدء الرمية . يمكن أن تلمس الجله العنق أو أن تكون قريبة منه أو من الذقن. غير مسموح بسقوط اليد إلى مستوى أسفل ذلك الوضع أثناء الرمي. كما أنه غير مسموح بالرمي من وراء مستوى الأكتاف.



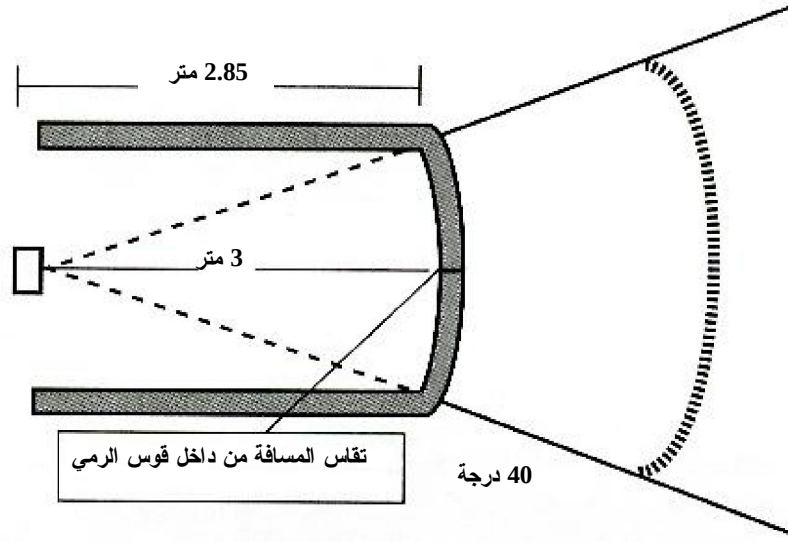
6- تعلن الرمية غير صحيحة ولا تقاس مسافتها إذا ارتكب اللاعب أي من الأخطاء التالية بعد دخول الحلقة والبدء في الرمي:

- أ - إتباع أي طريقة مخالفة لقواعد الرمية الصحيحة.
- ب - إذا رمي الجله لتسقط على أو خارج الخطوط التي تحدد مقطع الرمي.

ح- رمي الكرة اللينة: تعتبر هذه المسابقة تنافسا مفيدا للاعبين ذوي مستويات القدرة المنخفضة.

- 1- تستخدم كرة لينة بمحيط 30 سنتيمتر.
- 2- يمكن للاعبين استخدام أي نوع من الرميات.
- 3- منطقة الرمي يجب أن تجهز كالآتي:
(أ) يتم تخطيط مسار الجري على شكل خطين متوازيين أبيض اللون يبلغ عرض كل منهما 5 سنتيمترات و تفصل بينهما مسافة قدرها 4 أمتار (5 أمتار طولا). و يقوم اللاعب بالدفع من خلف قوس دائرة يتم رسمها بقطر يبلغ 2.92 متر. قطاع سقوط الجلة يتم تخطيطه على شكل خطوط بيضاء اللون عرض كل منها 5 سنتيمترات و بحيث إذا تم تمديد الحافة الداخلية للخطوط فإنها تمر عبر تقاطعي الحواف الداخلية للقوس و الخطين المتوازيين اللذان يحددان مسار الجري و بحيث تتقاطع عند منتصف الدائرة التي يشكل القوس جزءا منها . و تبلغ زاوية ميل القطاع 40° درجة.
(ب) شكل منطقة دفع الكرة اللينة
أبعاد 2.85 متر 3 متر يتم قياسها من داخل خط الرمي المقوس 40°
g. رمي الكرة لمسافات (كرة التنس) – هذه المسابقة توفر منافسات مفيدة للاعبين ذوي مستويات القدرة المنخفضة.
(1) قوانين مسابقة رمي الكرة اللينة هي قوانين إجبارية.

أ - رسم تخطيطي لمنطقة رمي الكرة الناعمة.



ك - سباقات الخماسي

- 1- السباقات الخمس التي يتكون منها الخماسي هي الآتي:
سباق 100 متر جري والوثب الطويل ودفع الجلة والوثب العالي وسباق 400 متر جري.
- 2- جداول تسجيل النقاط لخماسي الأولمبياد الخاص توجد في نهاية هذا القسم.
- 3- يتم تنظيم سباقات الخماسي بحيث تقام في يوم واحد ، ويمكن تنظيمها على يومين متتاليين: على أن يخصص اليوم الأول للمسابقة الأولى والثانية والثالثة واليوم الثاني للمسابقة الرابعة والخامسة.

2- قوانين عامة لسباقات الكرسي المتحرك

- أ- اللاعبون المشاركون في سباقات الكرسي المتحرك يمكنهم أيضا المشاركة في سباقات ألعاب القوى الأخرى.
- ب- دفع الجلة من على الكرسي المتحرك
 - (1) يسمح بإشراك لاعب يستخدم الكرسي المتحرك في التقسيمات الاعتيادية لمسابقات دفع الجلة و لكن مع توحيد وزن الجلة لجميع المتسابقين.
 - (2) يرجى الإطلاع على محتوى القسم رقم 2 ب.
- ج- المبادئ الأساسية لسباقات الكرسي المتحرك - هذه المسابقة توفر منافسات مفيدة للاعبين ذوي مستويات القدرة المنخفضة.

- 1) يبدأ اللاعبون السباق من وضعية تكون فيها جميع عجلات الكرسي المتحرك خلف خط البداية (أو عجلة واحدة بالنسبة للكراسي أحادية العجلات الأمامية - النموذج الاحترافي).
- د - يحسب الوقت للاعب من بداية انبعاث الدخان من مسدس معلن إشارة البداية حتى وصول عجلتين من الكرسي المتحرك إلى المستوي المتعامد لأقرب حافة لخط النهاية.
- هـ - لا يسمح باستخدام الكراسي المتحركة المزودة بمحرك في السباقات العادية للكراسي المتحركة.
- و - يسمح فقط للاعبين اللذين ينتقلون بالكرسي المتحرك بالمشاركة في السباقات.
- ن - لا يسمح بتلقي اللاعبين أية مساعدة أثناء هذه السباقات سواء بالدفع أو السحب أو ما إلى ذلك.
- ن- حارات التسابق المستخدمة في مثل هذا النوع من السباقات يجب أن تكون باتساع حارتي مضمار من النوع العادي.
- 3- **سباق 10 متر، 25 متر بالكرسي المتحرك** تعتبر هذه المسابقة تنافسا مفيدا للاعبين ذوي مستويات القدرة المنخفضة.
- أ - يجب أن يبقى كل لاعب داخل الحارة الخاصة به من البداية حتى النهاية، وعليه ألا يعيق مسار تحرك أي لاعب آخر، وللحكام سلطة الاستبعاد عند ارتكاب مخالفات اعتراض مسارات الآخرين أو إعاقتهم.
- ب - ابتداء من خط البداية توضع الأقماع في كل حارة، بحيث يفصل بين القمع والآخر مسافة 5 متر.
- 4- **السير المتعرج بالكرسي المتحرك لمسافة 30 متر** تعتبر هذه المسابقة تنافسا مفيدا لذوي مستويات القدرة المنخفضة.
- أ- يناور اللاعب بالكرسي الخاص به في المسار ذاهباً إلى يمين الحاجز الأول وحتى خط النهاية دون إعاقة أي لاعب آخر في المسار.
- ب- إسقاط أي علامة من العلامات يعتبر مخالفة تستوجب عقوبة مدتها 3 ثواني.
- 5- **مسابقته 25x4 متر تتابع بالكرسي المتحرك** تعتبر هذه المسابقة تنافسا مفيدا للأفراد ذوي القدرات المنخفضة.
- أ- يتكون كل فريق من 4 لاعبين. يقطع كل لاعب 25 مترا من المسافة المحددة للسباق.
- ب- لا يسمح للاعب الثاني أو الثالث أو الرابع للفريق بالتحرك من خط البداية إلا بعد عبور العجلتين الأماميتين للكرسي المتحرك - الخاص باللاعب الذي يسبقه - خط البداية بمسافة 1 متر للأمام، و بمحاذاة خط البداية.



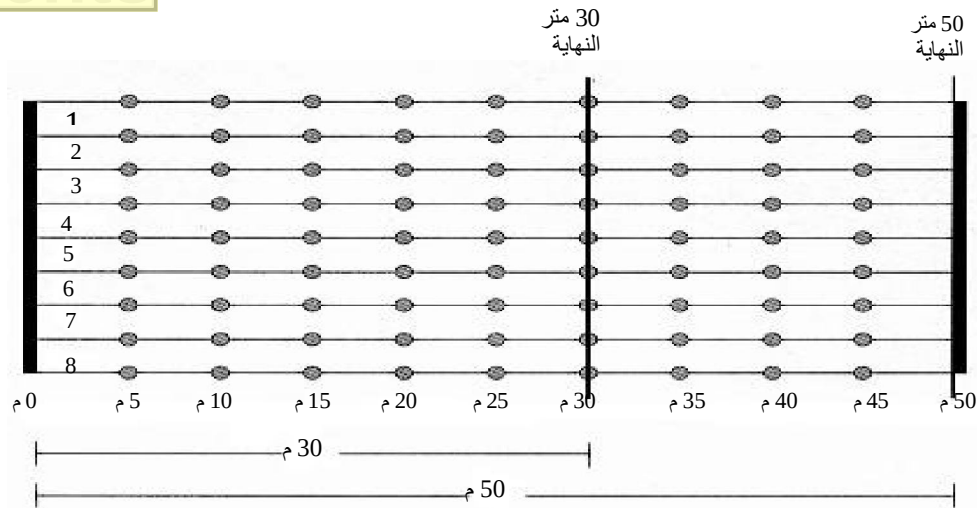
6- قواعد عامة لسباقات الكرسي المتحرك المزود بمحرك

- أ- تقتصر هذه السباقات على الكراسي المتحركة المزودة بمحركات فقط.
- ب- تعتبر العجلتان الأماميتان للكرسي المتحرك الخاص بكل لاعب بمثابة نقطتي البداية والنهاية في جميع السباقات.
- ج- في حاله انحراف أي لاعب عن مجموعة الحواجز التي عليه اجتيازها، فإنه يجب عليه أن يعود إلى النقطة التي تسبق أول حاجز انحرف عنه قبل أن يدخل الحاجز التالي له، وذلك دون الحاجة لانتظار تنبيه من أي من الحكام. وعد ذلك عليه استكمال المسار حتى نهاية، أو يتم استبعاده. وبصفة أساسيه، فإن الإخفاق في استكمال المسار على النحو المحدد سلفاً، يستوجب الاستبعاد.
- د- يتم استبعاد اللاعب إذا دخل مدربه أو مساعده داخل حدود مسار السباق أثناء سباق الحواجز. يحق للمدرب توجيه اللاعب من خارج حدود هذا المسار. لا يجوز للحكام أو القضاة إصدار أية تلميحات توجيهية للاعب.
- هـ- عند تقديم تقرير الأوقات المسجلة في سباقات الكرسي المتحرك المزود بمحرك يجب أن يكون موضحاً في نموذج التقرير ما إذا الوقت المسجل قد تم تحقيقه على وضعية السرعة المنخفضة أو العالية لمحرك الكرسي.
- ن- يبدأ احتساب الوقت للاعب من لحظة ظهور دخان مسدس إعلان إشارة البدء حتى وصول العجلتين الأماميتين للكرسي المتحرك إلى السطح المتعامد لأقرب حافة لخط النهاية.
- و- يبدأ احتساب الوقت للاعب من لحظة ظهور دخان مسدس إعلان إشارة البدء حتى وصول العجلتين الأماميتين للكرسي المتحرك إلى السطح المتعامد لأقرب حافة لخط النهاية.

7- التزلج المتعرج بالكرسي المتحرك المزود بمحرك

- (1) يستخدم كل لاعب مسارين معاً كمسار واحد خاص به، على أن يكون بالاتساع الكافي لحركة الكراسي المتحركة.
- (2) توضع الأقماع على كل خط، بحيث تفصل بين الواحد والآخر مسافة 2.44 متر (يعرض مسارين) لتكوين مدخلي بداية و نهاية لكل خط.
- (3) إبتداءاً من خط البداية يتم وضع أقماع (يمكن استخدام أعمدة تحمل أعلاماً يبلغ ارتفاعها 1.22 متر) في كل مسار تفصل بين كل منها مسافة قدرها 5 متر. و يجب أن توضع الأقماع في منتصف المسارات.
- ج- رسم توضيحي التزلج المتعرج بالكرسي المتحرك المزود بمحرك لمسافة 30 م و 50 م.





د- يمر اللاعب بكرسيه عبر المسار يمين الحاجز الأول نحو خط النهاية دون أن يعوق تقدم أي لاعب آخر في المسار. إسقاط اللاعب لأي حاجز يعتبر مخالفة لقوانين اللعبة، ومن ثم يستوجب احتساب عقوبة ثلاث ثوان.

ه- لمس الأقماع لا يستوجب احتساب عقوبات.

6- سباق الحواجز بالكروسي المتحرك المزود بمحرك لمسافة 25 متر

تعتبر هذه المسابقة منافسة مفيدة للاعبين ذوي القدرات المنخفضة.

(1) يرسم صندوق على بعد 2 متر من خط البداية، وآخر على بعد 2 متر من خط النهاية، ويجب أن يكون عرض كل صندوق 3 متر.

(2) توضع 4 أقماع بين الصندوقين بحيث يفصل بين الواحد والآخر مسافة 3 متر.

(3) القوانين:

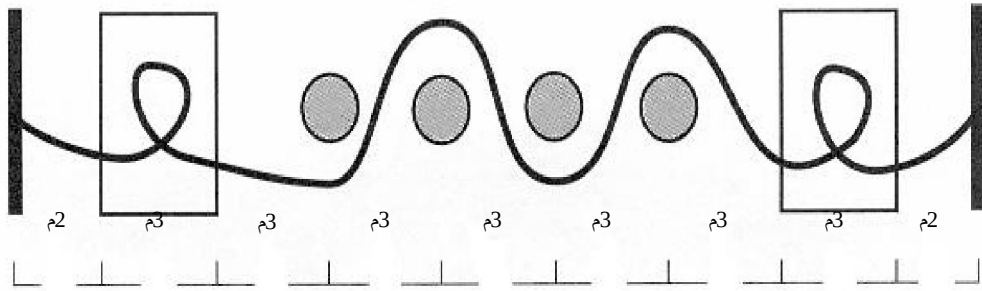
(أ) يبدأ اللاعب مواجهها المسار.

(ب) يكمل اللاعب دائرة قطرها 360° بين خط البداية، ثم خط البداية والقمع الأول. بعد الانتهاء من ذلك، يتحرك اللاعب بصورة متعرجة لمسافة 4 أقماع تفصل بين كل واحد منها والآخر مسافة 3 أمتار، ثم يستكمل دورة كاملة أخرى، مثل الأولى، بين القمع الرابع و خط النهاية.

(ج) يستخدم الصندوق (3 × 3 متر) فقط كمؤشر للاعب ليكمل دائرة قطرها 360° . لا يتم خصم وقت أو نقاط من اللاعب في حالة لمس الخطوط أو التحرك فوقها. يمكن تحديد أو تخطيط هذا الصندوق باستخدام شريط القياس أو الطباشير.

(د) إسقاط أي من الأقماع يعد مخالفة تستوجب توقيع عقوبة 3 ثوان. اللاعبون الذين لا يبدون محاولة جادة للتحرك بين كل زوج من الأقماع، يكونوا عرضة للاستبعاد، حسب تقدير الحكم.

هـ) لا يسمح بمشاركة عدد يفوق 3 لاعبين في كل سباق.



7) قوانين عامة لسباق المشي بالأجهزة المساعدة - هذه المسابقة توفر منافسات مفيدة للاعبين ذوي مستويات القدرة المنخفضة.

(a) يجب أن يقوم اللاعب بتوفير الأجهزة المساعدة الخاصة به، والتي تشمل العصي، العكازات أو المشايات.

(b) الإعداد والتجهيز:

1) يستخدم اللاعب مسارين معا كمسار خاص به، على أن يكون ذلك المسار بالاتساع الذي يسمح له بالتحرك مستخدما الأجهزة المساعدة.

2) توضع الأقماع على خطي البداية و النهاية لكل مسار تفصل بين كل منها مسافة 2.44 متر (بعرض مسارين)، وذلك لتكوين أربع مداخل بداية و أربع مخارج نهاية و أربع مسارات.

3) بدءا من خط البداية، يتم وضع الأقماع، في منتصف كل مسار، بحيث تفصل بين كل منها مسافة قدرها 5 متر.

ج - القوانين

1) يبدأ اللاعب السباق من خلف خط البداية مستخدما جهاز أو أداة المساعدة على المشي.

2) يمشي اللاعب مستخدما أداة المساعدة على المشي.

3) يلتزم اللاعب دائما المسار المخصص له.

4) لا يسمح للاعب بتلقي أية مساعدة من قبل المدرب أو الحكام أو غيرهم.

5) يبدأ احتساب الوقت للاعب من لحظة ظهور دخان مسدس إعلان إشارة البدء حتى يلمس جذع اللاعب الحافة الأقرب من خط النهاية.

ل - اللاعبون المكفوفون والصم

1 - يسمح باستخدام حبل أو الإستعانة بعداء مبصر كمرشد لمساعدة اللاعبين الذين يعانون من

ضعف بصري.

- 2- على العداء المبصر الذي يقوم بإرشاد اللاعب ألا يتواجد أمام اللاعب المعاق بأية حال من الأحوال. كما لا يسمح له مطلقاً أن يجذب اللاعب أو يدفعه إلى الأمام.
- 3- تستخدم ضربة خفيفة لإعطاء إشارة البداية للاعبين العميان والصم.
- 4- يجب أن يرتدي اللاعبون المرشدون زى جري ذات لون برتقالي واضح حتى يمكن تمييزهم بوضوح من بين المتسابقين، وسوف تزودهم اللجنة المنظمة للبطولة بهذا الزى.

8- القوانين العامة الخاصة بسباقات الرياضات الموحدة

أ- العدو أو المشي

- 1) يتكون كل فريق من الفرق الموحدة من لاعب و شريك له.
- 2) الوقت النهائي لكل فريق من الفرق الموحدة هو مجموع وقت كل متسابق.
- 3) لا يسمح للاعب الأول من الفريق الموحد بالعودة لبداية المسار، بعد عبوره خط النهاية، لتشجيع زميله في الفريق.

ب- سباقات الملعب

- 1) يتكون كل فريق من الفرق الموحدة من لاعب و شريك له.
- ب) النتيجة النهائية للفريق الموحد هي مجموع أفضل محاولات كل متسابق.

ج- سباقات الخماسي

- 1) يتكون كل فريق من الفرق الموحدة من لاعب و شريك له.
- 2) النتيجة النهائية لفريق الخماسي هي مجموع نقاط كل لاعب.

د- سباقات التتابع

- 1) يتكون كل فريق موحد من لاعبين و شريكين لهما.
- 2) يسمح للعدائين في فرق التتابع بالعدو بأي طريقة أو أي نظام.