

راهنمای عملی
مقامهای رسمی برگزار کننده مسابقات دو و میدانی
آخرین باز نگری :
۱۳۹۴ فروردین

ATHLETICS OFFICIATING
A PRACTICAL GUIDE

از انتشارات انجمن بین المللی فدراسیون های دو و میدانی

نهمین چاپ سال ۲۰۰۸

با اصلاحات ۲۰۱۵ - ۲۰۱۴

IAAF
9th Edition 2008
2014-2015 Amendments

فهرست مندرجات

مقصود از این راهنما	فصل ۱
ویژگی های یک مقام رسمی خوب	فصل ۲
مدیریت مقام های رسمی	فصل ۳

مواد دوها

فصل ۴ سر داور دوها

فصل ۵ داور فتوفینیش (تصویر برداری پایان مسابقه)

- (الف) ویژگی های یک داور خوب فتو فینیش
- (ب) جای داوران فتو فینیش
- (پ) وظایف داوران فتو فینیش
- (ت) داور فتو فینیش

فصل ۶ کمک داور ها

مواد ویژه

- (الف) دوهای با مانع
- (ب) دو ۳۰۰۰ متر با مانع
- (پ) دوهای امدادی
- (ت) داوران دور شمار

فصل ۷ استارت مسابقات دوها

- (الف) هماهنگ کننده استارت
- (ب) استارتر
- (پ) دستیار استارتر
- (ت) جاگیری برای استارت
- (ث) رویه استارت
- (ج) استارت خط
- (چ) استارت های گروهی

فصل ۸ تعیین زمان

- (الف) وقت نگهدار
- (ب) ساعت تعیین زمان
- (پ) در دست گرفتن ساعت
- (ت) هنگام استارت
- (ث) در موقع پایان دو
- (ج) یک سان بودن واکنش
- (چ) قوانین
- (ح) در یک مسابقه
- (خ) زمانسنجی تمام خودکار برقی

مواد میدانی

مقدمه

فصل ۱۰ سر داور میدانی
قوانين و ویژگی ها

فصل ۱۱ داوری مواد میدانی
قضاؤت مسابقه
ترتیب اجرای
تأخیر های غیر قابل توجیه
کاربرد نوارهای اندازه گیری

فصل ۱۲ پرش های عمودی : پرش ارتفاع و پرش با نیزه
(الف) موارد کلی
(ب) پرش ارتفاع
(پ) پرش با نیزه

فصل ۱۳ پرش های افقی : پرش طول و پرش سه گام
(الف) موارد کلی
(ب) پرش طول
(پ) پرش سه گام

فصل ۱۴ مواد پرتابی : پرتاب وزنه ، پرتاب دیسک ، پرتاب چکش و پرتاب نیزه
(الف) موارد کلی
(ب) پرتاب هایی که از داخل دایره اجرا می شوند
(پ) پرتاب وزنه
(ت) پرتاب دیسک
(ث) پرتاب چکش
(ج) پرتاب نیزه

آن چه که با عنوان <> راهنمای عملی برگزارکنندگان مسابقات دو و میدانی <> در اختیار شما قرار دارد، از متن اصلی چاپ نهم کتابچه :

ATHLETICS
OFICIATING
A PRACTICAL GUIDE
Published by:
The International Association of Athletics Federations
9th Edition 2008

راهنمای عملی برگزاری مسابقات دو و میدانی

از انتشارات انجمن بین المللی فدراسیونهای دو و میدانی (IAAF) ، ترجمه و در عین حال کلیه تغییرات مهم منعکس در کتابهای قوانین مسابقات دو و میدانی که بعد از سال ۲۰۰۸ همچنین در آخرین ویرایش آن **Competitions Rules 2014-2015**:

بوجود آمده ، در آن لحاظ گردیده است .

بدیهی است این کتابچه نمی تواند به طور کلی جایگزین کتاب قوانین و مقررات مسابقات دو و میدانی شود؛ و بیشتر برای بالا بردن سطح اطلاعات عملی و اولیه عوامل برگزاری مسابقات دو و میدانی؛ هم چنین به عنوان منبع آموزشی دوره های آموزش داوری ، منتشر شده است .
امید است خوانندگان محترم این کتابچه ، با راهنمایی های خود اینجانب را در رفع نواقص و بهبود کیفیت آن در چاپ های بعدی ، یاری رسانند .

بیژن شادمهر

فصل اول

مقصود از تهیه این راهنما

مقررات حاکم بر مسابقات مواد مختلف ورزش دو و میدانی در همه سطوح – مدرسه، باشگاه، منطقه، ملی یا بین المللی – یکسان است و هدف این کتاب آگاهی دادن و راهنمایی مقامات رسمی مسابقات، یعنی داور های دوها و میدانی ها، استارتر، وقت نگهداران و سرداورهای همه سطوح می باشد؛ خواه در مسابقات محلی مدارس عمل کنند و خواه در سطوح بین المللی فعالیت نمایند.

از آن جایی که شرایط و امکانات در داخل هرکشور، و از کشوری به کشور دیگر، به شدت تغییر می کند، شاید همیشه ممکن نباشد از اطلاعاتی که در صفحات بعد آمده است پیروی شود، با این همه امید است که رویه های توصیف شده تا حد امکان اجرا شود، نه این که با خونسردی و با گفتن "همه اینها برای مسابقات المپیک خوب است و ما نمی توانیم آن را در اینجا بمورد اجرا گذاریم" پشت گوش انداخته شود.

در اینجا باید اضافه کنیم که بخاطر فراهم کردن راهنمایی و تمرینات عملی برای مقامات رسمی مسابقات، در موارد غیر ضروری از تکرار قوانین فنی IAAF خود داری کرده ایم و فقط در صدد رساندن مطالبی بوده ایم که مربوط به انجام وظیفه صحیح می شود.

البته تصدیق می شود که در سازمان دهی یک مسابقه دو و میدانی، بایستی وظایف و حرفة های بسیاری در نظر گرفته شوند که ممکن است در این کتابچه راهنما ذکری از آن ها به میان نیامده باشد.

انجمن بین المللی فدراسیون های دو و میدانی

مشخصات یک مقام رسمی (داور) خوب

اگر چه ممکن است بیشتر مسابقات با تعدادی کمتر از آن چه مطلوب است سازمان دهی شوند ، ولی برای اجرای صحیح مسابقات دو و میدانی به حداقل ۵۰ عضو رسمی که با هم و بصورت یک تیم هم آهنگ کار کنند ، نیاز است. مسئولیت اصلی آن ها این است که در یک مسابقه متعادل – بی طرفانه – حداقل فرست دستیابی به نتیجه مطلوب را برای ورزشکارانی که شاید خودشان را ، به دقت و با صرف وقت زیاد برای مسابقه آماده کرده اند، فراهم آورند.

ابتدا ما این حقیقت را تأکید می کنیم که ورزشکار باید قبل از هر چیز دیگری مورد توجه قرار گیرد . مقررات IAAF برای نظارت بر مسابقاتی که در آن ورزشکاران شرکت دارند تنظیم شده است و این مقررات طوری طراحی شده است که تا حد امکان شرایطی را که در آن هیچ شرکت کننده ای از مزیت غیر منصفانه ای برخوردار نشود ، فراهم نماید.

کتاب قوانین و مقررات IAAF

مقررات فنی IAAF بصورت کتابچه راهنمای ، هر دو سال یک بار منتشر می شود . برای هر سر داور یا داور اطلاع کامل از مقررات بسیار مهم است ، و هر کس که قصد داشته باشد با این عنوان به طور منظم و رسماً انجام وظیفه نماید ، باید مفاد کتابچه راهنمای IAAF را به عنوان امری لازم مراعات کند.

هم چنین باید بخاطر داشته باشیم که مقررات نمی تواند همه موارد ممکن را در بر گیرد و بعضی اوقات تفسیر یک قانون بخصوص ممکن است ، حتی بین داوران با تجربه ، نظرات مختلفی را به همراه داشته باشد. اصل راهنمای در چنین مواردی این باید باشد که "قصد و منظور قانون چیست ؟ "

در عین حال امیدواریم که این کتاب بتواند آشنایی لازم با مقررات اصلی و فنون داوری را برای افراد تازه وارد ورزش دو و میدانی ، که احتمالاً کتاب قوانین و مقررات IAAF را در اختیار ندارند ، فراهم آورد. در اینجا ، مؤلفین کتاب توجه شما را به این حقیقت جلب می نمایند ، که در بیان مقررات ، کلمات "باید" و "بهتر است" به دفعات بکار رفته است و تنوع در عبارات از روی قصد صورت گرفته است ، موقعی که کلمه "باید" بکار رفته است اجرای قانون اجباری و گریز نا پذیراست ؛ و در جایی که "بهتر است" و "بایستی" بکار رفته است ، انتظار می رود که قانون اجرا شود و قبول اکید آن الزامی نیست.

رفتار مقامات رسمی برگزاری (داوران)

مقامات رسمی برگزاری مسابقات دو و میدانی ، باید با این طرز فکر که حضور آنها "برای مج گیری از شرکت کنندگان " است ، با وظیفه خود بر خورد کنند . بلکه ، هدف باید این باشد که رقابتی منصفانه ، بدون آن که شرکت کننده ای مزیتی بر دیگری داشته باشد ، یا از وضع نا مساعدی لطمہ ببینند ، تأمین شود . به عبارت دیگر جدا از توانایی های جسمی ، همه شرکت کنندگان برابر هستند ، چه ورزشکاری در سطح بین المللی باشد خواه یک ورزشکار معمولی باشگاهی .

تحت هر گونه شرایطی ، اگر داوری بخواهد قضاوی واقع گرایانه داشته باشد ، باید از خود بپرسد که : "چه تصمیمی برای همه شرکت کنندگان ، منصفانه خواهد بود ؟ " و این آزمایشی واقعی است.

درایت حرفه ای (دیپلماسی)

یک مقام رسمی باید بداند که چگونه با شرکت کنندگان برخورد نموده و خود را با نیازهای آنان آشنا سازد . او باید بداند که بیشتر شرکت کنندگان در اثنای مسابقه عصی هستند و یک رفتار آمرانه ممکن است به وضعیت ناخوشایندی ، که در صورت برخورد تفاهم آمیز می شد از آن جلوگیری کرد ، منتهی شود . تعداد شرکت کنندگانی که ممکن است مایل به همکاری نباشند کم است و باید با این افراد (هر چند که از شهرت زیادی برخوردار باشند) قاطعانه ولی باظرافت ، برخورد کرد . در صورتی که شرکت کننده ای ، بعد از اخطار لازم ، عکس العمل مساعدی از خود نشان نداد ، باید جریمه شود . سرداور اختیار دارد ، به هر ورزشکاری که مرتکب رفتار نا صحیح شده است اخطار داده یا او را اخراج نماید .

اخطار با نشان دادن کارت زرد و اخراج با نشان دادن کارت قرمز به اطلاع ورزشکار می رسد . اخطار و اخراج در برگه نتایج وارد می شود . اگر براساس قانون ۱۲۵-۵ بخاطر رفتارنادرست و یا غیر ورزشی در یک ماده به ورزشکاری برای بار دوم کارت زرد نشان داده شود ، او از آن ماده اخراج می شود . اگر دومین اخطار ورزشکار در ماده دیگری اتفاق بیفتد ، او فقط از ماده دوم اخراج خواهد شد .

اگر ورزشکاری در ماده ای به دلیل رعایت نکردن قوانین فنی اخراج شود ، هر نتیجه ای که تا آن زمان در همان دور از همان ماده بدست آورده باشد بی اعتبار خواهد بود . هرچند ، نتایج بدست آمده در دور قبلی انتخابی آن ماده معتبر شناخته می شود .

صلب صلاحیت در یک ماده بخاطر رفتارنادرست و یا غیر ورزشی ، ورزشکار را در معرض اخراج توسط سرداور از مواد بعدی در آن مسابقه قرار خواهد داد . در صورتی که خلاف شدید باشد ، کارگردان مسابقه موضوع را به مقامات مسئول گزارش خواهد داد تا بر طبق قانون ۲۲-۱ (ج) اقدامات انصباطی بیشتری را در نظر بگیرند .

تأخیرها

نحوه رسیدگی به تأخیرها در مسابقات ، غالباً مشکل است . شرکت کنندگان به حق نباید شتابزده شوند و در عین حال لازم است از آن ها خواسته شود که به موقع کار خود را انجام دهند .

وظیفه مقام رسمی این است که مسابقه را بدون اتلاف وقت به انجام رساند . که این خود اجرای بموقع برنامه را تأمین می نماید . در واقع این بنفع شرکت کنندگان است که مسابقات بر طبق برنامه تنظیمی ، در موقع مقرر برگزار شود ؛ به نحوی که آن ها بتوانند طبق برنامه منظمی خود را به شکل مطلوب گرم نمایند . در این گونه موارد باید برای بالا بردن سرعت انجام مسابقه "فشار" همراه با نزاکت بکار برد .

کشیدن سیگار

در بیشتر کشورها برای داورهای دو و میدانی و اعضای رسمی ، خودداری از کشیدن سیگار ، در میدان مسابقه ، بصورت یک عرف در آمده است . این امر در جهت رفاه شرکت کنندگانی است که ممکن است از دود سیگار یا پیپ ناراحت شوند . در هر صورت ، معمولاً می توان در فرصت مناسبی از برنامه ، محوطه مسابقات را برای کشیدن سیگار ترک کرد .

بطور خلاصه خصوصیات لازم برای مقامات رسمی عبارتند از :

- ۱- منطق و شعور اجتماعی
- ۲- تمرکز حواس در سطح بالا
- ۳- واکنش سریع
- ۴- رفتار قاطع ، سرزنه و با نشاط ، نه بی نزاکت و خشن
- ۵- دانش و درک قوانین و مقتضیات مسابقه
- ۶- درک نیازمندی های ورزشکاران

اکنون ، تا حد امکان ، به تعریف و توضیح وظایف مقامات رسمی برگزاری مسابقات دو و میدانی می پردازیم .

فصل سوم

مقام های رسمی مدیریتی

در رقابت های سطوح بالا ، سلسله مراتب مهمی در میان مقامات رسمی وجود دارد . در تمام رقابت ها باید یک مدیر مسابقه و در برخی مسابقات سطوح بالاتر ، لازم است یک کارگردان مسابقه وجود داشته باشد.

کارگردان مسابقه

کارگردان مسابقات باید تشکیلات فنی یک رقابت را ، با همکاری نماینده یا نمایندگان فنی ، برنامه ریزی کند؛ و اطمینان حاصل کند که مسابقه بر اساس برنامه اجرا می شود و هرگونه مشکل فنی را ، با کمک نماینده یا نمایندگان فنی بر طرف نماید . هم چنین باید پرخورد های بین شرکت کنندگان در مسابقه را کنترل کند ، او با همه مقامات رسمی ، از طریق دستگاه ارتباطی ، در تماس خواهد بود .

مدیر مسابقه

کارگردان مسابقه مسئولیت هدایت موفقیت آمیز مسابقه را به مدیر مسابقه واگذار می کند . مدیر مسابقه باید رسیدگی کند که همه داوران و مقامات رسمی حضور داشته باشند . اگر یک مقام رسمی قوانین را رعایت نکند ، مدیر مسابقه می تواند او را از سمت خود بر کنار و به پایین ترین مقام تنزد دهد . صرف نظر از مقامات رسمی و داوران ، مدیر مسابقه باید همکاری نزدیک با مدیر فنی و مسئول انتظامات داشته باشد . اگر کارگردان مسابقات در کار نباشد ، وظایف او به مسئولیت های مدیر مسابقه اضافه خواهد شد .

مدیر فنی

شخصی که به سمت مدیر فنی مسابقات منصوب می شود معمولاً داوری مجرب و حائز شرایط در دوها یا میدانی ها می باشد . او مسئول است که پیست به نحو صحیحی علامت گذاری و خط کشی و محل های شروع و خاتمه دوها به وضوح مشخص شده است. او باید ، قبل از مسابقه ، بررسی نماید که موانع لازم برای ۳۰۰۰ مترمانع و سایر مسابقات با مانع ، در دسترس بوده و در صورت لزوم ، رسیدگی کند که به نحو صحیحی در جای درست و به ارتفاع مناسب قرار داشته و وزنه های مقاوم به درستی تنظیم شده اند . وی ناظرت می کند که بلا فاصله پس از پایان مسابقه دو با مانع ، موانع به بیرون پیست منتقل شوند.

مدیر فنی باید وسائل مورد نیاز سر داور و داوران دوها – مثل سکوی داورها ، زنگ ، باتون های امدادی ، تابلوی دور شماری ، باد سنج ، پرچم برای علامت دادن در محدوده دو امدادی ، کارت ثبت نتایج و زمان ها را قبل از شروع مسابقه فراهم آورد.

در اینجا باید تأکید کنیم که مدیر فنی ، در تمام اوقات ، با سر داور دوها و سر داور میدانی ها همکاری نزدیک خواهد داشت.

برای مواد میدانی ، مدیر فنی همراه با سرداور و داوران مربوطه باید رسیدگی کند که وسائل مسابقات میدانی - مثل وزنه ، دیسک ، نیزه و چکش ، هم چنین نوارهای اندازه گیری ، میله فلزی برای مشخص کردن نقطه اثر محل اندازه گیری پرش طول ، شن کش، بیل ، جاروب موئی ، آب پاش برای مرطوب کردن محوطه فرود پرش طول و سه گام ، میله های مانع اضافی برای پرش ارتفاع و پرش با نیزه ، بادسنج برای پرش طول و سه گام ، نشانه برای استفاده ورزشکاران برای تنظیم دورخیز ، ساعت نشان دهنده مهلت شروع اجرا ، باد نما و پرچم های مختلف در دسترس باشد .

مدیر فنی باید رسیدگی کند که تمام وسائل مسابقات میدانی به درستی و در جای امن قرار داشته باشند ؛ و تشک های فرود به درستی قرارداده شده و طورهای حفاظتی قفس های چکش و دیسک متناسب با سطح مسابقه و به طور مطمئن و ایمن بسته شده اند .

در مسابقاتی که تعداد موادی که برگزار می شوند زیاد است ، استفاده از دو مدیر فنی مفید خواهد بود – یکی برای دوها و دیگری برای پرش ها و پرتاب ها .

مدیر فنی باید ترتیبی بدهد که همه تجهیزاتی که در مسابقات بکار می روند بوسیله مقام رسمی واجد شرایط ، بررسی شود تا از مطابقت آن با ویژگی هایی که در کتاب مقررات IAAF آمده است ، مطمئن شود. این کار نه تنها در مورد وسائل شخصی شرکت کنندگانی که مایلند در مسابقه از آن ها استفاده کنند ، بلکه در مورد وسائلی که توسط برگزار کنندگان مسابقه تهیه شده است نیز صورت می گیرد . وسائلی که رسیدگی و پذیرفته می شوند ، بایستی بوسیله یک نقطه یا نوار رنگی علامت گذاری شوند تا بوضوح قابل تشخیص باشند. کلیه وسائل علامت گذاری شده می توانند مورد استفاده همه ورزشکاران قرار گیرد .

وجود مدیر فنی ، برای مسابقه ای که بخوبی سازماندهی شده باشد ، بسیار اهمیت دارد و سرداور دوها و سر داور پرش ها و پرتاب ها برای تطبیق زمان برگزاری با زمان مقرر بمیزان زیادی روی او حساب می کنند.

مدیر ارائه مسابقات

در مسابقات مهم بین المللی یا مسابقاتی که بوسیله برخی فدراسیون های عضو سازمان دهی می شود ، لازم است در ارائه مسابقات به تماشچیان توجه ویژه مبذول گردد. برگزار کنندگان باید توجه داشته باشند که مسابقه را برای تماشچیان ، تا حد امکان خوش آیند تر ارائه نمایند برای مثال :

الف) پخش موسیقی مناسب ، در طی مسابقات .

ب) تدارک خلاقانه قبل از شروع هر ماده

پ) خلاقیت بیشتر در مراسم توزیع جوایز

ت) مصاحبه های جذاب با ورزشکاران ، بلا فاصله بعد از مسابقه

ث) استفاده پر تحرک از تابلوهای بزرگ نمایش نتایج و تصاویر

ج) اعلام نتایج همراه با پویایی و هیجان

چ) رعایت برنامه مسابقات

مدیر ارائه مسابقات هماهنگ کننده تیم مسئول برای ارائه مسابقه است .

مدیر ارائه مسابقات ، همراه با کارگردان مسابقه و با هماهنگی نمایندگان برگزاری ترتیبات ارائه مسابقات را طراحی می کند . او اطمینان حاصل می کند که عملیات بموضع انجام می شود ، و هر گونه مشکلی از این بابت را با کارگردان مسابقه و نماینده یا نمایندگان فنی برطرف خواهد کرد . او همچنین با استفاده از سیستم ارتباطی برای برقراری ارتباط با هر یک از اعضای تیم ارائه مسابقه ، تعامل بین آن ها را هدایت می کند .

فصل چهارم

مواد دوها

سر داور دوها

وظایف سر داور دوها عبارتند از:

- (الف) سرپرستی و اداره کلیه مسابقات مربوط به دوها و نظارت بر این که کلیه مقررات رعایت شده است.
- (ب) تعیین وظایف داوران و کمک داوران دوها .
- (پ) وارد عمل شدن و تصمیم گیری در مواردی که بین داور ها اختلاف نظر وجود دارد نماید.
- (ت) بررسی و امضای برگه نتایج برای تمام مسابقات .
- (ث) در صورتی که در مسابقات از دستگاه زمانسنجی خودکار استفاده شود ، سرداور دوها برگه نتایج را امضا نخواهد کرد و این کار بر عهده داور فتو فینیش خواهد بود. در مسابقات بین المللی سطح بالا، این کار توسط داور بین المللی فتوفینیش تعیین شده انجام می شود .
- (ج) حل و فصل هر مورد اعتراض و بخورد آرا ، مربوط به چگونگی انجام مسابقات دوها ، بر طبق مقررات .
- (چ) اخطار دادن یا محروم کردن ورزشکاران از مسابقه به خاطر رفتار نا شایست . اگر بعد از فرمان "به جای خود " یا "حاضر " و قبل از شلیک تپانچه ، یا دستگاه شروع مورد تأیید ، ورزشکاری موجب باطل شدن استارت شود ، مثلا با بلند کردن یک دست و یا ایستادن درمورد استارت نشسته ، بدون دلیل موجه
(چنین دلیلی بوسیله سرداور مربوط ارزیابی می شود) سرداور به دلیل رفتار ناصحیح اخطار خواهد داد .
- (ح) تصمیم گیری درباره تمام وقایعی که مربوط به استارت ها می باشد ، در زمانی که با تصمیم تیم استارت هم عقیده نباشد ، او تصمیم نهایی را می گیرد . به جز در موقعی که خطای استارت اتفاق افتاده و با دستگاه خطای استارت نشان داده شده است .
- (د) در یک مسابقه دو ، سر داور دو ها ، می تواند با صلاحیت خود به ورزشکاری که بلا فاصله به خطای که در استارت از او گرفته شده بصورت شفاهی اعتراض کرده است، اجازه مسابقه دهد تا حقی از او ضایع نشود . اما در زمانی که خطای استارت توسط دستگاه خطای غیر ثبت شده است ، اعتراضی پذیرفته نمی شود . مگر به هر دلیلی سرداور تشخیص دهد که اطلاعات بدست آمده از دستگاه خطای غیر به وضوح نادرست است .
- (ذ) جایی که از یک دستگاه خطای غیر تأیید شده استفاده می شود ، ممکن است در مورد شلیک نشدن تپانچه اعلام ابطال استارت اعتراض شود . اعتراض می تواند فقط بوسیله یا از طرف ورزشکاری که مسابقه را تمام کرده باشد ، مطرح شود . در صورت پذیرفته شدن اعتراض هر ورزشکار که استارت خطای را انجام داده باشد طبق قانون شماره ۷-۱۶۲ محروم خواهد شد . در شرایطی که بر طبق قانون ۷-۱۶۲ هیچ کدام از ورزشکاران محروم نمی شوند ، سرداور اختیار دارد آن مسابقه را باطل و در صورتی که منصفانه تشخیص دهد بخواهد که مسابقه مجددا در همان روز و یا روز بعد برگزار شود .

سر داور دو ها که برای نظارت بر استارت تعیین می شود ، سرداور استارت نامیده می شود . سرداور دوها باید ، در مواردی که در کتاب مقررات پیش بینی نشده است ، با رعایت بی طرفی ، موقع شناسی ، و احتیاط تصمیم گیری می کند . در این قضیه او باید مُدبانه و بطوری رفتار کند که ورزشکاران و مقامات رسمی او را درک کنند و در عین حال تسلط خود را بر زمینه مسئولیت خویش حفظ و با همه شرکت کنندگان و مقامات رسمی با ادب و تفاهم برخورد نماید .

سر داور دوها باید از کار سر پرست مسابقات ، مدیر مسابقات و مدیران تیم ها ، مطبوعات ، منشی مسابقات ، مدیر فنی ، وقت نگهداران ، استارتر ، مدیر معرفی مسابقات – و در حقیقت همه اشخاصی که در تشکیلات یک مسابقه موفقیت آمیز شرکت دارند – آگاه باشد .

یک سر داور خوب ، قبل از شروع مسابقات ، نیازمند تدارک و برنامه ریزی دقیق است .

قبل از شروع مسابقه ، ترجیحاً اسامی داوران در اختیار او قرار داده می شود ؛ سپس دارور ارشد برنامه ای از وظایف داوران خط پایان برای کل مسابقه تنظیم می نماید . و سرداور می تواند دستورالعمل های مشروح برای کمک داوران ، که دستیاران او هستند ، آماده نماید . قبل از مسابقه او باید در صورت امکان ، برای خود معاون انتخاب کند تا در جریان مسابقات مواد دوها ، هر جا که به توجه او نیاز بود حضور پیدا کند .

سرداور دوها باید بموقع در محل مسابقه حضور یابد تا همراه با مدیر فنی محدوده مسابقات را بازدید و بررسی نماید . سپس او باید اطمینان حاصل کند که همه علائم لازم بر روی پیست مشخص گردیده و همه وسائل بسهوالت در دسترس می باشند .

او باید مدیر مسابقات را ملاقات کند تا از برقرار شدن صحیح مسیرهای ارتباطی و این که نتایج و عملکردها در حد امکان به سرعت در اختیار دبیر خانه و اعلان کنندگان قرارمی گیرد ، اطمینان حاصل کند . وقتی از این بابت خاطر جمع شد ، با استارتر و هماهنگ کننده استارت ملاقات کند . هماهنگ کننده استارت مسئولیت دارد ، با حصول اطمینان از آمادگی سرداور و داوران دوها ، وقت نگهداران ، داور ارشد فتو فینیش و متصدیان زمانسنجی خودکار ، درست قبل از آن که استارتر برای قرار گرفتن دوندگان در محل خود ، فرمان دهد ، با علامتی فراهم بودن شرایط لازم را اعلام کند .

سر داور دوها باید اطمینان حاصل کند که اولین رشته در موعد مقرر (طبق برنامه) شروع و زمان اجرای مسابقات در سراسر مسابقه ، با برنامه مطابقت داشته باشد . اگر به هر دلیلی ، زمان اجرای مسابقه از وقت پیش بینی شده عقب افتاد ، باید زمان واقعی هر ماده را ثبت نماید تا به این ترتیب ، زمان مناسبی که باید بین یک دور و دور بعدی فاصله افتاد ، مشخص و به مدیر مسابقات گزارش دهد .

سرداور اتاق فراخوان

کار مقامهای رسمی اتاق فراخوان بسیار اساسی است زیرا ورزشکاران لزوماً باید بموضع وارد محل مسابقه شوند تا تأخیری در مسابقه روی ندهد.

داور ارشد اتاق فراخوان ، با همکاری داوران متصدی اتاق فراخوان به رفت و آمد ورزشکاران بین منطقه گرم کردن و محدوده مسابقه ، نظارت می کند تا اطمینان یابدکه ورزشکاران بعد از بررسی شدن در اتاق فراخوان ، برای شروع مسابقه خود طبق برنامه ، در محل مسابقه حاضر باشند.

داوران اتاق فراخوان اطمینان حاصل می کنند که لباس های ورزشکاران ، که باید در موقع مسابقه پوشیده شود مورد تأیید مقامات رسمی کشور مربوط بوده و شماره هایی که پوشیده اند با لیست شروع مطابقت دارد و کفش ها ، تعداد و ابعاد میخ ها ، تبلیغات روی لباس و کیف ورزشکاران ، بر اساس قوانین IAAF و آیین نامه ها باشد. داورها هر موضوع یا مسئله حل نشده در اتاق فراخوان را به سرداور اتاق فراخوان ارجاع می کنند . در محدوده تحت مسئولیت او (از اولین اتاق فراخوان تا محل مسابقه) سرداور اتاق فراخوان همانند سایر سرداور ها از توان انضباطی برخوردار است.

با وجود رعایت همه احتیاط ها ، گاهی ممکن است حوادثی رخ دهد . این در مسئولیت سرداور است که با حداقل سرعت به مشکلات رسیدگی نموده زمینه های شکایات بعدی بر علیه برگزار کنندگان مسابقه را بر طرف نماید. گاهی اوقات ، هر چند بندرت اتفاق می افتد، ممکن است شرایطی بوجود آید که برای برقراری عدالت لازم باشد مسابقه مردود و بعداً تکرار شود . در این صورت سرداور اختیار دارد مسابقه را مردود اعلام کند ، و برگزاری مجدد مسابقه را ، اگر امکان داشته باشد ، در همان روز و اگر نه در روز دیگری ، سازمان دهی کند. زمانی که مسابقه شروع می شود ، واقعاً هیچ مهلت یا وقت آزادی برای سرداور وجود ندارد . حالا کار تیمی سازماندهی شده بسیار ضروری است ، و اگر برقراری اطمینان متقابل و صحیح در میان تمام مقامات رسمی تحقق یابد ، سازماندهی مسابقه بسیار خوب خواهد بود ، در نتیجه ورزشکاران می توانند با تمکن بر مسابقه، بهترین عملکرد خود را به نمایش بگذارند.

فصل پنجم

داوران دوها (وقت نگهداران)

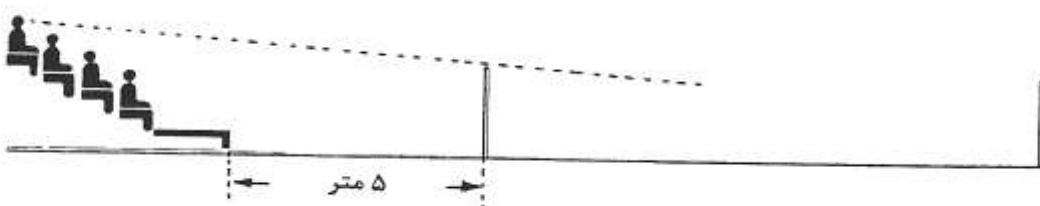
داوران دوها ، همگی باید در یک طرف پیست قرار بگیرند ، آن ها ترتیب عبور شرکت کنندگان از خط پایان را مشخص خواهند کرد . سپس داور ارشد رده بندی نهایی شرکت کنندگان را تعیین خواهد کرد . در صورت نبود دستگاه فتو فینیش و در صورتی که نتواند به نتیجه برسد ، تصمیم گیری به سر داور دوها محول خواهد شد .

الف) مشخصات یک داور خوب دوها

- ۱- داور بایستی این توانایی را داشته باشد که اطلاعاتش را در مورد مقررات ، برای هر مسئله ای که ممکن است در خلال مسابقه رخ دهد ، تفسیر و بکار گیرد .
- ۲- داور نیاز به آرامش دارد . او هرگز نباید عصبی و آشفته شود ، بخصوص زمانی که با یک پایان فشرده "شانه به شانه" که در آن گاه تا ۶ دونده یا حتی بیشتر ، تقریباً در یک زمان ، مسابقه را به پایان می رسانند و بعضی اوقات یکدیگر را از نظر داور می پوشانند ، رو به رو می شود .
- ۳- داور دوها باید از قدرت تمرکز بالایی برخوردار بوده و قادر باشد خود را از تأثیرات خارجی نظیر صدایها ، اعلام نتایج و سقوط یک دونده ، درست قبل از خط پایان ، دور نگه دارد .
- ۴- داور باید از آن چه که می توان اصطلاحاً "چشم های قضاوتگر" نامید برخوردار باشد . این بدان معنا است که بتواند شرکت کنندگانی را که عهده دار داوری آن ها است ، در اثنای رسیدن به خط پایان ، به راحتی دیده و ترتیب رسیدن آن ها را به خط پایان در ذهن خود ثبت کند .
- ۵- داور باید از حافظه تصویری خوبی برخوردار باشد . بعضی اوقات ، در شرایطی که چند شرکت کننده با فاصله بسیار کمی از یکدیگر از خط پایان می گذرند ، شماره هایشان مبهم و تار دیده می شود . داور باید بتواند ، با دقیقی نظیر یک دستگاه عکس برداری ، تصویر شرکت کنندگان در حال رسیدن به خط پایان را به ترتیب مخصوص بخاطر آورد . شماره های واقعی را می توان بعداً رده بندی نمود .
- ۶- داور باید بی طرفی خود را نشان دهد ، چنان که هرگز طرفدار یا حامی گروهی خاص ، یا یک قهرمان ملی نبوده است .

ب) محل استقرار داوران

برای این که داوران وظایف خود را به نحو رضایت بخشی انجام دهند ، مهم ترین مسئله این است که باید در بهترین جای ممکن برای دیدن خط پایان مسابقه قرار بگیرند . لازم است برای این منظور محلی که مستقیماً در امتداد صفحه خط پایان قرار دارد ، در نظر گرفته شود . داور ها باید حد اقل ۵ متر تراز لبه پیست ، و در ارتفاع کافی ، به طوری که بتوانند کلیه دوندگان را بوضوح ببینند ، قرار بگیرند .



در اغلب ورزشگاه ها دو و میدانی ، سکوهای چرخ دار مناسبی که می توان آن را براحتی جا به جا کرد ، برای ایجاد موقعیت بهتر برای نظارت داور ها بر خط پایان ، وجود دارد . داوران می توانند تا ۱۰ متر از لبه پیست فاصله داشته باشند .

ارتفاع دید داوری که روی پایین ترین پله نشسته است باید حداقل ۲ متر بالاتر از سطح پیست باشد . داوری که در سطح زمین باقی می ماند ، در صورتی که شرکت کنندگان خیلی نزدیک بهم از خط پایان بگذرند ، موقعیت مناسبی برای تشخیص ترتیب عبور دوندگان از خط پایان ، نخواهد داشت . هر چه دورتر از دوندگان قرار بگیریم حرکت آن ها آهسته تر به نظر خواهد آمد ، درست مثل یک اتومبیل در حال حرکت که هر چه بیشتر از آن فاصله داشته باشیم حرکت آن آهسته تر به نظر میرسد .

بنابر این ، به طور خلاصه می توان سه مشخصه اصلی مکان مناسب برای داوری را چنین عنوان کرد :

(الف) قرار گرفتن در امتداد خط پایان

(ب) قرار گرفتن بالاتر از سطح زمین به حد کافی

(ج) قرار گرفتن در فاصله ای مناسب از لبه پیست

وسایل مورد نیاز داور دو ها

علاوه بر کتاب مقررات ، داوران دوها باید مطمئن شوند که کلیه وسایل مورد نیاز برای انجام وظایفشان را در اختیار دارند . آن ها باید زیر دستی محکمی داشته باشند که برنامه مسابقات و کاغذها بیشان را روی آن قرار دهند . یک گیره و نوار لاستیکی که کاغذها یا برنامه مسابقه را روی زیر دستی نگه دارد ، چند مداد ، اوراق اضافی کاغذ ثبت نتایج و یک دفترچه یادداشت نیز از جمله وسایل مورد نیاز داوران دوها است .

در مورد مسابقات دوهای استقامت بهتر است برای ثبت نتایج دوها جداولی که از قبل آماده شده در اختیار باشد . از آنجائی که داوران دوها باید در هرگونه شرایط شرایط جوی انجام وظیفه کنند ، ممکن است لازم باشد لباس ضد آب و یک پوشش شفاف برای اوراق خود داشته باشند . قبل از شروع مسابقه ، داوران دوها باید قرعه کشی مسیر ها را در اختیار داشته باشند ، زیرا این مسئله می تواند در شرایطی که شماره شرکت کنندگان نامشخص است ، و یا موقعی که به دلیل شرایط بد جوی شماره ها به وضوح دیده نمی شود ، غالبا آن ها را در مورد تصمیم گیری درباره رده بندی شرکت کنندگان در پایان مسابقه کمک کند .

داورها باید عادت سریع یادداشت کردن شماره ها را ، بدون آنکه به صفحه کاغذ نگاه کنند ، در خود بپرورانند . برای بعضی از داورها نوشتن شماره های پایان دو به طور افقی ، ساده تر است ، در حالی که برای بعضی دیگر زیر هم نوشتن آن ها آسان تر است .

ج) وظایف داوران دوها

قبل از شروع مسابقات ، شرح وظایف همه داوران دوها در اختیارشان قرار خواهد گرفت و آن ها باید وظایف مربوط به خود را روی برنامه خود یادداشت کنند .

تعیین مقام شرکت کنندگان

اولین و مهمترین وظیفه و مشغله داوران دوها تشخیص و ثبت ترتیبی است که شرکت کنندگان از خط پایان عبور می کنند . قوانین IAAF مقرر داشته است که باید خط سفیدی به عرض ۵۰ میلیمتر ، در عرض پیست عمود بر لبه داخلی کشیده شود .

مقامی که هر داور باید تعیین کند از قبل مشخص و به او گفته می شود ، با این حال داوران دوها باید عادتی را که همیشه تعداد بیشتری شرکت کننده را تعیین مقام کنند ، در خود پرورش دهند . برای افراد تازه کار ، این امر ابتدا خیلی دشوار به نظر خواهد آمد ، با این حال تعداد داورانی که این قابلیت را زود کسب می کنند زیاد است. بخارط داشته باشید که داوران دوها همیشه بصورت یک تیم کار می کنند و تعیین مقام رسمی شرکت کنندگان ، در پایان یک مسابقه ، نتیجه کار تیمی است ، بنابراین بایستی بین داورها احترام متقابل وجود داشته باشد .

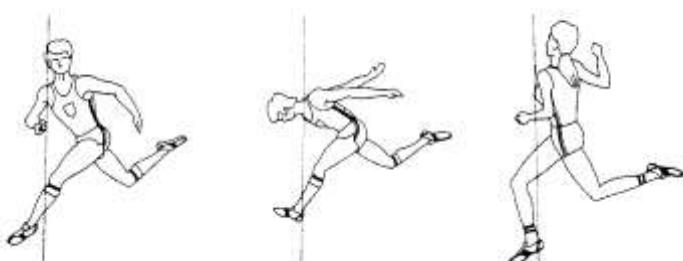


داور باید شماره شرکت کنندگان را به ترتیب کسب مقام یادداشت کند . سپس بدون آن که باسایر همکارانش مشورت کند ، رده بندی مورد نظر خود را به وقت نگه دار ارشد ، که آن ها را ثبت خواهد کرد ، تحويل دهد . (در صورتی که برای داوران دوها سرپرستی تعیین نشده باشد این وظیفه به عهده سرداور دوها گذاشته می شود.) داور نباید رده بندی مربوط به خود را بلند بخواند زیرا ممکن است این کار داور دیگری را که هنوز رده بندی خود را به پایان نرسانده و در این مورد مردد است ، تحت تاثیر قرار دهد . صدای او ممکن است توسط شرکت کنندگان یا خبرنگاران شنیده شود و اگر نتیجه نهایی غیر از آن اعلام شود مشکلاتی ایجاد خواهد کرد .

داور باید مقام شرکت کنندگان را به ترتیبی که به صفحه عمودی لبه نزدیک تر خط پایان می رسد ، ثبت نماید . اگر مقام هایی وجود دارد که او نتوانسته است در جای خود ثبت کند ، لازم است جای آن ها را خالی بگذارد .

دوندگان به ترتیبی که هر قسمت از با لاتنه آن ها (یعنی " قاب تنه TORSO " که از سر ، گردن ، بازوها ، دست ها یا پاها مجزا است) به صفحه عمودی لبه نزدیک تر خط پایان می رسد ، تعیین مقام می شوند .

بسیاری از دوندگان برای عبور از خط پایان از روش " عمیق Dip " استفاده می کنند ؛ به این ترتیب که درست قبل از رسیدن به خط پایان تنه خود را به جلو متمایل می کنند . در چنین مواردی داور باید خاطر جمع باشد که بالاتنه بغیر از سرو گردن و دست ها ، و نه فقط سر یا گردن ، به خط پایان رسیده است .



داوران با تجربه دوندگان را تا ۱۰ متری خط پایان زیر نظر می‌گیرند، سپس راستای دید خود را به خط پایان منتقل می‌کنند. داورانی که تجربه کم تری دارند، مایلند سرتاسر مسیر و تا خط پایان دوندگان را زیر نظر داشته باشند در این صورت، این خطر که یک داور در مورد مقام دوندگان مربوط به خود در حدود یک متری خط پایان تصمیم گیری کند، وجود دارد. در حقیقت ممکن است دونده یا دوندگانی در همان متر آخر از دیگران سبقت بگیرند، بنابراین این نوع تصمیم گیری، به همان اندازه که یک نفر بعد از خط پایان در مورد مقام دوندگان تصمیم گیری کند، نادرست است.

اگر دونده ای درست قبل از رسیدن به خط پایان، به زمین بیفتند در صورتی که هر قسمت از بدنش (بالا تنه منهای دستها و پاهای و سرو گردن) به خط پایان برسد، مقام به دست آمده برای او منظور خواهد شد.

داور ارشد، یا در صورت نبود او، سرداور مقام شرکت کنندگان را، به ترتیبی که داورها در اختیار او گذاشته اند ثبت خواهد کرد. در صورت اتفاق رأی داوران، او مشکلی نخواهد داشت و نتیجه نهایی، حتی اگر سرداور در مورد یکی از مقام‌ها نظر دیگری داشته باشد، همان که داوران اعلام کرده اند خواهد بود. در صورتی که رده بندی ارائه شده توسط داوران با هم مطابقت نداشته باشد، سرداور دوها باید در مورد نتیجه نهایی تصمیم گیری کند. در این مورد باید علاوه بر رده بندی ارائه شده، رده بندی که خود ثبت کرده است، هم چنین محل قرار گرفتن وقت نگهداران در روی سکو و میزان تجربه آن‌ها را در نظر بگیرد.

از آنجائی که سرداور دوها ناچار است که از همه شواهد برای از بین بردن هر گونه شباهه ای در مورد نتیجه مسابقه استفاده کند، بایستی خود را از فشار متصدی تحويل و توزیع نتایج و دیگر مقامات رسمی، دور نگهدارد.

سایر نقش‌های داوران (دور شماری)

یک داور علاوه بر وظیفه اصلی تصمیم گیری در مورد مقام شرکت کنندگان، باید تا حد امکان وظایف ذیل را نیز انجام دهد.

الف) در مورد تمامی مواد بیش از ۸۰۰ متر، با ناظارت بر مسابقه از لحظه شروع تا پایان دو، مسافت طی شده را رسیدگی کند.

ب) ممکن است لازم باشد که از آن‌ها به عنوان متصدی تابلو دور شمار یا کسی که در شروع آخرين دور زنگ را به صدا در می‌آورد استفاده شود. البته ممکن است داورها افرادی را که به عنوان دور شمار در مسابقات طولانی تر آن‌ها را کمک کنند، در اختیار داشته باشند.

در عین حالی که داورها زیر نظر سرداور دوها کار می‌کنند، با این همه فقط از طریق داورها است که سرداور می‌تواند وظایف خود، یعنی "ناظارت بر تمامی مسابقات دوها" را به نحو رضایت بخش به انجام برساند.

د) داوران دستگاه فتو فینیش

زمانی که از دستگاه فتو فینیش استفاده می‌شود یک سرداور فتو فینیش و دودستیار او باید به این مسئله توجه کنند که دستگاه زمان سنجی خود کار به طور کامل راه اندازی شده است.

سرداور فتو فینیش مسئول عملکرد دستگاه فتو فینیش است. سرداور فتو فینیش در ابتدا و در تعامل با دو دستیار خود، باید مقام‌های ورزشکاران و زمان‌های آن‌ها را تعیین کند. زمانی که از دستگاه تایید شده زمان سنجی اتوماتیک استفاده می‌شود، این وسیله باید به رسمیت شناخته شود. اگر مقامات رسمی مورد نظر (سرداور فتو فینیش و سرداور دوها) به این نتیجه برسند که دستگاه به خوبی کار نمی‌کند، زمان‌های دستی که

توسط وقت نگه دارهای پشتیبان ثبت شده اند، زمان رسمی می‌باشد. اگر زمان سنج الکتریکی بوسیله صدای تپانچه استارتر شروع به کار نکند، یک وسیله تایید شده، باید مقیاس زمانی را در فیلم یا در صفحه تصویر، نمایان سازد و حقیقت را مشخص کند. در این حالت زمان‌هایی که از روی فیلم خوانده می‌شوند رسمی نخواهند بود، اما وقفه‌های زمانی بدست آمده بوسیله فیلم فتو فینیش مورد استفاده قرار می‌گیرند.

قبل از شروع مسابقه، سرداور فتو فینیش، با همکاری سرداور دوها و استارتر، بر روی عملکرد دستگاه‌ها ناظارت خواهند داشت، تا از کارکرد صحیح دستگاه‌ها مطمئن شوند.

فصل ششم

کمک داور ها

کمک داورها دستیاران سرداور دوها هستند که باید هر گونه تخلفی را که می بینند به او گزارش دهند . کمک داورها هیچ گونه قدرت تصمیم گیری ندارند ، آن ها در نقاطی که سرداور دوها تعیین می کند می ایستند (یا ترجیحاً می نشینند).

به هر کمک داور پرچم زرد رنگ کوچکی داده می شود که بتواند در موقع لزوم ، واقعه ای را که اتفاق افتاده است به اطلاع سر داور برساند . این ارتباط می تواند توسط هر وسیله قابل اعتماد دیگری ، که نماینده فنی تأیید کرده است ، صورت پذیرد . علاوه بر این بایستی کاغذ و قلم داشته باشد تا بتواند شماره شرکت کننده و یا سایر اطلاعات مربوطه را یادداشت کند .

وظایفی که به عهده کمک داورها گذاشته می شود عبارتند از :

(الف) زیر نظر گرفتن شرکت کنندگان برای این که مبادا تخلفی از مقررات صورت بگیرد . هم چنین در مورد عمدى یا تصادفى بودن مسائلی که رخ می دهد تصمیم بگیرد .

(ب) زیر نظر گرفتن دوندگان - مخصوصاً در هر یک از قوس ها ، و اگر دونده ای از خط خود خارج شود ، در صورت مناسب بودن پیست و درست در محل رخداد ، روی پیست با نوار چسب علامت بگذارد . هرچند ، اگر در روی قوس دونده ای روی خط بالای مسیر خود بدد و مانعی برای شرکت کننده دیگری ایجاد نکند ، دلیلی برای سلب صلاحیت او محسوب نمی شود .

(پ) دوندگان را در موقع عبور از مانع (در مواد ۱۰۰ ، ۱۱۰ ، ۴۰۰ و ۳۰۰۰ متر با مانع) ، زیر نظر بگیرند .

(ت) نظارت بر محوطه مجاز تعویض دوهای امدادی .

(ث) کمک داور بایستی بلاfaciale پس از هر اتفاقی ، گزارش آن را برای سر داور بنویسد .

(ج) خط برشی را درورود به خط مستقیم مقابله ، برای مواد ۸۰۰ متر ، ۴۰۰۰ امدادی ، هم چنین دوی ۲۰۰۰ متر و ۱۰۰۰۰ متر ، با استارتی در دو خط جدا بررسی کند ، هنگامی که این سیستم برای مسابقات ۳۰۰۰ متر و ۵۰۰۰ متر استفاده می شود ، خط برشی قوس دار در ابتدای مسیر مستقیم پایانی قرار می گیرد .

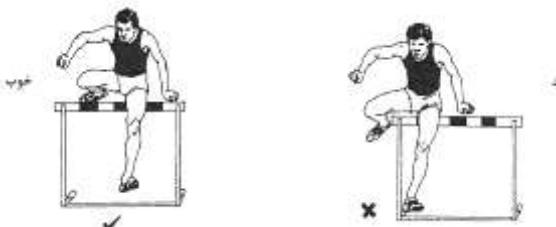
رشته های مخصوص

الف) مسابقات سرعت با مانع

کلیه مسابقات با مانع در مسیر های داخل پیست انجام می شوند و هر شرکت کننده باید در سراسر مسابقه ، در مسیر خود باقی بماند .

شرکت کننده ای که به هنگام عبور از مانع پا یا ساق پای خود را از زیر صفحه افقی لبه هر یک از موانع عبور دهد ، یا از مانعی که در مسیری غیر از مسیر او قرار دارد بپرد ، یا به اعتقاد سر داور ، به عمد هر مانعی را با دست یا پا سرنگون کند ، از دور مسابقه اخراج خواهد شد .

در مورد استفاده نا مناسب از دست شکی وجود نخواهد داشت ، ولی تصمیم گیری در مورد این که مانعی به طور عمدی ، با پا انداخته شده است ، به سادگی امکان پذیر نیست . داور یا کمک داور برای این که ببیند آیا شرکت



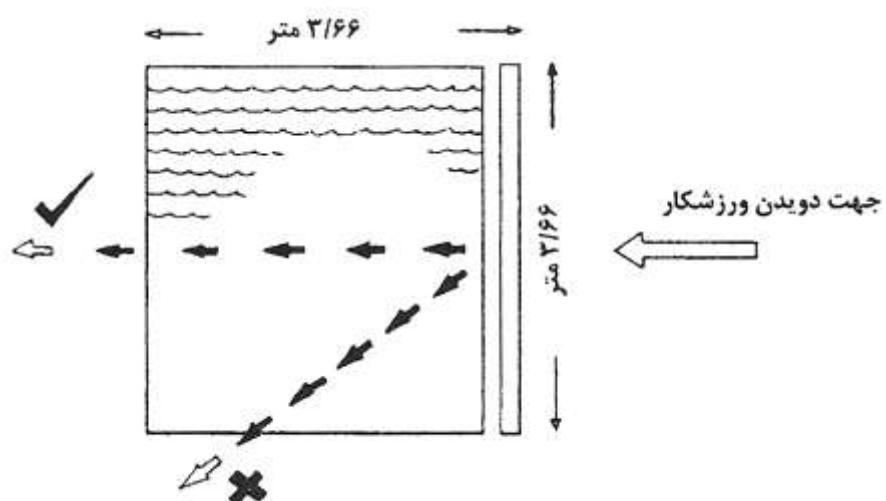
کننده سعی دارد ، شاید با بهره گیری از وزن و سرعت خود ، برای رد کردن مانع چند سانتیمتر پایین تر از ارتفاع کامل مانع از آن بگذرد ، احتیاج به دقت زیادی دارد .

ب) مسابقات با مانع چاله دار

به دلیل سنگینی مواد این مواد ، انداختن یا جا کردن آن ها بسیار مشکل است . شرکت کننده می تواند به هر شکلی که بخواهد از روی مانع بگذرد . او می تواند مانند عبور از مواد عادی از روی آن بگذرد ، با استفاده از دست از روی آن پیرد ، یا یک پا را روی لبه بالای مانع بگذارد ، یا حتی با هر دو پا بر بالای مانع قرار بگیرد . مانند یک مسابقه دوی با مانع ، شرکت کننده نباید در موقع عبور از مانع پای دوم خود را بیرون از دو انتهای مانع بگذراند .



در پرش از مانع چاله آب ، شرکت کننده بایستی به نحوی از بالا یا از میان آب بگذرد که تمامی مسیر ۳/۶۶ متری این مانع مخصوص را از بالا یا از میان آب طی کرده باشد : هر کوششی برای کوتاه کردن فاصله ، از طریق پریدن به کنار مانع یا خارج شدن از آب قبل از رسیدن به انتهای آن ، منجر به اخراج شرکت کننده از دور مسابقه خواهد شد .



٣٠٠ با مانع :

٢٤٢ متر

مسافتی که از نقطه شروع تا شروع اولین دور بدون مانع دویده می شود

٨/١٥ متر

٧٩ / متر

٧٩ / متر

٧٩ / متر

٦٢/٢ متر

فاصله از شروع اولین دور تا اولین مانع

فاصله از اولین مانع تا دومین مانع

فاصله از دومین مانع تا سومین مانع

فاصله از سومین مانع تا مانع چاله آب

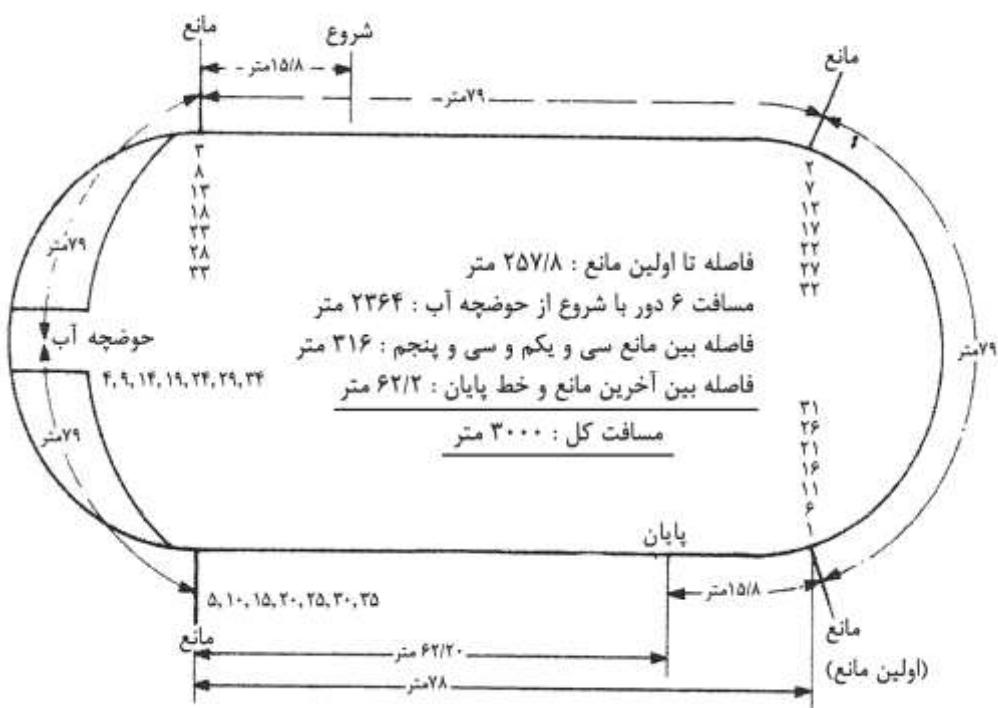
فاسلہ از چهارمین مانع تا خط پایان

۲۷۵۸ متر

= ٧ × ٣٩٤ متر

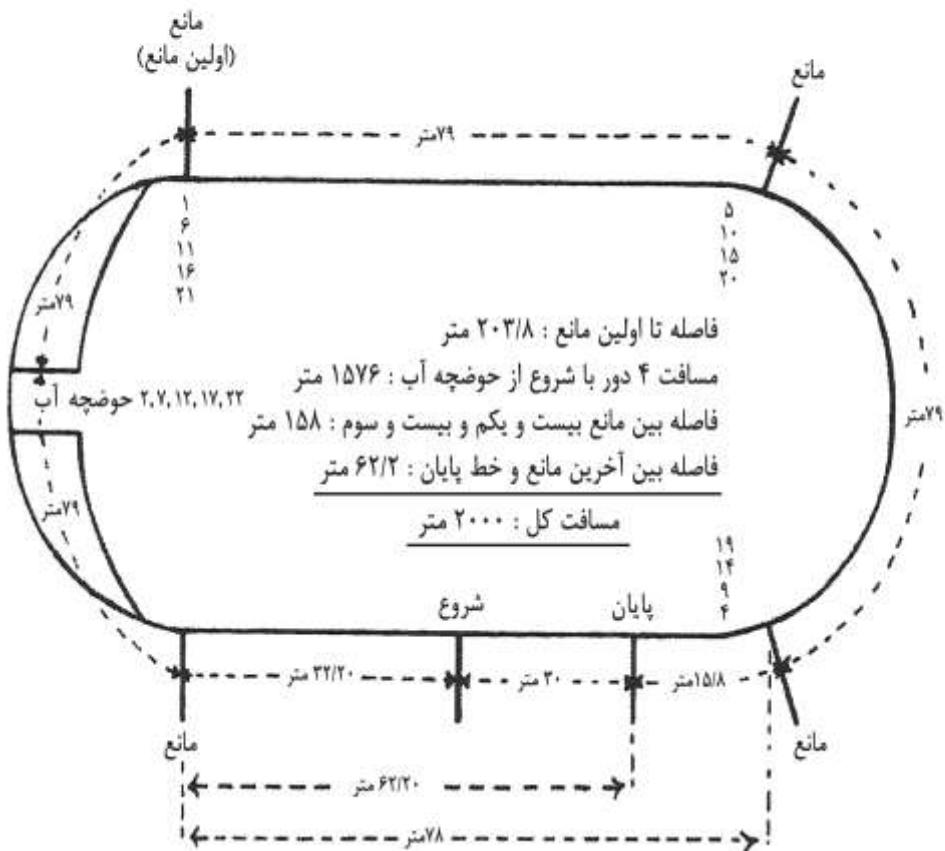
٣٠٠ متر

٣٠٠ متر



۲۰۰۰ متر

(اگر مسافت هر دور در مسیر ۳۹۴ متر طراحی شده باشد)



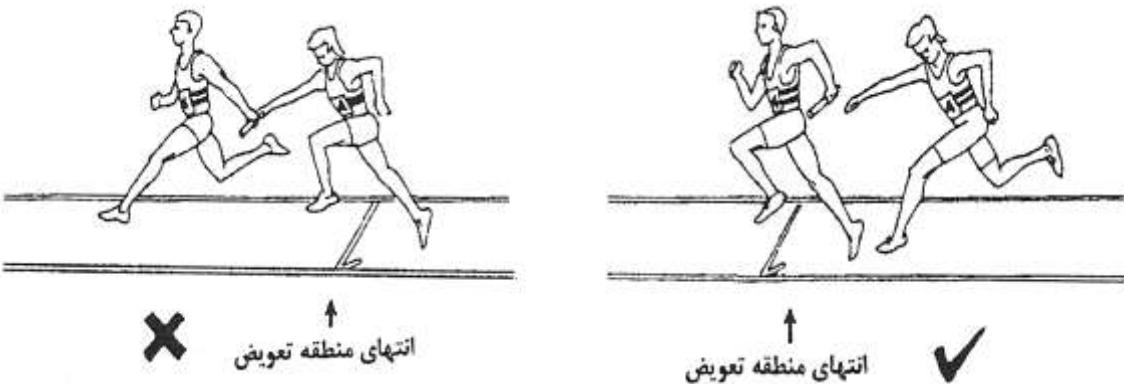
ج) مسابقات امدادی

ماده ۴۱۰۰ امدادی ، در دور پیست ، همه نکات مهم داوری یک مسابقه امدادی را شامل می شود . یک مقام رسمی متصدی هر یک از مناطق مجاز تعویض خواهد بود . او لازم است که بداند در هر خط کدام تیم می دود و باید از هر تیم یک دوند را زیر نظر بگیرد . تعداد داورها (یا کمک داورها) که در محل هر منطقه حضور خواهند داشت به نوع مسابقه و میزان دسترسی به داور ، بستگی دارد . در دو امدادی کارهای زیادی وجود دارد که بایستی انجام شود و این امکان وجود دارد که لازم باشد یک مقام رسمی بیش از یک مسیر را زیر نظر داشته باشد ، بنا بر این ، با در نظر گرفتن مسئولیتی که دارد ، باید توجه زیادی به مسابقه داشته باشد .

هر شرکت کننده بایستی در مسیر صحیح مربوط به تیم خود قرار داده شود و به او گفته شود که منطقه مجاز مبادله از کجا شروع و به کجا ختم می شود ؛ و در کجا می تواند (فقط در مورد ۴۱۰۰ امدادی) ، خارج از منطقه مجاز مبادله ، برای شتابگیری آغاز به دویدن کند . شرکت کننده می توانند فقط یک علامت مشخصه در مسیر خود قرار دهند . ولی چنین علائمی فقط می توانند با خراشیدن پیست خاکی یا با پاشیدن پودر رنگی یا چسباندن نوار چسب رنگی بر روی پیست های مصنوعی بوجود آید . برای علامت گذاشتن بر روی پیست یا کنار آن نباید هیچ شیئی بکار رود .

مقام رسمی که متصدی منطقه تعویض است باید به استارتر علامت بدهد که در منطقه تعویض همه چیز آماده است .

داوران بایستی به دقیقت نظارت کنند که باتون امدادی در محوطه مجاز تعویض از شرکت کننده ای به شرکت کننده دیگر داده شده است . تحویل باتون امدادی زمانی کامل شده حساب می شود که باتون امدادی کاملاً در دست دونده دریافت کننده قرار داشته باشد . در این رابطه این موقعیت باتون امدادی است که تعیین کننده است و وضعیت شرکت کننده از نظر جای پاها ، دست ها یا اعضای بدنشان ، اهمیتی ندارد .



اگر ، چوب امدادی در خلال تعویض بر زمین افتاد ، در این صورت با ید توسط شرکت کننده ای که آن را انداخته است ، برداشته شود ، به این ترتیب این امکان وجود ندارد که شرکت کننده ای آن را برای دیگری پرتاب کند . حتی بعد از انتقال باتون امدادی داور بایستی شرکت کننگان را زیر نظر بگیرد مبادا یکی از آن ها با خارج شدن از مسیر خود ، قبل از مساعد شدن شرایط ، بر سر راه دیگری قرار بگیرد .

در ۴۰۰×۴ امدادی ، در اولین مبادله کمتر مشکلی پیش می آید ، زیرا دوندگان هنوز در مسیر های مختص خود قرار دارند . ولی برای دومین و سومین مبادله داوران نیاز به دقیقیت زیادی دارند تا هر مورد جاگیری غیر منصفانه و یا سد معتبر را مشخص و اطمینان حاصل نمایند که دوندگان دریافت کننده باتون امدادی به درستی در محدوده اختصاص یافته به آن ها قرار گرفته اند .

در این مبادله ها یک مقام رسمی دوندگان را به همان ترتیبی که هم تیمی آن ها ، زمانی که در حدود ۲۰۰ متری از خط پایان قرار دارند ، مستقر می نماید (از داخل به خارج) .

زمانی که همه تیم ها کار انتقال باتون را به انجام رسانند ، مقامات رسمی متصدی امر ، که در منطقه مجاز تحويل قرار دارند ، می توانند در صورت درست انجام شدن همه چیز ، با یک پرچم سفید به سر داور علامت دهند . اگر خطای وجود داشته باشد کمک داور باید پرچم زرد رنگ خود را برای متوجه ساختن سر داور ، بلند کند . سر داور نیز بلا فاصله با کمک داور تماس می گیرد تا واقعیت را مشخص و در مورد محرومیت تیم یا تیمهای مورد نظر به سرعت تصمیم بگیرد .

نفرات دوم ، سوم و چهارم تیم امدادی مجاز نیستند قبل از منطقه مجاز مبادله شروع به دویدن کنند ؛ و باید از داخل منطقه مجاز شروع به دویدن کنند . دومین نفر هر تیم تا نزدیک ترین لبه خط برشی ، مشخص شده در پایان قوس اول ، در مسیر خود باقی می ماند و از آن به بعد می تواند از مسیر خود خارج شوند . برای کمک به ورزشکاران مخروط کوچکی به ابعاد ۵×۵ سانتیمتر و نه بیشتر از ۱۵ سانتیمتر با رنگی متفاوت با رنگ خط برشی و رنگ خطوط مسیر ، قرار داده می شود . اگر تعداد تیم ها بیشتر از ۴ تیم نباشد ، توصیه می شود فقط قوس اول در مسیر دویده شود (شروع ۸۰۰ متر) .

وقتی تمام تیم ها چوب امدادی هایشان را منتقل کردند ، کمک داور مربوط به سرداور دوها مثلا با یک پرچم سفید یا هر چیز قابل اعتماد دیگری ، علامت می دهد که همه چیز به درستی انجام شده است . در صورت وقوع تخلفی کمک داور پرچم زرد را بالا می برد تا توجه سرداور دوها را جلب نماید . سر داور بلا فاصله با کمک داور تماس می گیرد تا حقایق را بررسی نماید و در صورت اقتضای اخراج یک تیم به سرعت تصمیم بگیرد .

د) دور شمارها

در مورد کلیه مسابقات بیش از ۱۵۰۰ متر ، بایستی دور شماری صورت بگیرد . این کارموقعي که شرکت کنندگان مسابقه در یک سطح نباشند ، اهمیت بیشتری خواهد داشت . بهترین روش ، استفاده از جدولی است که شماره های شرکت کنندگان در پایان هر دور در آن ثبت می شود. برای مسابقات بیش از ۵۰۰۰ متر و هم چنین برای مواد پیاده روی ، از تعدادی دور شمار ، که کارت های شمارش دور در اختیار دارند ، استفاده می شود . آن ها باید زمان های هر دور را (همان طوری که به آن ها توسط یک وقت نگهدار اعلان شده است) برای هر ورزشکاری که مسئول ثبت تعداد دورهای او هستند ، گزارش دهند .

روش ساده ای وجود دارد که فقط توسط داوران با تجربه مورد استفاده قرار می گیرد ، به این صورت که آن ها شماره های ورزشکاران را به ترتیب عبوریاد داشت می کنند و دوندگانی که از مسابقه خارج می شوند ثبت می کنند .

این روش ها برای مسابقات طولانی مثل ۲۰ کیلومتر یا دو های ساعتی مورد استفاده قرار نمی گیرد .
موارد ذیل نباید فراموش شود :

- ۱- به صدا در آوردن زنگ برای آخرین دور که اجرای آن برای تمامی شرکت کنندگان توصیه شده است .
- ۲- یک دور شمار تخته یا صفحه ای برای نوشتن تعداد دورهای باقی مانده ورزشکارانی که هنوز در حال دویدن هستند ، نگه می دارد. این اعداد باید در زمانی که نفرات پیشناز مسابقه وارد خط مستقیم می شوند ، اصلاح شوند. شرکت کنندگان دیگر نیز باید به صورت شفاهی از تعداد دورهای باقی مانده خود مطلع شوند .
- ۳- مورد مهم : لازم است بین وقت نگهداران دستی و وقت نگهداران الکتریکی ارتباط برقرار باشد تا آن ها بدانند کدام دونده در حال پایان دادن به مسابقه است .

مسابقه از ۱۰ تا ۲۰ کیلومتر

رتبہ رسمی

تاریخ :

وقت نگهدار:

مکان :

دورشمار :

شرکت کنندہ ها

نام

پا شگاہ

مثال : مسابقه ۵۰۰۰ متر شامل ۱۲/۵ دور
 تعداد شرکت کننده ها در شروع مسابقه : ۱۵ دونده
کسانی که از مسابقه خارج شده اند : شماره ۵۷ (۷ دور باقی مانده) ، شماره ۲۳ (۳ دور باقی مانده)

در دورهای ابتدایی ، زمانی که ورزشکاران هنوز در یک گروه هستند ، نوشتن شماره های آن ها بسیار دشوار است . در این شرایط ، برای فهمیدن این که آیا ورزشکاران به همان تعدادی هستند که در شروع مسابقه بوده اند ، باید شمرده شوند . این اعداد باید ، بعداً در یک ستون اختصاصی نوشته شوند . در ۶ دور باقی مانده به پایان : دونده شماره ۲۳ یک دور عقب افتاده است . در این شرایط باید یک خط در زیر شماره آخرین دونده باقی مانده در آن دور کشیده شود . در ۴ دور باقیمانده به پایان : دونده شماره ۳۲ یک دور عقب افتاده است .
توضیح : جدول را از چپ به راست دنبال کنید. ردیف با لا تعداد دورهای باقی مانه را نشان می دهد

۱۲	۱۱	۱۰	۹	۸	۷	۶	۵	۴	۳	۲	۱	خط پایان
(۱۵)	(۱۵)	(۱۵)	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷	۴۷
			۱۸	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۲۷	۴۷	۴۷	۲۷
			۲۷	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶	۱۶
			۱۶	۲۸	۳۴	۳۴	۱۶	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸	۱۸
			۲۸	۳۴	۲۸	۱۶	۳۴	۳۴	۳۴	۲۸	۲۸	۳۴
			۳۴	۱۶	۱۶	۲۸	۲۸	۲۸	۲۸	۳۴	۳۴	۲۸
			۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲	۵۲
			۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۴۱	۶۰
			۶۰	۸	۶۰	۸	۶۰	۶۰	۸	۸	۶۰	۴۱
			۸	۶۰	۸	۶۰	۸	۸	۶۰	۶۰	۸	۸
			۱۳	۱۴	۱۴	۱۴	۱۳	۱۴	۱۴	۱۳	۱۳	۱۴
			۱۴	۱۲	۱۳	۱۳	۱۴	۱۳	۱۳	۱۴	۱۴	۱۳
			۲۳	۲۲	۲۳	۲۲	۲۲	۲۲	—	—	—	—
			۳۲	۳۲	۳۲	۲۳	—	—	۳۲	۳۲	۳۲	۳۲
			۵۷	۵۷	۵۷	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳	۲۳
			(۱۵)	(۱۵)	(۱۵)	(۱۴)	(۱۴)	(۱۴)	(۱۴)	(۱۳)	(۱۳)	(۱۳)

فصل هفتم

استارت

(الف) هماهنگ کننده استارت

هماهنگ کننده استارت مسئول وظایف زیر می باشد :

(الف) تعیین وظایف داوران گروه استارت و تعیین یکی از اعضای گروه که به عقیده او برای استارت دادن ماده مورد نظر بهترین است .

(ب) آمادگی برای شرح وظایفی که باید بوسیله هر یک از اعضای تیم استارت انجام شود .

(پ) آگاه ساختن استارت ، بعد از دریافت اعلام آمادگی همه شرایط برای انجام استارت از سرپرست مسابقات . برای مثال : زمانی که وقت نگهداران ، داوران ، سر داور فتو فینیش ، متصدی باد سنج آماده هستند

(ت) ایفای نقش رابط بین پرسنل فنی تجهیزات زمانسنجی و داوران .

(ث) نگهداری تمام مدارکی که در طی اجرای استارت ها به دست آمده اند ، از قبیل تمام مدارکی که زمان های عکس العمل و خطاهای استارت را شامل می شوند ؛ هم چنین نگهداری تصاویر آن ها ، اگر در دسترس باشند .

(ج) اطمینان از این که آن چه در قانون مربوط به استارت آمده ، مراعات شده است .

(ب) استارت

یک استارت خوب باید هم از نظر جسمی و هم از نظر ذهنی آماده و واکنش سریع وقدرت دید خوبی داشته باشد .

او باید بتواند فرامین را با صدایی رسا ، واضح و خوب ادا کند و اعتماد به نفس داشته باشد ، به آرامی تصمیم بگیرد و بدون ترس و دلهره ، در هر شرایطی ، با شکیباتی رفتار کند .

او باید منصف و دقیق باشد ؛ به طوری که در ورزشکاران ایجاد اطمینان کند .

همان گونه که در بند (ج) فصل ۴ ذکر شد تصمیمات او می تواند مورد تردید سر داور دوها یا هیئت ژوری

قرار بگیرد ، مگر در مورد خطای استارت که بوسیله دستگاه تشخیص خطای استارت مشخص شده باشد . که در این صورت ، استارت می تواند در صورت تردید در مورد مدارک بدست آمده بوسیله دستگاه ، آن را در نظر نگیرد .

یک استارت به کسب تجربه هرچه بیشتر با همه نوع ورزشکاران و همه گروه های سنی نیازمند است .

استارت دادن در جلسات تمرینی مفید ترین کار است ؛ زیرا دادن استارت های بد در موقع تمرین ، به استارت های بد - وایجاد دردسر - در مسابقات منتهی خواهد شد .

یک استارت مبتدی باید استارت های با تجربه را به دقت هرچه بیشتر زیر نظر بگیرد . از آن ها سؤال کند و هر زمان که ممکن شد بعنوان کمک استارت وارد عمل شود تا این که بتواند تا حدامکان در مورد این وظیفه مهم مطالب بیشتری بیاموزد .

برای آن که استارت بوسیله هر کسی - ورزشکاران ، داوران و وقت نگه داران - شناخته شود معمول است که کلاه و کت قرمز بپوشد .

استارت به دو تیپانچه - یکی برای دادن استارت و دیگری برای لغو استارت - بعلاوه سوتی که به طناب کوتاهی دور گردن او وصل شده است ، احتیاج دارد . در بسیاری از مسابقات ممکن است استارت مجبور باشد ، برای تعیین خطوط ، قرعه کشی انجام دهد بنابراین باید یک سری کارت یا چوب هایی شماره دار (داخل یک کیسه) همراه داشته باشد . چند عدد سنجاق و شماره های اضافی اورا قادر می سازد مطمئن شود شرکت کنندگان در موقع استارت شماره درستی دارند .

استارت ، در حالی که دوندگان در جای خود قرار دارند ، کنترل کامل خواهد داشت . هر چند ممکن است کمک ها و دستیارانی داشته باشد ، مسئولیت آن چه که به اخطار ها و اخراج کردن از مسابقه مربوط می شود ، به عهده او است . بنابراین ، او باید کلیه قوانین مربوط به البسه ، شماره ها و محل های استارت و خود استارت را بداند . او باید مراقب باشد که مسابقه مطابق با زمان پیش بینی شده جریان یابد - از همه مهم تر - او باید اطمینان یابد که همه

شرکت کنندگان از استارت منصفانه و خوبی برخوردار گردند . کمک های او باید اسامی و شماره های شرکت کنندگان در هر دور مسابقه را رسیدگی و آنها را به جای صحیح خودشان ، درمسیرهای مربوطه پشت خط شروع ، هدایت کنند . آنها هم چنین باید مراقبت کنند که شرکت کنندگان به نحو صحیحی لباس پوشیده اند و اگر از بلوک های استارت استفاده میگردد مراقبت کنند که بلوک های استارت اختصاصی با مشخصاتی که در کتاب قوانین و مقررات آمده است مطابقت کند . اگر کمک ها چند نفر باشند استارت برای هر کمک نظارت بر چند مسیر را تعیین خواهد کرد .

(پ) دستیار استارت

۱- دستیار های استارت ، این مسئله را که ورزشکاران در مرحله و دسته صحیحی مسابقه دهنده و شماره هایشان را به درستی پوشیده باشند ، رسیدگی می کنند . درکلیه مواد مسابقات و در همه مسافت ها مسیر ها باید از چپ به راست و طوری که رو به مسیردویدن باشد ، شماره گذاری شوند .

۲- آنها باید هرورزشکار را در مسیر یا جای درست خودش ، تقریباً به فاصله ۳ متری از خط شروع قرار دهنند . (در مورد مسابقاتی که به صورت پلکانی شروع می شوند ، به همین ترتیب پشت خط استارت قرار گیرند) . وقتی این کار انجام شد ، آنها به استارت علامت می دهند که همه چیز آماده است . زمانی که استارت جدیدی مورد نظر است ، کمک استارت ها باید ورزشکاران را دوباره آماده کنند .

۳- کمک استارت ها ، مسئول آمادگی چوب امدادی برای اولین دوندگان تیمهای امدادی هستند .

۴- زمانی که استارت ، ورزشکاران را به قرار گرفتن در محل هایشان فرمان می دهد : کمک استارت باید اطمینان حاصل کند که قانون مربوط رعایت می شود .

۵- هر شرکت کننده با اولین خطأ در استارت از دور مسابقه اخراج می شود . در مسابقات مركب (دهگانه و هفتگانه) به دونده یا دوندگانی که خطأ کنند کارت زرد نشان داده می شود . هم زمان به تمامی شرکت کنندگانی که خطأ نکرده اند نیز ، بوسیله یک یا چند کمک استارت ، کارت زرد نشان داده می شود ، نشان دادن کارت زرد به بقیه به این منظور است که به آنها اعلام شود که هر کسی در استارت دیگری مرتکب خطأ شود ، از ادامه مسابقه محروم خواهد شد . از این سیستم بنیادی آخر (بالا بردن کارت زرد در مقابل ورزشکاری که خطأ استارت را انجام داده است) در شرایطی که از مشخص کننده های مسیر مسابقه استفاده نشده است نیز پیروی می شود . در مواردی که یک یا چند ورزشکار در استارت دیگری مرتکب خطأ شوند ، از ادامه مسابقه محروم می شوند و باید یک کارت قرمز بر روی جایگاه مشخص کننده مسیر آنها قرار داده شود و یا این که در مقابل ورزشکاری که خطأ کرده است گرفته شود .

(ت) جاگیری برای دادن استارت

استارت باید قبل از شروع مسابقات پیست را بررسی کند تا بتواند محل هایی را که مسابقات مختلف شروع می شود ببیند و برای هر مسابقه بهترین جا را برای ایستادن خود در نظر بگیرد .

زمانی که مسابقات در خطوط با استارت پله ای انجام می شوند (۲۰۰ ، ۴۰۰ متر و غیره) ، بسیار مهم و لازم است مراقبت شود که در محوطه اطراف محل استارت هیچ گونه وسیله ای بر روی زمین قرار نداشته باشد و هیچ ورزشکاری به آن اندازه نزدیک نباشد که تمرکز حواس استارت یا ورزشکاران را بر هم زند . هم چنین لازم است در مورد محل ایستادن وقت نکهدار ارشد و چگونگی دادن علامت به استارت ، مبنی بر آمادگی همه چیز در خط پایان ، بررسی کند ، زیرا شروع یک مسابقه در صورت آماده نبودن همه وقت نکهداران ، بی فایده است . وقت نگهدار ارشد آمادگی داورها هم چنین ، در صورت استفاده از دستگاه زمانسنجی الکترونیک ، آمادگی داور ارشد فتوفینیش را نیز رسیدگی می کند .

نکات اصلی که باید استارتر در تعیین محل برای دادن استارت در نظر بگیرد ، عبارتند از :

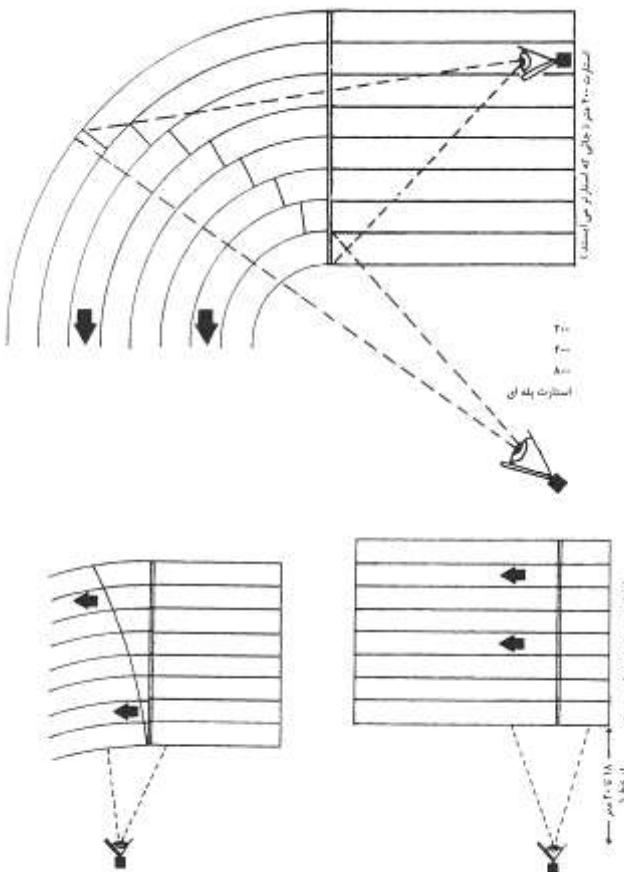
- ۱- به اندازه کافی از شرکت کنندگان دور باشد در عین حالی که دور ترین دونده ، بتواند فرامین وی را به وضوح بشنود .
- ۲- قادر باشد همه ورزشکاران را ، در تنگ ترین زاویه دید خود ، ببیند ،
- ۳- بتواند وقت نگهداران را ببیند و آنها نیز بتوانند اورا ببینند .

استارتر باید بتواند در فاصله ۲۰ متری از نزدیک ترین شرکت کننده همه دوندگان را به وضوح ببیند و بتواند صدای خود را به گوش شرکت کننده ای که دور تر از بقیه قرار دارد برساند . در شرایط وزش باد مخالف یا جائی که تماشا چیان ممکن است سبب حواس پرتی شوند ، می توان فاصله را کم ترکرد .

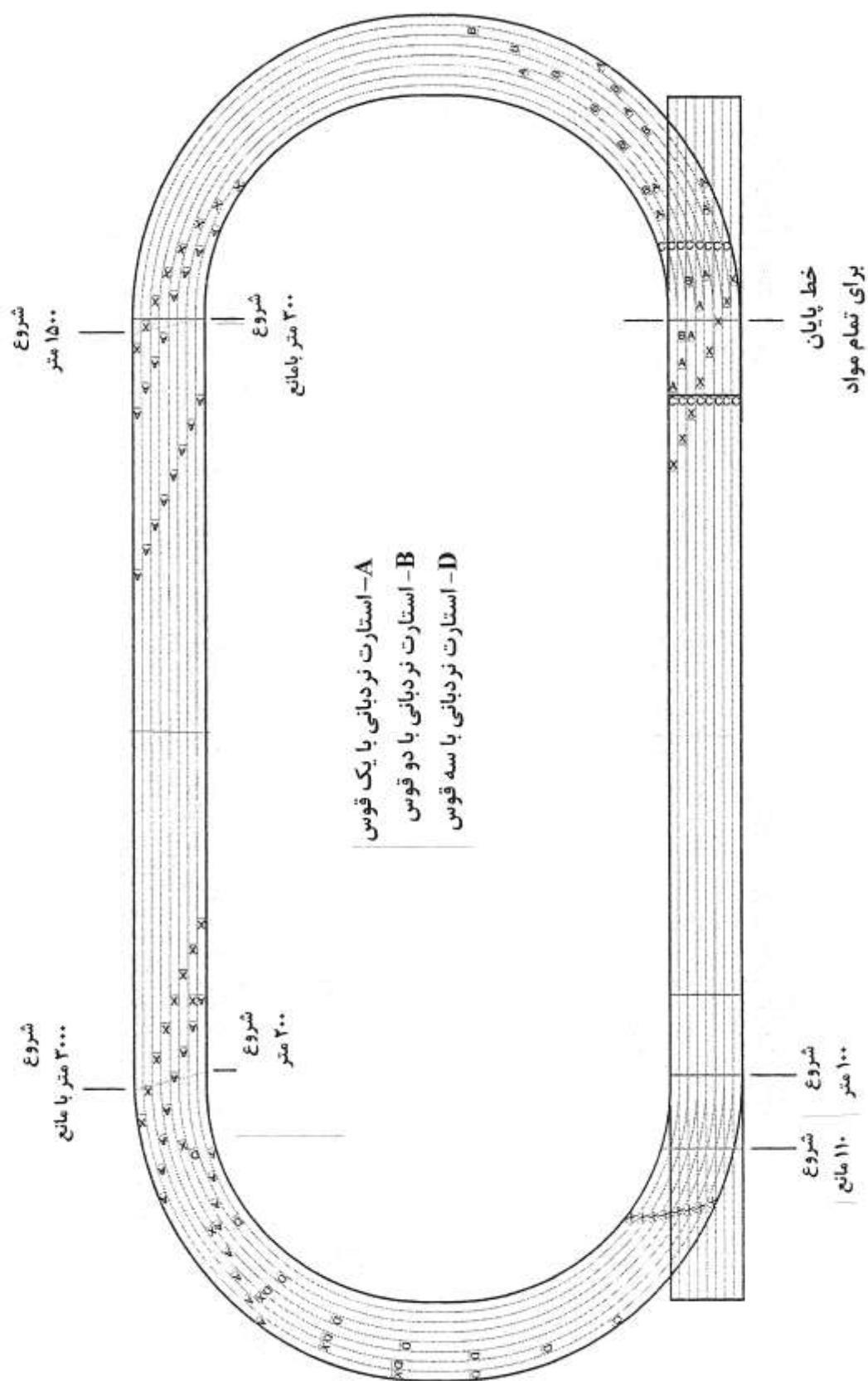
لازم است که ورزشکاران در میان تنگ ترین زاویه دید استارتر قرار بگیرند تا او بتواند ، بدون آن که ناچار شود چشمهاش را حرکت دهد ، همه آن ها را هم زمان ببیند . جزئی ترین حرکت چشم - حتی یک چشم برهمن زدن در لحظه دادن استارت ، می تواند برای استارتر (و ورزشکاران) مشکلاتی را ایجاد کند .

استارتر باید در نظر داشته باشد که بلوک های استارت برای مسابقات الی ۴۰۰ متر مورد استفاده قرار گیرد ، ولی برای مسابقات بیش از ۴۰۰ متر استفاده نشود .

زمانی که دونده ای از وضعیت نشسته استارت می کند ، اولین حرکت او با پاشنه پای عقب واولین قسمتی که از زمین جدا می شود ، دست مخالف آن است ، بنابراین اهمیت زیادی دارد که استارتر بتواند با تنگ ترین زاویه ، دید واضحی بر روی دست ها داشته باشد ؛ تا به این ترتیب جدا شدن دست های شرکت کننده قابل رویت باشد .
شكل های ذیل محل هایی را که در رشتہ های مختلف برای قرار گرفتن استارتر توصیه می شود نشان می دهد .



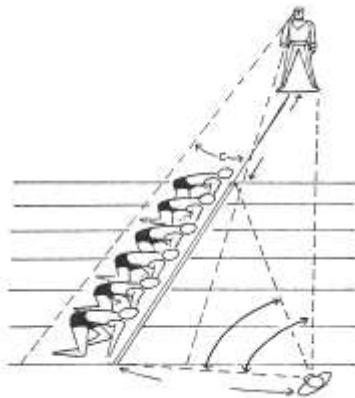
خطوط محله‌ای شروع و پایان و محدوده مجاز مبادله



(ث) روش استارت دادن

بعد از دریافت اطلاعات دقیق از هماهنگ کننده استارت درمورد آماده بودن همه چیز برای اجرای استارت و آن چه که به استارت مربوط می شود ، (حداقل یک دقیقه قبل از وقت مقرر برای مسابقه)،

- ۱- تپانچه اش را پر می کند - البته اگر این کار را قبل انجام نداده باشد .
- ۲- مطمئن می شود که دوندگان پشت خط تجمع قرار دارند .
- ۳- با صدایی رسافرمان " به جای خود " می دهد .
- ۴- تسلط دید خود را برهمه دوندگان بررسی می کند به طوری که بتواند همه آن ها را ، در حین قرار گرفتن در جای خود ، ببیند .



- ۵- در تمام مسابقاتی که در مسیرها با استارت پله ای انجام می شود ، استارت تر باید از یک بلند گو استفاده کند تا فرمان هایش را از طریق بلندگوهایی که نزدیک ورزشکاران قرار داده شده تقویت کند . درجایی که لوازم این چنینی وجود ندارد، استارت تر باید در مکانی قرار گیرد که فاصله بین او و هر ورزشکار تقریباً یکسان باشد . در مسابقات دوی با مانع استارت تر باید روبه روی ورزشکاران و یا در امتداد خط استارت قرار گیرد . در مسابقات بیش از ۴۰۰ متر ، دست های ورزشکار در هنگام استارت نباید زمین را لمس کند .
 - ۶- برای همه مسابقات الی ۴۰۰ متر (از جمله استارت دوهای امدادی الی ۴۰۰X) ، شرکت کنندگان باید به طور کامل در مسیر مخصوص به خود و پشت خط استارت قرار بگیرند . دو دست و یک زانوی آن ها باید در تماس با زمین و پاهای آن ها ، بدون آن که اجباری برای تماس کفش ها با زمین وجود داشته باشد ، در تماس با بلوک های استارت باشند .
 - ۷- زمانی که همه ورزشکاران در جایگاه های خودشان مستقر و به طور کامل بی حرکت شدند ، برای ورزشکاران و استارت تر مکث کوتاهی خواهد بود تا قبل از شلیک تپانچه به طور کامل تمرکز کنند .
 - ۸- وقتی تمام حرکات متوقف شد استارت تر فرمان " حاضر " می دهد . بالابردن تپانچه ، که باید زمانی انجام شود که ورزشکاران در وضعیت خود ثابت شده اند . برای وقت نگهداران نشانه آن است که تپانچه بزودی شلیک خواهد شد . اگر استارت تر یا هر کدام از کمک های او از حالت پاها و یا دستان هر یک از ورزشکاران رضایت کامل را نداشته باشد و یا اگر هر یک از ورزشکاران بعد از زمان داده شده به آن ها در وضعیت کامل قرار نگرفته باشد ، استارت تر فرمان " بربا " می دهد تا استارت دوباره انجام شود .
- یک استارت خوب و منصفانه استارتی است که در آن تمام ورزشکاران با یکدیگر و به سرعت شروع به حرکت کنند و هیچ یک از آن ها بعد از شنیدن صدای تپانچه عقب نمائد و یا زودتر از شنیدن صدای تپانچه حرکت نکند . در مسابقاتی که فرمان " حاضر " وجود ندارد ، تپانچه زمانی که ورزشکاران پاهای خود را در وضعیت استارت قرار داده اند ، با لا می رود .

(ج) استارت خط

یک ورزشکار ، بعد از برقراری وضعیت "حاضر" ، به طور کامل و نهایی ، فقط بعد از شنیدن صدای تپانچه یا دستگاه شروع مورد تأیید ، مجاز است حرکت خود را شروع کند. اگر به اعتقاد استارت تر یا فراخوان ها ، او موفق به چنین کاری نشود مرتکب خطأ شده است. هر دونده ای که خطأ کند از دور مسابقه خارج می شود.

در مورد مواد مركب ، در هر مسابقه فقط یک خطأ می تواند صورت بگیرد بدون آن که با اخراج ورزشکاری که خطأ کرده است همراه باشد . یعنی بعد از اولین استارت خطأ ، ورزشکار یا ورزشکارانی که مرتکب خطأ شده اند با کارت زرد اخطار می گیرند (روی نشان دهنده مسیر آن ها قرار داده می شود .) ، در عین حال هم زمان ، سایر شرکت کنندگان در مسابقه با کارت زردی که توسط یک یا چند دستیار استارت تر در جلو آن ها گرفته می شود ، اخطار می گیرند تا به آن ها گوشزد شود که هر کدام در استارت دیگری خطأ کند از دور مسابقه اخراج خواهد شد. ورزشکار یا ورزشکارانی که خطأ دیگری در استارت داشته باشند از دور مسابقه اخراج خواهد شد .

بعد از فرمان "به جای خود" یا "حاضر" ، هر کدام که باشد ، شرکت کنندگان باید بدون تأخیر وضعیت بگیرند . در صورت تأخیر بی دلیل ، برای ورزشکار مربوط ، خطأ گرفته می شود .

استارت باید دونده ای را که مسئول غیرقانونی شدن استارت است مشخص کند ، زیرا بلافضله پس از آن که دونده ای حرکت نمود دیگران نیز ، به پیروی از او ، حرکت خواهد کرد . در این مورد نیز استارت تر باید قانع شود که حرکت دیگران ، به دلیل از دست دادن تعادل ، و نه به قصد "حرکت پیش از شنیدن صدای تپانچه " بوده است (معمولًا در مورد مسیرهای کنار مسیر خطاكننده این اتفاق می افتد و برای آن ها خطأ در نظر گرفته نمی شود ولی در مورد مسیرهای دورتر خطأ منظور می شود). فقط در صورتی لازم است استارت با دومین شلیک لغو و دوندگان احضارشوند که دونده ای هم زمان با شلیک تپانچه ولی بدون آن که صدای آن را شنیده باشد شروع به حرکت کرده باشد . اگر استارت از استارت راضی نباشد بایستی فوراً تپانچه بازگشت را شلیک کند . بعد از بازگشت باید تپانچه ها پر شوند واستارت ، درست به همان صورت قبل ، تکرار شود .

برای جلوگیری از زود حرکت کردن مجدد افراد ، نباید زمان نگه داشتن در وضعیت حاضر را کوتاه کرد .

بعد از استارتی موقعيت آمیز باید تپانچه استارت مجددًا فشنگ گذاری شود . هر وقت که استارت تر تشخیص دهد که قادر به اجرای استارت خوب و منصفانه ای نیست بایستی فرمان "برپا" دهد . این مورد ممکن است در نتیجه ایجاد مانع در پیست ، سروصدای هواپیما ، جمعیت ، اعلام کننده نتایج ، یا در صورتی که دوندگان قبل از آن که همگی آرام شوند زیاد معطل شده باشند ، پیش آید . بعد از استارت غیر قانونی نیز فرمان "برپا" داده می شود .

(ج) استارت گروهی

زمانی که بیش از ۱۲ ورزشکار در مسابقه حضور دارند ، می توان ورزشکاران را به دو گروه تقسیم کرد ، که یکی از گروه ها ، که تقریباً ۶۵ درصد ورزشکاران را تشکیل می دهد ، بر روی قوس خط استارت اصلی و گروه دیگر بر روی قوس خط استارت جداگانه ای که در نیمه بیرونی پیست علامت گذاری می شود ، قرار گیرند. گروه دیگر بایستی تا پایان قوس اول روی نیمه خارجی پیست بدوند .

قوس خط استارت جداگانه باید طوری تعیین شود که تمام ورزشکاران مسیر مشابهی را طی کنند .

خط شروع دوی ۸۰۰ متر که در قانون ۵-۱۶۳ توضیح داده شده است ، جائی که ورزشکاران گروه خارجی مواد ۲۰۰۰ متر و ۱۰۰۰۰ متر می توانند با ورزشکارانی که از قوس استارت اصلی استفاده کرده اند بپیوندند نیز در بر می گیرد . برای دوهای ۱۰۰۰ متر ، ۳۰۰۰ متر و ۵۰۰۰ متر ، پیست در ورود به مسیر مستقیم منتهی به خط پایان علامت گذاری می شود ، تا جائی که ورزشکاران گروه خارجی می توانند به ورزشکارانی که از قوس خط استارت اصلی شروع کرده اند ملحق شوند ، مشخص شود .

این علامت می تواند در ابعاد ۵ × ۵ سانتیمتر باشد که بر روی خط ، بین مسیر ۴ و ۵ قرار دارد (در پیست های ۶ مسیره این علامت باید روی خط بین مسیر ۳ و ۴ قرار گیرد .) . روی این علامت ، تا زمانی که دو گروه بگذرند ، یک مخروط یا پرچم قرار داده می شود .

استفاده از دستگاه کنترل خطای استارت

در مسابقات بین المللی بزرگ ، بلوک های استارت باید به دستگاه کنترل خطای استارت اتصال داشته باشند . امروزه این دستگاه در مسابقات زیادی استفاده می شود . در این حالت استارتر یا یکی از فراخوانان ها که مسئولیت این کار به او واگذار شده است ، بوسیله یک گوشی با دستگاه کنترل خطای استارت ارتباط دارد ، به این ترتیب او قادر خواهد بود پیام های صوتی مربوط به زمان واکنش ، حتی اگر کمتر از ۱۰۰ هزارم ثانیه باشد را دریافت کند . به محض آن که استارتر یا فراخوان مربوطه پیام صوتی مبنی بر خطای استارت را دریافت کردند ، در صورتی که تپانچه شلیک شده باشد، باید با شلیک بعدی شرکت کنندگان را مجددا فراخواند و استارتر باید بلا فاصله زمان های واکنش را بر روی دستگاه کنترل خطای استارت ، مورد بررسی قرار دهد تا این که ورزشکار یا ورزشکاران خاطی را مشخص سازد .

فصل هشتم

تعیین وقت

وقت نگهدار

با وجود آن که استفاده از ابزارهای تعیین وقت تمام خود کار الکتریکی در مسابقات بزرگ معمول شده است ، با این حال به دلیل بیشتر شدن جنبه مسابقه ای ورزش دو و میدانی ، هنوز در تعداد رو به افزایشی از مسابقات ، به میزان زیادی به استفاده از روش تعیین وقت بوسیله ساعت دستی احتیاج پیدا می شود .
متاسفانه در مسابقات بزرگ ، برای وقت نگهداران دستی اهمیت کمتری قائل می شوند . کم بود توجه به این قبیل کارهای مهم به معنای این است که ، در قیاس با سایر بخش های داوری ، مشاغل سطح بالای کم تری برای وقت نگهداران خوب وجود داشته باشد .
به طور کلی نباید اجازه داده شود که افراد از اشتغال به این کار مهم نا امید شوند ، زیرا امروزه دوندگان زیادی وجود دارند که مایلند در هر مسابقه وقت‌شان را بدافتد .

ساعت تعیین وقت (کروفونومتر)

اولین وسیله مورد نیاز یک وقت نگهدار یک ساعت تعیین وقت دقیق است که می تواند از انواع " عقربه دار " یا الکتریکی (دیجیتال) جدیدی که با یک باطری کوچک کار می کند و زمان سپری شده را ببروی صفحه کوچکی نشان می دهد ، باشد ، با یک ساعت باید با دقیق زیادی رفتار شود و در استانداردهای خیلی بالا نگهداری و تعمیر شود . پیش از آن که در مورد خوبید ساعت تعیین وقت تصمیمی اتخاذ گردد باید از یک وقت نگهدار با تجربه نظر مشورتی خواسته شود ، ولی معمولاً هرچه قیمت بیشتری پردازیم ساعت بهتری بدست خواهیم آورد .
داشتن یک ساعت " دو بخشی " یعنی ساعتی با دو تکمه که می تواند به طور مجزا عمل کند ، برای مسابقات طولانی تر (۱۵۰۰ متر و بالاتر) یک مزیت محسوب می گردد .
شخصی که به کار تعیین وقت می پردازد نیازمند آن است که تا حد امکان تجربه کسب کند و هرچه بیشتر با وقت نگهداران با تجربه همکاری نماید برای آن که او می تواند بفهمد نتایجی که بدست می آورد تا چه حد با نتایج اصلی مطابقت دارد و شاید علتی را که سبب بروز اشتباه می شود پیدا کند .

طریقه در دست گرفتن زمانسنج

در مورد دردست نگاه داشتن ساعت طریقه منحصر به فردی وجود ندارد ، با این حال نکات چندی وجود دارد که ما را در کم کردن اشتباهات کمک می کند :

- ساعت تعیین وقت باید دقیقاً به همان صورتی که در موقع استارت در دست گرفته شده در موقع پایان نیز نگه داشته شود .
- ساعت باید به آرامی در دست گرفته شود و هیچ گونه حرکت اضافی انجام نشود .
- در هر دستی که ساعت قرار گرفته باشد ، باید اولین بند انگشت نشانه روی تکمه به کار آنداختن زمان سنج و بند انگشت شست روی لبه مقابل تکمه باشد .
- فشار دادن توام انگشت شست و انگشت نشانه ساعت را بکار می اندازد ، در حالی که فشار دیگر آنرا متوقف می کند .

به هنگام استارت

وقت نگهدار باید هوشیار باشد و بلافضلله پس از آنکه دوندگان به طرف خطوط خود حرکت کردن نگاه خود را متوجه استارتر کند . توجه او باید فقط روی یک چیز متمرکز باشد و هر مسئله دیگری را نادیده بگیرد . موقعی که استارتر تپانچه خود را بلند می کند . وقت نگه دار باید آماده شود و به محض دیدن نور یا دود تپانچه ، ساعت خود را به کار اندازد . زمان واکنش او در موقع استارت باید همواره ثابت باشد ، و این امر فقط در صورتی میسر خواهد بود که وقت نگه دار با آرامش خاطر و بدون فشار بر عضلات و با سعی در کسب واکنش سریع، با استارت برخورد نماید .

به هنگام پایان مسابقه

وقت نگهداران باید در امتداد خط پایان در آن طرف پیست روبه روی داوران خط پایان و حدائقی به فاصله ۵ متری از لبه پیست قرار داشته باشند . وجود یک سکوی بلند یک مزیت محسوب می شود زیرا ستونهای پایان و خط پایان در یک امتداد قرار دارند . در عین حال متذکر می شویم به محض آن که هر قسمت از تنه (با لاتنه بجز دست ها و سروگردن) به صفحه عمودی لبه خط پایان ، نزدیک به دونده ، بر سر مسابقه خاتمه یافته است.

وقت نگهداران نباید در حالی که دوندگان به خط پایان نزدیک می شوند آن ها را زیر نظر بگیرند ، بلکه باید در طول چند متر آخر توجه خود را در راستای خط پایان متمرکز کنند .

تعیین وقت نفر اول آسان ترین کار است ، زیرا باید به محض این که قسمتی از چارچوبه تنه دونده پیشتابز به صفحه پایان رسید ، ساعت را متوقف نمود .

برای تعیین وقت سایر دوندگان ، وقت نگهدار شرکت کنندگان را تا ۵ متر مانده به خط پایان زیر نظر می گیرد و به این ترتیب در مورد ترتیبی که آن ها به خط پایان خواهند رسید نظری پیدا می کند ولی پس از آن ، او باید توجه خود را بر خط پایان متمرکز کند .

در یک مسابقه دو سرعت ، تعیین شماره دوندگانی که از خط می گذرند و تعیین وقت برای دو دونده امکان پذیر نیست ، مگر آنکه بین آن ها به قدر کافی فاصله باشد . در مسابقات ۴۰۰ متر و بیشتر ، می توان از یک وقت نگه دار با ساعت تعیین وقت دو عقربه ای خواست که نفر اول و چهارم یا دوم و پنجم یا سوم و ششم را تعیین وقت کند چون وقت کافی برای شماره کردن دوندگان و بکار انداختن هر دو تکمیل ساعت وجود دارد .

بعد از خاتمه مسابقه ، می توان از وقت نگهدار خواست تا وقت خود را به وقت نگهدار ارشد بگوید یا آن را یادداشت کند و یا فرمی را به وقت نگهدار ارشد بدهد . قبل از این که وقت نگهدار ارشد روی همه زمان ها تصمیم بگیرد نباید ساعت ها را برای مسابقه بعدی روی صفر تنظیم نمود ، زیرا ممکن است وقت نگهدار ارشد بخواهد ساعت ها را ببیند .

یکنواختی واکنش (عکس العمل)

غیر ممکن است که بتوان ساعتی را آنآ بکار انداخت ، یا متوقف کرد ، ولی اگر زمان واکنش ، بین دیدن شعله تپانچه ، و به کار انداختن زمان سنج همانند آن چه که بین دیدن یک ورزشکار در موقع رسیدن به خط پایان و متوقف ساختن زمان سنج باشد، وقت نگهدار وقت واقعی را بدست خواهد آورد . بنابراین یکسان کردن و همیشه یکسان بودن زمان واکنش مسئله مهمی است .

رسیدن به این مقصود فقط در صورت داشتن تمرکزتوأم با آرامش ، هم در موقع شروع و هم در خاتمه مسابقه امکان پذیر است .

یک وقت نگهدار باید یاد بگیرد که واکنش خود را کنترل کند ، زیرا او از نزدیک شدن دوندگان به خط پایان آگاه است و ممکن است وضع پایان مسابقه را پیش بینی کند و به این ترتیب زمانی کمتر از زمان واقعی بدست خواهد

آورد . به این دلیل است که یک وقت نگهدار نباید دوندگان را در موقع نزدیک شدن به خط پایان زیر نظر بگیرد ، بلکه باید راستای خط پایان را زیر نظر داشته و منتظر بماند تا دونده به خط پایان برسد . اگر یک وقت نگهدار مبتدی که بایک وقت نگهدار با تجربه کار می کند در یابد که زمان هایی را که او بدست می آورد سریع تر از آن هایی است که وقت نگهدار با تجربه بدست می آورد ، این امر ممکن است ناشی از عکس العمل کند به هنگام استارت و یا پیش بینی رده بندی در خاتمه مسابقه باشد . اگر او زمان های کند تری به دست می آورد ، در این صورت ممکن است ناشی از کند بودن واکنش در موقع پایان دو باشد . یک وقت نگهدار خوب فقط با تمرین جدی - وزیاد - می تواند بوجود آید .

قوانین

یک وقت نگهدار خوب باید همه ای قوانین مربوط به تعیین وقت را بداند ، بخصوص قوانینی که مربوط به تبدیل زمان های کسر دار به زمان های حقیقی است .

درموقع مسابقه

وقت نگهدار ارشد دستور العمل هایی را برای وقت نگهداران مختلف صادر و وظایفی را که باید انجام دهنند تعیین می نماید . هر وقت نگهدار این دستورالعمل ها را روی برنامه خود ثبت می کند ، هر وقت نگهدار باید آن چه را که از او خواسته شده است ، مستقل از هر وقت نگهدار دیگر ، انجام دهد و تا وقتی که نتیجه کامل مسابقه ثبت نشده است ، زمان های بدست آمده را با هیچ کس در میان نگذارد . زیرا ممکن است یک وقت نگهدار مبتدی بخواهد دلیل پیش آمدن هر اشتباہی را بفهمد .

تعیین وقت تمام خود کار الکتریکی

دو روش زمانسنجی به رسمیت شناخته شده است، یکی روش دستی (با زمان سنج دستی) و دیگری زمانسنجی تمام خودکار الکتریکی . در مسابقاتی که در آن ها از دستگاه تعیین وقت الکتریکی استفاده می شود ، کمیته فنی قانونی گذرانده است که باید یک مقام رسمی جدید ، " داور مسئول دستگاه فتو فینیش "، مسئولیت دستگاه زمان سنج را به عهده داشته باشد . وی باید در ارتباط با دو دستیار ، مقام شرکت کنندگان و زمان های مربوطه را تعیین کند . در این شرایط وقت نگهدارانی که از زمان سنج دستی استفاده می کنند گروه پشتیبان بسیار لازمی را برای داور فتو فینیش و دستیارانش فراهم می سازند . همگی آن ها با مسئولیت کلی سرداوردها انجام وظیفه می کنند .

اندازه گیری سرعت باد

متصدی کار با دستگاه بادسنج

برای همه مسابقات الی ۲۰۰ متر ، و برای پرش های طول و سه گام باید از دستگاه باد سنج استفاده شود . متصدیان کار با بادسنج بایستی با دستگاه های مورد استفاده و قوانین مربوط به ثبت سرعت باد آشنا باشند . قبل از شروع مسابقات بایستی باطری دستگاه بر رسی شود . به هنگام استفاده از دستگاه ، بایستی محدوده محل قرار گرفتن آن عاری از هر مانعی (از جمله افراد مختلف) باشد .

سرعت باد بر اساس متر بر ثانیه خوانده می شود و در مورد باد موافق با کسر بزرگتر ، به دهم بالاتر ، (مثلًا $2/03 +$ متر به صورت $2/1$ متر بر ثانیه ثبت شود) و در مورد باد مخالف با کسر بزرگتر ، به دهم پائین تر ($2/03 - 2/0$ متر بر ثانیه به صورت $2/0 - 2/1$ متر بر ثانیه ثبت خواهد شد) . گرد شود . توصیه می شود در مسابقات مهم از بادسنج های غیر مکانیکی - اولتراسونیک دیجیتالی - استفاده شود

بخش نهم

پیاده روی مسابقه ای

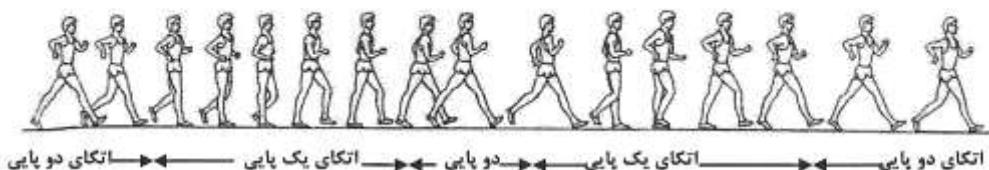
تعريف پیاده روی مسابقه ای (قانون ۱۱۳۰)

پیاده روی مسابقه ای پیشروی قدمها بنحوی که طوری برداشته شوند که ورزشکار همواره با زمین تماس داشته و هیچ قطع تماس مشهودی (که با چشم دیده شود) اتفاق نیافتد . پایی که پیش گذاشته می شود باید از لحظه ای که اولین تماس را با زمین پیدا می کند ، تا رسیدن به وضعیت عمودی ، راست و مستقیم (یعنی بدون خمیدگی در زانو) باشد .

تحلیل قدم

تصاویر ذیل لحظه های مختلف یک قدم را نشان می دهند

پیاده روی مسابقه ای - زنجیره کامل حرکات



داوری

(الف) داوران مسابقه پیاده روی ، از بین خود یک نفر را به عنوان داور ارشد انتخاب می کنند ، (اگر قبل از تعیین نشده باشد .).

(ب) همه داوران به اتکای ظرفیت شخصی داوری خواهند کرد و داوری آن ها بر اساس آن چه که خود با چشم می بینند خواهد بود .

(پ) در مسابقاتی که تحت قانون ۱(الف) IAAF برگزار می شود ، همه داورها داوران بین المللی پیاده روی مسابقه ای خواهند بود . در مسابقاتی که تحت قانون ۱(ب) و (پ) برگزار می شود همه داورها باید یا داوران منطقه ای یا بین المللی پیاده روی باشند

(ت) برای مسابقات پیاده روی جاده ای ، معمولاً باید حد اقل ۶ و حد اکثر ۹ داور ، به انضمام داور ارشد ، داوری کنند .

(ث) برای مسابقات پیست ، معمولاً باید حد اقل ۶ داور ، به انضمام داور ارشد ، داوری کنند .

(ج) در مسابقاتی که تحت قانون ۱(الف) IAAF برگزار می شود ، از هر کشور نمی تواند بیش از یک داور داوری کند .

داور ارشد

معمولًا داور ارشد به عنوان مقام رسمی راهنمای برای مسابقه عمل می کند . و در این صورت یکی از مهم ترین وظایف او تعیین شرکت کنندگانی است که اخراج می شوند - در اجرای این وظیفه در مسابقاتی که تحت قانون ۱(الف) ، (ب) و (پ) IAAF برگزار می شود - او می تواند از وجود حد اکثر ۲ دستیار داور ارشد (که به عنوان داوران پیاده روی عمل نمی کنند) استفاده کند .

در اینجا یک مورد استثنای نیز وجود دارد : در مسابقاتی که تحت قانون ۱(الف) ، (ب) ، (پ) و (ت) IAAF برگزار می شود داور ارشد اختیار دارد زمانی که مسابقه در ورزشگاه تمام می شود یا در ۱۰۰ متر آخر زمانی که مسابقه بطور کامل روی پیست انجام می شود ، و یا زمانی که مسابقه در جاده برگزار می شود ، در صورتی که شکل پیاده روی او به وضوح با قانون ۱۱۳۰ مطابقت نمی کند، بدون در نظر گرفتن تعداد کارت های قرمزی که آن ورزشکار قبله دریافت کرده است ، ورزشکار را اخراج نماید .

ورزشکاری که در چنین شرایطی توسط داور ارشد اخراج می شود مجاز است که مسابقه را به پایان رساند .

اشتباهات فنی

در پیاده روی مسابقه ای دو اشتباه فنی مهم که به دلیل وضعیت نا صحیح بیومکانیکی ایجاد می شود وجود دارد :

قطع تماس

دلیل اصلی اشتباه :

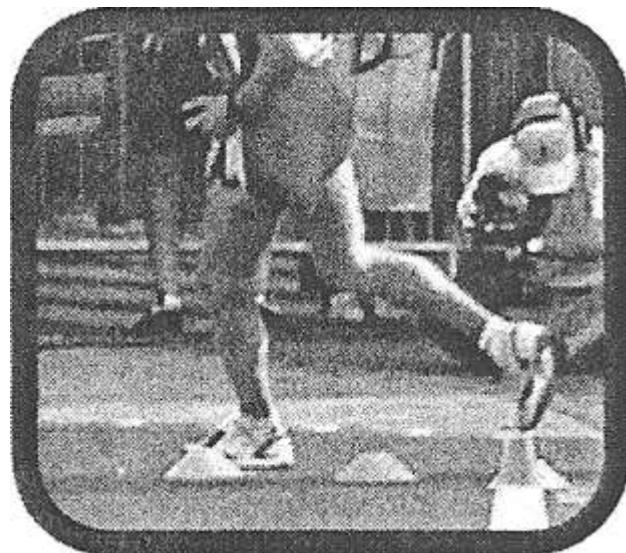
انتقال از مرحله فشارپای عقب در پیشروی غیر افقی . این جریان مانع حرکت افقی ورزشکار شده و باعث می شود با بلند کردن اضافی مرکز ثقل یک حالت پرشی ایجاد شود .



زانوی خم شده

دلیل اصلی اشتباه

درنتیجه محدودیت پیچشی لگن ، محورهای ران ، زانو و ساق نمی تواند بطور کامل باز شود ، این قضیه بطور مشهود ، از اولین تماس پا بازمین تا وضعیت عمودی ، با زاویه ای در زانو و سایر قسمتهای پا نشان داده می شود .

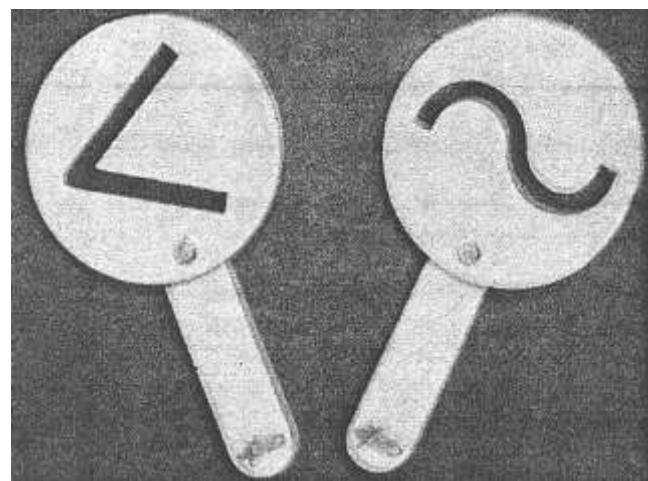


خطار ، کارت های قرمز و اخراج

خطار : در طی مسابقه ممکن است ، نحوه پیش روی ورزشکار در خطر عدم مطابقت با قانون ۱ - ۲۳۰ قرار بگیرد (احتمالاً به دلیل اشتباهات فنی که در بالا ذکر گردید) .

در این صورت ممکن است هریک از داور ها راکت زرد رنگی که هر دو روی آن نمونه اشتباه فنی رسم شده را به او نشان دهند .

راکت زرد برای "اخطرار"



یک داور نمی تواند دو اخطرار بدهد و یک داورهم نمی تواند به دو مورد یکسان اخطرار دهد . با دادن اخطرار به یک ورزشکار ، داور بعد از مسابقه داور ارشد را از عمل او مطلع خواهد کرد .

کارت های قرمز:

درطی مسابقه ممکن است داوری مشاهده کند که یک ورزشکار با قطع تماس یا خم شدن زانو به طور واضح قانون ۱-۱ را نقض کرده است. در این صورت داور یک کارت قرمز را برای داور ارشد می فرستد.

راکت قرمز برای اخراج

کارت قرمز داور	مسافت
۲۰ کیلومتر	شماره داور
	شماره سینه
	دلیل
امضای داور	

(الف) زمانی که ۳ کارت از سه داور مختلف برای داور ارشد فرستاده شده باشد ، ورزشکار اخراج خواهد شد و باید بوسیله داور ارشد و یا یکی از دستیاران داور ارشد ، با نشان دادن راکت قرمز ، از اخراج شدنش مطلع شود. در صورتی که به ورزشکار راکت قرمز نشان داده نشده باشد دلیلی برای باقی بودن او در مسابقه نخواهد بود.

(ب) در تمام مسابقات ، خواه بوسیله IAAF کنترل شود یا تحت اجازه IAAF برگزار شود ، در هیچ شرایطی دو کارت قرمز از سوی دو داور هم ملیت نمی تواند موجب اخراج ورزشکار شود .

(پ) در مسابقات پیست ، ورزشکاری که اخراج شده است باید بلافصله پیست را ترک کند ، و در مسابقات جاده ، بلافصله بعد از اخراج باید شماره سینه خود را جدا کرده و مسیر جاده را ترک نماید. هر ورزشکار اخراج شده ای که از ترک کردن پیست و یا مسیر جاده امتناع کند ، می تواند طبق قانون ۱۴۵-۲-ج و ۲۲-ج ، مستحق اقدامات انضباطی بیشتر باشد .

تابلو ثبت کارت ها

یک یا دو تابلو ثبت کارت های قرمز در مسیر و نزدیک خط پایان قرار داده می شود تا ورزشکاران در مورد تعداد کارت های قرمزی که در مورد هر کدام از آن ها برای داور ارشد فرستاده شده مطلع شوند .

نمونه هر اشتباہ فنی باید روی تابلو ثبت نتایج گذاشته شود

72 <<<	311 ~<<	598 <	813
77	328	643 <	837
105	424 <	646 <~<	842 ~<~
124 <~	425 ~	650 ~~~	872 <
144	460 <~~	695	877
154 ~	466 ~	701 ~<<	889 <<<
157 ~	484 ~	721 <	941
189 <<<	515 ~	726 ~	980 <
230 ~<<	548	742 <<<	
241 ~<~	550	746 <	
288 <	578	749 <	
294 <<<	596 ~<<	811 ~<~	

در مورد تمام مسابقاتی که تحت قانون ۱(الف) برگزار می شود ، باید داور ها از کامپیوتر های دستی با قابلیت انتقال اطلاعات استفاده کنند تا همه کارت های قرمز را به ثبت کننده و تابلو ثبت کارت های قرمز ارتباط دهند .

مسیر جاده

در مورد مسابقاتی که تحت قانون ۱-۱(الف) برگزار می شود ، دور مسیر نباید از ۲ کیلومتر کمتر و از ۵/۲ کیلومتر بیشتر باشد . در مورد سایر مسابقات ، دور مسیر نباید کوتاهتر از ۱ کیلومتر و طولانی تر از ۵/۲ کیلومتر باشد . در مورد مسابقاتی که شروع و پایان آن ها در ورزشگاه است ، دور مسیر باید تاحد امکان به ورزشگاه نزدیک باشد دور مسیر جاده باید بطبق قانون ۲۴۰-۳ IAAF اندازه گیری شود .

ایستگاه های نوشیدنی یا اسفنج مرطوب و تجدید قوا

بنا بر قانون IAAF ۷-۲۳۰ ، ایستگاههای نوشیدنی و اسفنج مرطوب باید در فواصل مناسب فراهم باشد . این ایستگاهها باید بنحوی در مسیر قرار گیرند که به سادگی برای ورزشکاران در دسترس باشند . بهترین ترتیب برای ایستگاههای نوشیدنی این است که لیوان های نیمه پر روی میزهایی به طول یک متر قرار داده شوند . به این ترتیب ورزشکاران پیاده روی به سادگی می توانند از میزها و لیوان ها استفاده کنند . دستیارانی که در ایستگاهها قرار دارند ، لیوان های را پر می کنند و لیوان های استفاده شده را از مسیر برミ دارند . یک بشکه بزرگ باید برای ریختن لیوان های مصرف شده قرار داده شود . بهترین ترتیب برای ایستگاه های اسفنج مرطوب این است که اسفنج هایی در اندازه متوسط از داخل سطل آب به کمک دستیاران روی میزی به طول ۱ متر قرار داده شود تا به راحتی در دسترس ورزشکاران قرار گیرد . اسفنج های استفاده شده بوسیله دستیاران برداشته شده و داخل سطل آب گیری جدأگانه ای که دارای ماده ضد عفونی کننده رقیقی است انداخته می شود .

بنا بر قانون IAAF ۷-۲۳۰ ، نوشیدنی هایی که ممکن است بوسیله کمیته برگزاری و یا ورزشکاران تهیه شده باشد ، باید روی میز هایی که با نام (یا کد سه حرفی) کشور مربوط به ورزشکار مشخص شده قرار داده شود . آن ها طوری باید قرار داده شده باشند که به سادگی در دسترس ورزشکار باشند و یا بوسیله اشخاص مجاز به دست ورزشکار داده شود . مقام های رسمی دو و میدانی باید وظایف راهنمایی محدوده ایستگاههای نوشیدنی را تعیین نمایند و مطمئن شوند که حد اکثر ۲ نفر از هر کشور پشت میز مربوط به هر کشور قرار گرفته اند . در هیچ شرایطی نباید شخص در هنگام دادن نوشیدنی به ورزشکار کنار او بدد . لازم است زمانی که دستیاران بطری های مصرف شده را از مسیر برミ دارند دقت کنند مانع عبور ورزشکاران نشوند .

سایر مقام های رسمی

در یک مسابقه پیاده روی به طور معمول مقام های رسمی دیگری به شرح ذیل درگیر هستند :

- (الف) سرداور مسابقه
- (ب) هماهنگ کننده داوران
- (ت) جمع کننده کارت های قرمز
- (ث) ثبت کننده
- (ج) متصدی و کمک تابلو ثبت کات های قرمز
- (چ) راهنمای دور شماری
- (ح) دورشمار ها
- (خ) مقام های رسمی خط پایان

مواد میدانی

مقدمه

به طور کلی در ورزش دو و میدانی هشت ماده میدانی برگزار می شود . هریک از این مواد تکنیک خاص خود را دارد وقوفیین متفاوتی بر آن حاکم است ؛ در عین حال ، در داوری این مواد موارد مشابه زیادی نیز وجود دارد . داوران مواد میدانی ، رابطه نزدیک تری با شرکت کنندگان دارند ، در حالی که در دوها ، شرکت کنندگان مدت کوتاهی با استارتر و کمک هایش ارتباط خواهند داشت .

شرکت کنندگان مواد میدانی ، در طی تما م مدت مسابقه ، برای داورها شناخته شده اند و یک داور ممکن است شرکت کننده ای را در بیش از یک ماده ببیند . داور بایستی بتواند بدون آشفته کردن شرکت کنندگان با آن ها رفتار کند . در عین حال ، شرکت کنندگان نیز باید بدانند که داور مسئول است و به منظور نظارت بر انجام رقابتی منصفانه بین همه شرکت کنندگان در آن جا حضور دارد .

با شرکت کننده ای که با داوران همکاری نمی کند بایستی قاطعانه رفتار شود ، و بایستی به او خاطر نشان شود که همه شرکت کنندگان از نظر داور یکسان هستند .

این که شرکت کننده ای قهرمان معروفی است او را سزاوار هیچ گونه رفتاری متفاوت با دیگران ، نمی کند . این مسئله بعضی اوقات در مواردی نظیر پوشیدن شماره به هنگام اجرای مسابقه یا تأخیر در مسابقه ، پیش می آید .

داوری یک ماده از مسابقات میدانی کاری کاملا گروهی است ؛ و با آن که یک داور از طرف سر داور مسئول گروه خواهد بود ، با این حال همه اعضای گروه داوری متعهد به کار با هم هستند

فصل نهم

سرداور مواد میدانی

برای مسابقات کوچک ، ممکن است که یک سرداور کافی باشد ، ولی اگر مواد میدانی چندی وجود داشته باشد – مثلا برای مردان و زنان ، هم چنین برای گروه های سنی مختلف – دو یا چند سرداور می توانند در انجام وظایف مربوطه سهیم شوند . در این صورت آن ها باید ، چنان چه مسابقه ماده ای بیش از حد بطول انجامید ، با یکدیگر همکاری کنند .

وظائف سرداور میدانی ها عبارتند از :

- (الف) اداره کردن موادی از میدانی ها که بر آن ها گمارده شده اند .
- (ب) اطمینان از حضور داورهای ارشد و این که آن ها وظایف هر کدام از داورها را تعیین کرده اند . تعیین وظایف داوران میدانی ها – نه فقط در مورد مواد بلکه وظایفی که در واقع بایستی انجام دهند . مهم است که قبل از روز مسابقه نسخه ای از برنامه مسابقات و نیز اسامی و خصوصیات داوران،در اختیار سرداور قرار گیرد. این در شرایطی است که سرداور قبل از ورود به زمین این موارد را نداند . قبل از شروع مسابقه ، باید فهرستی از مواد ، زمان های شروع آن ها ، وظایفی که داور باید انجام دهد ، در اختیار هر کدام قرار گیرد .
- (پ) اطمینان از این که قوانین به درستی مورد توجه قرار گرفته اند .
- (ت) در هر مورد که بین داورها اختلاف عقیده وجود دارد ، تصمیم گیری کند .
- (ث) اطمینان یابد که در مورد پرش های طول و سه گام ، تعداد دفعات مجاز اجرای پرش ؛ و در مورد پرش های ارتفاع و با نیزه ، ارتفاع شروع و نحوه افزایش ارتفاع میله مانع ، به شرکت کنندگان اطلاع داده شده است . حتی اگر این مورد در برنامه قید شده باشد ، نبایستی تصور شود که همه شرکت کنندگان برنامه مسابقه ر امطالعه کرده اند .
- (ج) رسیدگی به موضوعات بحث انگیزی که ممکن است حتی شامل مواردی که در قوانین نیز مطرح نشده اند، باشد .
- (چ) تصمیم گیری در مورد اعتراضات ویا ایراداتی که در مورد رفتار یک شرکت کننده پیش می آید . سرداور مختار است هر شرکت کننده ای را ، به دلیل رفتار نادرست ، از مسابقه ای محروم کند ، ولی به ندرت احتیاج به استفاده از این اختیار پیش می آید .
- (ح) مراقبت کند که مسابقات به موقع انجام شوند .
- (خ) نظارت بر اندازه گیری ها ، و در صورت بدست آمدن رکوردي تازه ، بررسی اندازه گیری و ابزار مورد استفاده .
- (د) او می تواند ، در صورتی که شرایط ایجاب کند ، با صلاح دید خود ، مکان مسابقه را تغییر دهد . نه سرعت و نه جهت وزش باد دلایل کافی مورد قبولی برای تغییر مکان مسابقه نخواهد بود .
- (ذ) بررسی نتایج نهائی و امضای برگه نتایج

سرداور باید قبل از شروع مسابقات ، در حالی که فرصت زیادی داشته باشد ، در محل حضور یابد تا بتواند با داشتن وقت کافی ، به منظور همکاری با مدیر فنی مسابقات یا کسی که متصدی فنی مسابقات میدانی است ، وسائل مورد استفاده در طول مسابقه را بازدید نماید . سرداور برای بررسی حسن انجام وظیفه داوران به همه جا سرکشی می کند . در صورتی که داوران یا شرکت کنندگان ، بدون دلیل با تأثی رفتار کنند ، ممکن است ناچار به شتاب بخشیدن به اجرای امور گردد .

قوانين و مشخصات

در این کتابچه راهنمایی نمی خواهیم که تمامی قوانینی را که می توان در کتاب مقررات IAAF یا در کتابهای مقررات فدراسیون های ملی یافت می شود ، بیان کنیم .

همیشه باید یک سرداور یا داوری با تجربه که بتواند در مورد سازمان دهی مسابقه ای با تعداد زیادی شرکت کننده تصمیم گیری کند ، و نیز در مواردی که حالات تساوی پیش می آید - مخصوصاً در مورد پرش ارتفاع و پرش با نیزه نتایج را مشخص کند ، در دسترس باشد . (قوانین مربوط را در کتاب قوانین دو و میدانی IAAF ، ببینید)

فصل دهم

داوران مسابقات میدانی

برای برگزاری هر مسابقه میدانی به حداقل سه داور و یک داور ارشد نیاز است . داوران میدانی بایستی هر کاری را که از آن ها خواسته می شود ، به بهترین وجه ، انجام دهند . آن ها بندرت می توانند در جریان مسابقه استراحت و یا توجهشان را به جای دیگری معطوف کنند . زمانی که شرکت کننده ای می خواهد حرکت خود را شروع کند . هر یک از داورها باید برروی آن چه که اتفاق می افتد تمرکز کرده و هر اتفاق دیگری را در دوها یا سایر رشته های میدانی ، نادیده بگیرند . یک داور مسابقات میدانی که سرگرم کار خود باشد ، بندرت چیزی از دوها خواهد دید .

قوانين بایستی منصفانه بکار گرفته شوند ، ولی اگر در مورد پرش یا پرتابی تردیدی بوجود آید ، بایستی ، به نفع شرکت کننده ، کنار گذاشته شود . بهترین داور الزاماً کسی نیست که در پرش طول همیشه در حال گفتن " خطای " ، یا در پرتاب ها در حال تکان دادن پرچم قرمز باشد . بعضی اوقات یک داور بهتر است از خود سؤال کند " منظور از قانون چیست ؟ " سپس او تصمیم منصفانه و صحیحی خواهد گرفت .

بهتر است که داوران زمان کافی قبل از موعد شروع مسابقه در محل برگزاری مسابقه حاضر باشند ، تا بتوانند همه وسائل مورد نیازی را که در آن جا وجود دارد رسیدگی کنند ؛ در این صورت آن ها برای فراهم کردن هر چیزی که ممکن است مدیرفنی و کارکنانش فراموش کرده باشند ، فرصت کافی خواهند داشت .

داوري مسابقات

به داوری هر رشته ، به طور جدا گانه ، خواهیم پرداخت ولی بعضی موارد مشترک برای اغلب - اگر نه برای همه - مواد میدانی وجود دارد که بخاطر احتراز از تکرار آن در هر ماده ، آن ها را در این فصل عنوان میکنیم . داورها باید اسامی شرکت کنندگان را که توسط سازمان دهنده مسابقه تهیه شده است ، با ورزشکاران مطابقت دهند ، یا این که اسامی و به همراه آن شماره و اسم گروه شرکت کنندگان را روی برگه مخصوص مسابقات میدانی یادداشت نمایند .

محوطه مسابقه بایستی از وجود افراد غیر مسئول خالی شود - هیچ مردی ، پدر و مادر یا دوستان ورزشکاران اجازه ندارند در میدان حضور داشته باشند .

شرکت کنندگان مجاز نیستند هیچ گونه موضوع تبلیغاتی همراه خود به محوطه مسابقه بیاورند . هرگونه ساک وسائل شخصی که غیراز اسم ورزشکار یا تیم مربوطه روی آن نوشته شده باشد ، بایستی از محوطه دور یا این که مانع روی آن ها پوشیده شود ؛ این ممنوعیت تبلیغات در مورد البسه نیز صادق است ، هر چند استفاده از علائم تجاری کوچک مجاز است .

هیچ وسیله ای نباید در اطراف پیست قرار داشته باشد . بجز آن هایی که برای استفاده در مسابقه قبل از رسیدگی شده باشند .

داوران میدانی باید اعتبار یا بی اعتباری یک اجرا را بوسیله بلند کردن یک پرچم سفید یا قرمز ، بسته بمورد ، نشان دهند .

نوبت اجرا ها

نوبت اجرای شرکت کنندگان باید با قرعه تعیین شود - ترجیحاً بوسیله سازمان دهنده و قبل از شروع مسابقه - تا بتوان برگه های شروع (Start List) مسابقه هر ماده را از قبل آماده کرد.

در همه مواد میدانی ، به غیر از پرش های ارتفاع و با نیزه ترتیب اجرای دورهای چهارم و پنجم بر عکس رده بندی نتایج سه دور اول و ترتیب اجرای دور ششم نیز بر عکس رده بندی نتایج پنج دور اول خواهد بود.

اگر شرکت کننده ای در دو ماده که هم زمان برگزار می شود شرکت کرده باشد ، سرداور می تواند به او اجازه دهد که یک آزمایش در یک زمان یا ، برای هر آزمایش در پرش با نیزه یا پوش ارتفاع ، اجرای خود را به ترتیبی متفاوت با آن چه از قبل تعیین شده است انجام دهد . اگر بعداً برای آزمایش حاضر نشود ، زمانی که دوره زمانی مجاز برای اجرا به سر رسد ، چنین در نظر گرفته می شود که او از اجرا منصرف شده است .

در مواد میدانی ، به غیر از پرش های با نیزه و ارتفاع ، هیچ شرکت کننده ای مجاز نیست بیش از یک نوبت ثبت شده در هر دور از مسابقه داشته باشد.

تأخیرهای غیرقابل توجیه

ورزشکاری که در اجرای آزمایش خود ، بدون آن که توجیهی داشته باشد ، تأخیر کند در معرض از دست دادن فرصت اجرا بوده و یک خطاب رای او ثبت خواهد شد . تشخیص غیر قابل توجیه بودن تأخیر بر عهده سرداور است تا با در نظر گرفتن کلیه جواب ، در این مورد تصمیم بگیرد . مقام رسمی مسئول ، به ورزشکار نشان می دهد که همه چیز برای شروع آزمایش او آماده است و دوره زمانی داده شده برای اجرا از آن لحظه آغاز می شود . اگر

ورزشکار ، متعاقب آن از انجام نوبتش سر باز زند ، زمانی که مهلتش تمام شود ، برای او خطاب در نظر گرفته می شود . در پرش با نیزه ، وقتی که پایه ها با توجه به خواسته قبلی ورزشکار تنظیم شدند ، زمان شروع می شود . زمان اضافی دیگری برای تنظیم بعدی داده نخواهد شد . اگر زمان داده شده ، هنگامی که ورزشکار اجرای خود را شروع کرده است به پایان برسد ، اجرای او باید پذیرفته شود .

مهلت اجرای مسابقات تک ماده

مواد مسابقه و زمان های مجاز برای تاخیر			تعداد ورزشکارانی که در مسابقه باقی مانده اند
مواد دیگر	پرش با نیزه	پرش ارتفاع	
1 دقیقه	1 دقیقه	1 دقیقه	بیشتر از ۳ نفر
1 دقیقه	۲ دقیقه	۱/۵ دقیقه	۲ یا ۳ نفر
-	۵ دقیقه	۳ دقیقه	۱ نفر
۲ دقیقه	۳ دقیقه	۲ دقیقه	اجراهای پی در پی

مهلت اجرای مسابقات مركب (چند ماده)

مواد مسابقه و زمان های مجاز برای تاخیر			تعدادورزشکارانی که در مسابقه باقی مانده اند
موارد دیگر	پرش با نیزه	پرش ارتفاع	
1 دقیقه	1 دقیقه	1 دقیقه	بیشتر از ۳ نفر
۱ دقیقه	۲ دقیقه	۱/۵ دقیقه	۲ یا ۳ نفر
-	* ۳ دقیقه *	* ۲ دقیقه *	۱ نفر
۲ دقیقه	۳ دقیقه	۲ دقیقه	نوبت های پی در پی

* زمانی که فقط یک شرکت کننده در مسابقه باقی مانده باشد، زمان مذکور فقط در نوبت اول رعایت خواهد شد، مشروط به آن که آزمایش قبلی بوسیله همان ورزشکار انجام شده باشد.

توجه : زمان باقی مانده از مهلت شروع اجرا باید در معرض دید ورزشکار قرار داشته باشد . به علاوه ، مقام رسمی مربوطه باید ۱۵ ثانیه پایانی از وقت باقی مانده را بوسیله بالا بردن یک پرچم زرد اعلام کند .

اگر برای ورزشکاری ، در حین اجرای آزمایش خود مانع ایجاد شود ، می توان برای او نوبت دیگری قائل شد . قرار گرفتن شرکت کنندگان دیگر ، مقامات رسمی یا تماسا چیان بر سر راه شرکت کننده ، در حالی که نوبت آزمایش خود را انجام می دهد ، و یا فلاش زدن یک عکاس مثال هایی از ایجاد مزاحمت است که ممکن است در مسابقه میدانی اتفاق بیافتد .

پس از شروع مسابقه هیچ شرکت کننده ای مجاز نیست از محوطه مسابقه بمنظور تمرین استفاده کند .

بکار بردن نوارهای اندازه گیری

در مسابقات دو و میدانی ، طبق قانون ۱/۱ موارد (الف) (الی) (پ) ، تمام اندازه گیری ها باید بوسیله یک نوار یا میله مدرج فولادی تأیید شده و یا بوسیله لوازم پیشرفته علمی ، انجام شود . در مسابقات دیگر می توان از نوارهایی از جنس الیاف شیشه (فایبر گلاس) استفاده کرد . دقت هر وسیله اندازه گیری مورد استفاده ، باید بوسیله مراجع ذیصلاح ناظر بر اوزان و اندازه ها ، تأیید شود .

توجه : در قسمت های بعدی حداقل تعداد داورهایی که برای برگزاری مسابقه هر ماده لازم است پیشنهاد شده است. در اغلب موارد ، می توان به نحو مفیدی داوران بیشتری را ، مخصوصاً برای اندازه گیری و ثبت نتایج مسافتات، به کار گمارد .

فصل یازدهم

پرش ارتفاع و پرش با نیزه

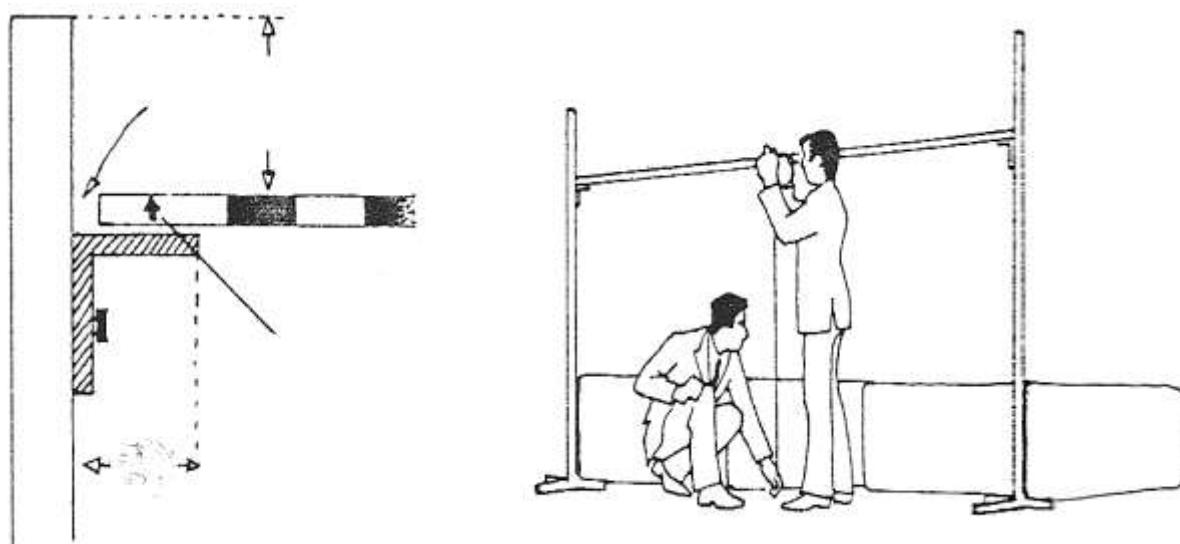
الف) نکات عمومی مشترک

دستگاه پایه ها باید مورد رسیدگی قرار گیرد تا از درست کار کردن آن اطمینان حاصل شود . هم چنین رسیدگی شود که میله های مانع اضافی در دسترس باشد ، تا در صورت معیوب شدن یا شکستن میله مانع انتخاب شده ، از آن ها استفاده شود . محوطه فرود بایستی مورد بررسی قرار گیرد و اطمینان حاصل شود که برای فرود به هر روشی که پرش کننده اجرا کند ، و از هر ارتفاعی که پرش کننده با نیزه بر روی آن فرود آید ، بی خطر است .

در مورد قرار دادن میله مانع برای مسابقه ، داورها باید به هر اندازه ای که روی پایه ها خوانده می شود اعتماد کنند ؛ مگر آن که قبلاً رسیدگی شده باشد . میله مانع را مثلاً در ارتفاع $1/5$ متری (برای پرش ارتفاع) روی پایه

ها قرار دهید و شاخص ارتفاع ، یا نوار متری فولادی را برای بررسی ارتفاع لبه بالای مانع از زمین ، در هر طرف بکار برد ببینید آیا ارتفاع میله مانع واقعاً $1/5$ متر است . در این صورت توصیه می شود روش ذیل را که برای

تنظیم پایه ها در ارتفاع صحیح و برابر باهم است، به کار برد . سپس ارتفاع مانع را در وسط، که در نتیجه خمیدگی بطرف زمین ، پائین ترین نقطه میله مانع است، اندازه گیری کنید ؛ به این ترتیب که یک داور انتهای نوار متری فولادی را ، به نحوی که فقط با زمین تماس پیدا کند ، نگه می دارد ، در حالی که داور دیگر اندازه را در حد سطح لبه بالای میله مانع می خواند . با حرکت دادن جزئی نوار اندازه گیری از طرفی به طرف دیگر ، تاوقتی که حد اقل ارتفاع خوانده شود ، عمود بودن نوار متری بر زمین شناخته می شود . سپس ، در پرش ارتفاع ، باید ارتفاع دو طرف میله مانع اندازه گیری شود تا از افقی بودن آن مطمئن شوید .



ارتفاع میله مانع باید در هر ارتفاع تازه ای مورد بررسی قرار گیرد ، در صورت افتادن شرکت کننده بر روی میله مانع یا در مواردی که شرکت کننده ای برای کسب رکوردی تازه تلاش می کند ، بایستی اندازه گیری جدیدی از ارتفاع مانع به عمل آید . البته در مورد رکورد بایستی هر بار که میله مانع در ارتفاع رکورد قرار می گیرد ، مجدداً اندازه گیری شود .

در این دو ماده هر شرکت کننده می تواند فقط یک شماره بپوشد و در مورد بر روی سینه یا پشت بودن آن مختار است.

لازم است ارتفاع شروع و مقدار افزایش ارتفاع در هر مرتبه ، به شرکت کنندگان اطلاع داده شود . در صورتی که از تک شرکت کنندگان ارتفاعی که می خواهند پرش خود را شروع کنند سوال شود ، برای جلوگیری از اتلاف وقت ، سودمند خواهد بود . سپس این اطلاعات بر روی کارت مسابقه رشته مورد نظر که در اختیار داور مسئول صدا زدن شرکت کنندگان قرار دارد ، نوشته می شود . این واقعیت که شرکت کننده ای ارتفاع بخصوصی را برای شروع کار خود مشخص کرده است نمی تواند مانع برای تغییر تصمیم او در طی مسابقه باشد .

به غیر از موردی که فقط یک شرکت کننده در مسابقه باقی مانده و برنده مسابقه باشد ، افزایش ارتفاع مانع بعد از هر دور ، در پرش ارتفاع نباید کم تر از ۲ و در پرش بانیزه کم تر از ۵ سانتیمتر باشد ؛ و بر میزان افزایش ارتفاع میله مانع نیز نباید اضافه شود . این قانون وقتی که ورزشکارانی که هنوز در مسابقه اند برای افزایش مستقیم ارتفاع برای رکورد ، توافق می کنند ، به کارنمی رود .

در مواد مرکب مسابقاتی که تحت قانون ۱/۱ (الف) ، (ب) و (ج) برگزار می شود ، باید افزایش ارتفاع مانع در طی مسابقه پرش ارتفاع به طور یکسان و هر بار ۳ سانتیمتر و در مورد پرش بانیزه ۱۰ سانتیمتر باشد . در پرش بانیزه ، هر شرکت کننده بایستی قبل از شروع مسابقه ، جائی که می خواهد پایه ها قرار گیرد به مقام رسمی مسئول اطلاع دهد . این مورد بر روی برگه ثبت نتایج ثبت خواهد شد . اگر ورزشکار بخواهد جای پایه های عمودی را تغییر دهد ، باید مقام رسمی مسئول را قبل از آن که پایه ها به جائی که قبلاً در خواست کرده است حرکت داده شوند ، مطلع نماید . در غیر این صورت وقتی که برای حرکت دادن پایه ها صرف می شود جزء مهلت زمانی او برای شروع محسوب خواهد شد .

دو داور که هر یک از آن ها نتیجه آزمایش هر شرکت کننده را ، در ارتفاع مربوطه ، بر روی کارت نتایج ثبت می کند ، در راستای میله مانع و با فاصله کافی ، به طوری که مانع برای شرکت کنندگان ایجاد نکنند ، قرار می گیرند . در علامت گذاری کارت مربوط به هر ماده ، پرش نکردن بصورت " - " ، گذشتن از بالای مانع بدون اندختن آن به صورت " ۰ " و عدم موفقیت در عبور از مانع به صورت " X " علامت گذاری می شود . هیچ گاه برای علامت گذشتن نقطه بکار نبرید ، در عین حال جایی را هم بدون علامت (خالی) نگذارید . بعد از هر دور پرش بایستی هر دو برگه ثبت نتایج با یکدیگر مقایسه شوند . هر گاه شرکت کننده ای سه خطای متواالی ، بدون در نظر گرفتن ارتفاعی که خطاهای خود را در هر ارتفاع بخصوصی انجام ندهد و با این حال در ارتفاع بالاتری پرش کند . زمانی که دو بار آزمایش های خود را در هر ارتفاع بخصوصی انصراف دهد ، بجز در شرایط بوجود آمدن وضعیت ورزشکاری تصمیم می گیرد از پرش روی ارتفاع بخصوصی انصراف دهد ، تساوی برای مقام اول ، حق پرش از آن ارتفاع را ندارد . حتی پس از آن که شرکت کنندگان دیگر از دور مسابقه خارج شدند ، برنده مسابقه حق دارد ، (فهرست ارتفاع هایی که قبلاً اعلام شده ، بجز در مورد مواد مرکب ، کاربرد نخواهد داشت). تا زمانی که دیگر حق ادامه مسابقه را نداشته باشد ، به پرش ادامه دهد .

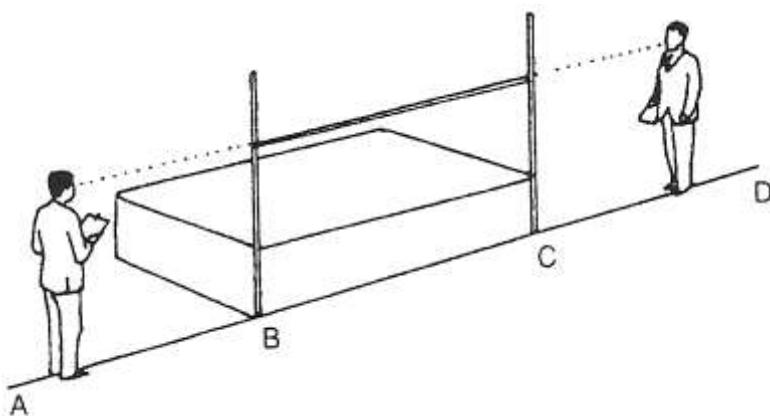
در تمام مواد پرش ها ، بایستی یک بادنما در محوطه مسابقه گذاشته شود تا جهت و شدت وزش باد را نشان دهد .

(ب) پرش ارتفاع

برای پرش ارتفاع یک داور ارشد و حداقل دو داور مورد نیاز است ، اگر چه یکی از آن ها می تواند فقط کسی باشد که در تنظیم ارتفاع میله مانع و در صورت لزوم، قرار دادن مجدد آن بر روی پایه ها ، دیگری را کمک کند . اگر داور چهارمی هم وجود داشته باشد می تواند ، بخصوص برای صدا کردن شرکت کنندگان ، بسیار سودمند باشد.

بین دو سر میله مانع و پایه ها بایستی حداقل یک سانتیمتر فاصله باشد ، تا در صورت تماس شرکت کننده با میله مانع ، به سادگی ، از جلو یا از عقب ، بر زمین بیافتد .

داورهایی که در امتداد پایه ها می ایستند یا ترجیحاً می نشینند ، در موقع وزش باد باید با دقیقت مراقب باشند ، و داور مربوط ، در مورد افتادن میله مانع به دلیل وزش باد یا تماس پرش کننده ، تصمیم خواهد گرفت . بعضی اوقات قبل از آن که شرکت کننده ای پرش خود را انجام دهد ، در اثر وزش باد ، میله مانع می لرزد و ممکن است لازم باشد یکی از داورها تا آخرین لحظه ممکن ، میله را ثابت نگهدارد .



اگر شرکت کننده ای پس از دور خیز ، نزدیک به مانع ، تصمیم بگیرد پرش نکند ، مجاز است توقف کند . این کار خطای محسوب نمی شود ، مگر آن که زمین یا محوطه فرود آن طرف خط ABCD (به شکل بالا توجه کنید) را لمس کند .

برای کمک به رعایت قانون یک خط سفید به عرض ۵۰ میلی متر (معمولاً با نوار چسبدار یا ماده مشابه) بین نقاطی به فاصله ۳ متر دور از هر پایه ، لبه نزدیک تر به خط کشیده شده در طول صفحه لبه نزدیک تر به پایه ها رسم می شود . این امکان وجود دارد که پرش کننده ضمن قوس زدن روی مانع ، قسمت جلویی تشک محوطه فرود را لمس کند ؛ ولی او نباید به خاطر آن جریمه شود مگر آن که از این کار برای کمک بخود در روی میله مانع ، استفاده کند .

شرکت کنندگان مجازند ، برای کمک به دور خیز و جهش خود ، نشانه های قابل گذاشتن و برداشتن به کار بزنند (موادی که بسادگی پاک نمی شود ، نظیر پودر تالک ، نباید مورد استفاده قرار گیرد) ،

جدا از انداختن میله مانع ، اگر شرکت کننده ای زمین یا تشک فرود آن سوی صفحه لبه نزدیک تر پایه ها را بدون آن که از مانع بگذرد لمس کند ، یا اگر جهش خود را با هر دو پا انجام دهد ، خطای محسوب می شود . اگر شرکت کننده ای در موقع پرش میله مانع را لمس کند و باعث لرزش آن شود ، تا زمانی که داورها مطمئن نشوند که مانع به دلیل تماس شرکت کننده با آن نخواهد افتاد ، نباید آن را ثابت و بی حرکت کنند . فقط داور ارشد مسابقه می تواند در مورد موفقیت آمیز بودن یا نبودن اجرای شرکت کننده ، تصمیم بگیرد .

(ج) پرش با نیزه

برای اداره مسابقه پرش با نیزه ، مانند پرش ارتفاع ، به یک سرداور و حداقل دو داور نیاز است.
شرکت کننده اجازه دارد یک یا دو نشانه در کنار - ولی نه روی باند دورخیز، قرار دهد.

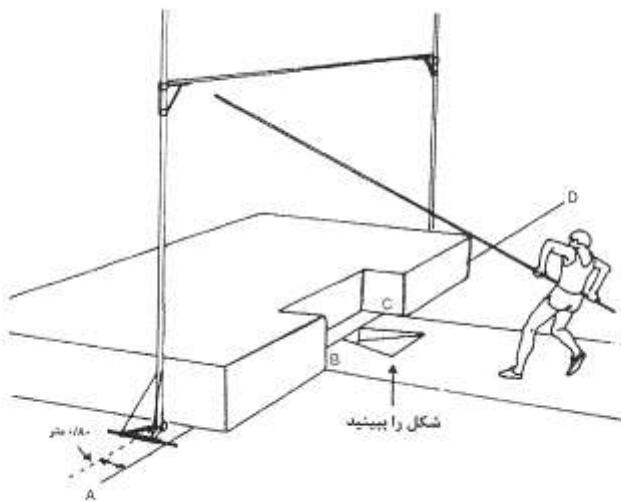
در شرایطی که باد می وزد ، داورهایی که در کنار پایه ها هستند ممکن است نتوانند در این مورد که باد یا شرکت کننده مسئول انداختن میله مانع است ، به راحتی تصمیم بگیرند . وقتی باد موافق شدیدی می وزد ممکن است لازم باشد که قبل از این که شرکت کننده آزمایش خود را انجام دهد ، میله مانع روی پایه ها ثابت نگهداشته شود . برای این منظور یک میله مانع یدکی مفید خواهد بود .

به دلیل ثابت بودن محل جعبه پرش ، شرکت کنندگان می توانند درخواست کنند پایه ها در جهت محوطه فرود جابه جا شود ، به طوری که لبه میله مانع که به پرش کننده نزدیکتر است بتواند در هر نقطه ای مستقیماً بر بالای انتهای لبه عقبی جعبه پرش تاجائی ۸۰ سانتیمتر جلوتر در جهت محوطه فرود ، قرار بگیرد . (دیاگرام را ببینید)

باید یک خط سفید ، به عرض یک سانتی متر ، عمود برمحور مسیر دویدن و هم طراز با لبه داخلی بالای جعبه پرش ، رسم کرد . این خط باید در دو انتهای برآمده محوطه فرود و دو قسمت بیرون آمده تشک فرود ، امتداد داشته باشد .

در مورد این رشتہ ، صفحه ای که شرکت کننده اجازه ندارد با زمین یا محوطه فرود طرف دیگر آن تماس پیدا کند صفحه عمودی است که لبه بالای صفحه جلویی جعبه پرش را در بر می گیرد . اگر پایه ها حرکت داده شده باشند ، صفحه به پایه ها مربوط نخواهد شد .

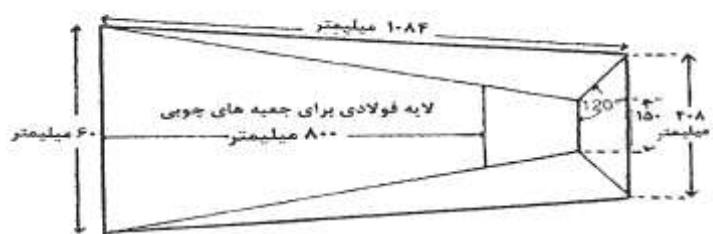
در عمل ، این احتمال وجود دارد که نوک نیزه شرکت کننده با بالای محوطه فرود تماس پیدا کند . اگر شرکت کننده ای قبل از رسیدن به جعبه پرش متوقف شود و نیزه را بالای سطح محوطه فرود نگهدارد ، این کار خطأ محسوب نمی شود .



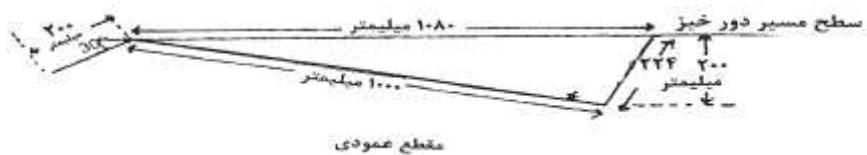
پرش کنندگان از نیزه های شخصی خود استفاده می کنند و هیچ شرکت کننده ای حق استفاده از نیزه دیگری را ، بدون اجازه صاحب آن ، ندارد . اگر نیزه شرکت کننده ای در حین پرش بشکند ، خطأ محسوب نخواهد شد ، یک مقام رسمی می تواند نیزه را بعد از آن که بوسیله پرش کننده رها شد ، بگیرد . تا نیزه در اثر برخورد با چیز سختی بر روی مسیر دورخیز ، آسیب نبیند . وقتی باید نیزه را گرفت که در حال سقوط به دور از میله مانع ، یا پایه ها ، باشد .

اگر نیزه لمس شود ، از جمله بوسیله خود پرش کننده ، و سرداور به این نظر باشد که بدون این دخالت ، میله مانع می افتاد ، پرش خطأ محسوب خواهد شد . در صورتی که نیزه ، پس از رها شدن ، از زیر مانع بگذرد خطأ محسوب نخواهد شد .

جمعه پوش با نیزه



نمای جمعه از با لا



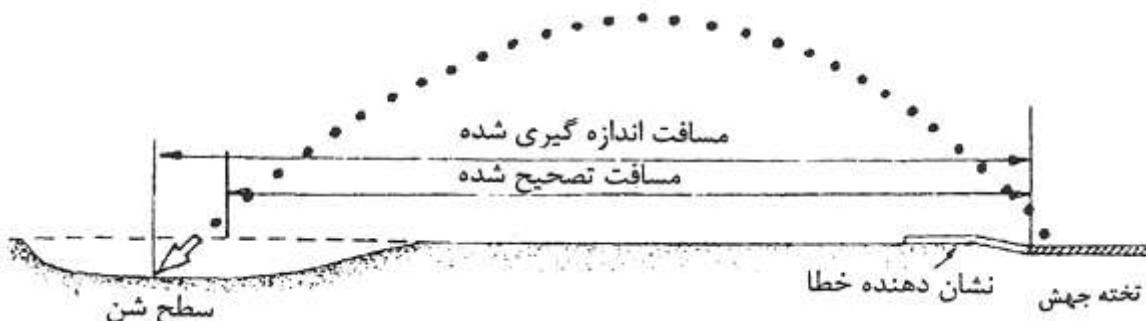
قطعه عمودی

فصل دوازدهم

پرش طول و پرش سه گام

الف) مسائل کلی

سطح شن محوطه فرود باید صاف و هم طراز با سطح تخته جهش باشد. اگر در جایی که شرکت کننده فرود می‌آید سطح شن پایین باشد پرش او بیش از حد واقعی اندازه گرفته خواهد شد؛ اگر شن بالا باشد، شرکت کننده مسافتی را از دست خواهد داد.



شن باید بخوبی بیل زده، نرم و نم دار شود، به نحوی که خطری برای پرش کننده نداشته باشد.

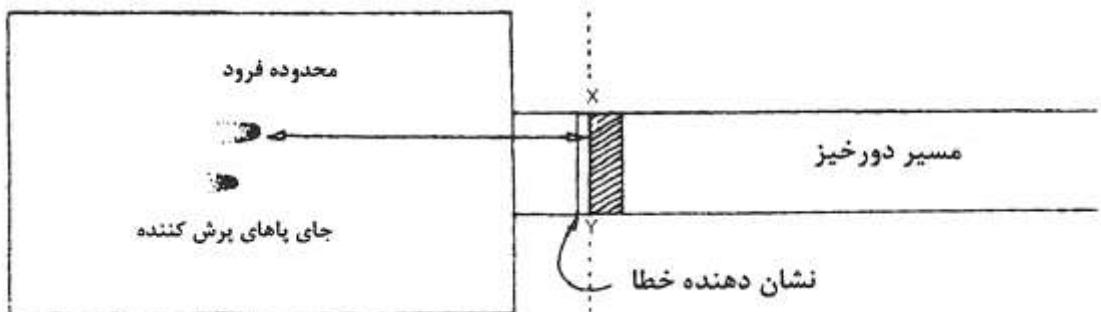
شرکت کنندگان اجازه ندارند روی باند دور خیز یا محوطه فرود علامتی بگذارند. ولی می‌توانند یک یا دو نشانه را فقط در طول مسیر دور خیز قرار دهنند.



شرکت کننده باید از عقب لبه تخته جهش، که نزدیک تر به محوطه فرود است (XY)، جهش کند.

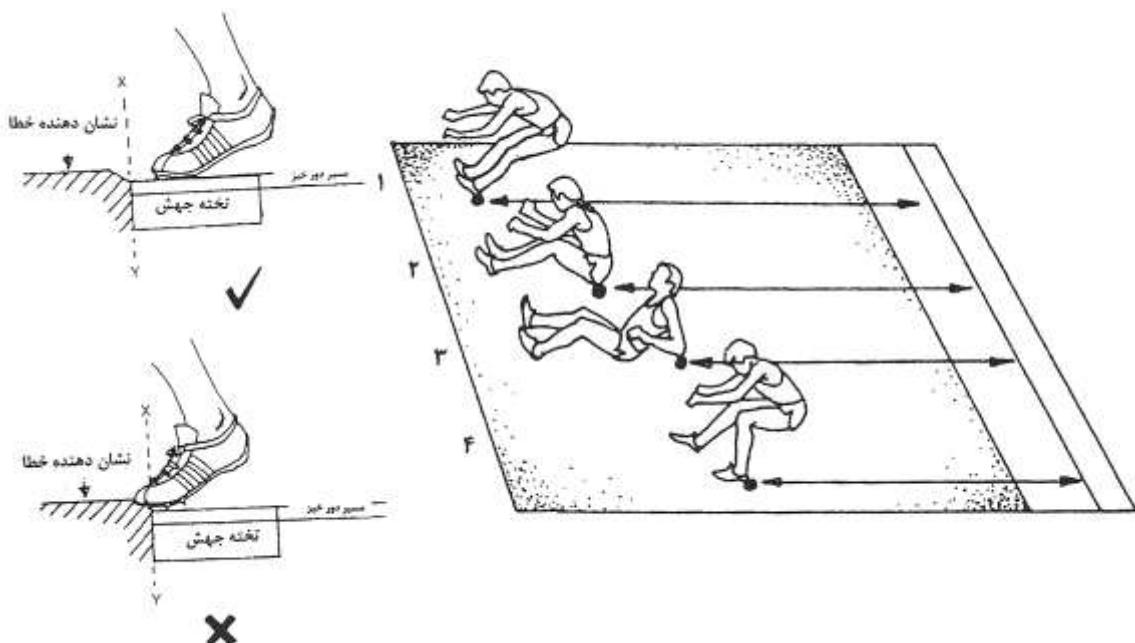
مسافت پرش از کوتاه ترین فاصله بین لبه جلویی تخته جهش (XY) تا نزدیک ترین اثر ایجاد شده بر روی شن محوطه فرود، اندازه گیری می‌شود. فرورفتگی در محوطه فرود ممکن است بوسیله هر یک از قسمتهای بدنه، از جمله یک دست، به وجود آید. اگر پرش کننده ای زمین خارج از محوطه فرود را در محلی، با فاصله ای بیشتر از محل اثر فرود که پرش از آن جا اندازه گیری می‌شود، لمس کند، پرش صحیح است. ولی اگر زمین خارج از محوطه فرود را در جایی که فاصله اش تا لبه تخته جهش کمتر از مسافت پرش باشد لمس کند، خطاب محسوب می‌شود.

اگر مسافت اندازه گیری شده به سانتیمتر کامل نباشد، به نزدیک ترین سانتیمتر کمتر ثبت می‌شود.

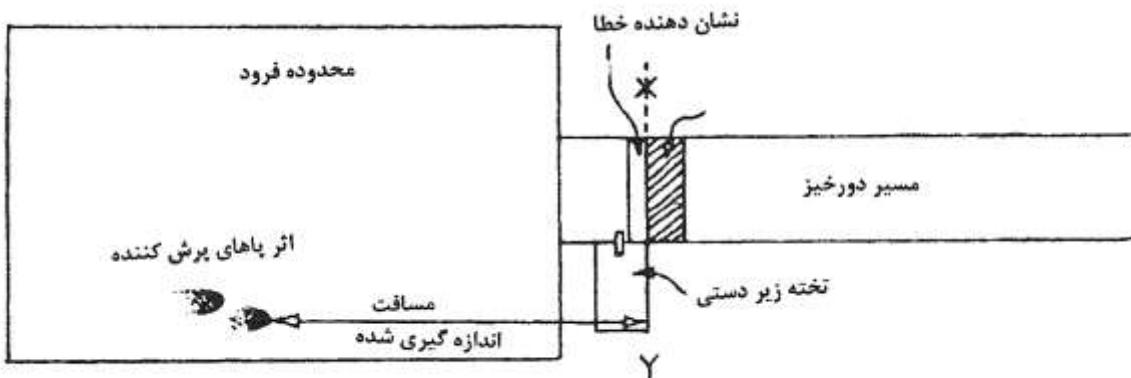


داوری که در کنار تخته جهش قرار دارد بایستی به دقت مراقب باشد ببیند که شرکت کننده زمین آن سوی خط جهش را با هیچ قسمت از بدنش ، خواه با ادامه دویدن بدون آن که پرش کند و یا در عمل جهش ، لمس نکند . اگر نشان دهنده پرش خطها در دسترس نباشد ، داورها باید با استفاده از شن مروطوب آن را ایجاد کنند تا در صورت تماس با آن، به وضوح نشان داده شود . اگر کفش شرکت کننده ای میخ های بلندی داشته باشد ممکن است پنجه اش بدون تماس با زمین و گذاشتن اثری ، از خط لبه تخته جهش (XY) تجاوز کند.

زمانی که شرکت کننده روی شن فرود می آید ، یک داور میله ای را به طور عمودی در محل شکاف ایجاد شده در سطح شن وارد می کند و صفر انتهای نوار متري فولادی در این نقطه نگهداشته می شود . ساده تر این است که میله را از داخل حلقه انتهای نوار متري فولادی عبور داده و در موقع قرار دادن میله ضخامت حلقه را جبران کنیم . سپس اندازه پرش در وضعیت عمود بودن نوار متري نسبت به خط جهش که از طریق حرکت دادن جزئی از طرفی به طرف دیگر بر رسانی می شود ، در لبه تخته جهش خوانده می شود . در صورتی که شکاف ایجاد شده در کنار محوطه فرود باشد ممکن است لازم شود که خط شروع به کمک یک برگ کاغذ یا تخته زیر دستی ، امتداد داده شود .



زمانی که شرکت کننده روی شن فروود می‌آید، یک داور میله‌ای را به طور عمودی در محل شکاف ایجاد شده در سطح شن وارد می‌کند و صفر انتهای نوار متری فولادی در این نقطه نگهداشته می‌شود. ساده‌تر این است که میله را از داخل حلقه انتهای نوار متری فولادی عبور داده و در موقع قرار دادن میله ضخامت حلقه را جبران کنیم. سپس اندازه پرش در وضعیت عمود بودن نوار متری نسبت به خط جهش که از طریق حرکت دادن جزئی از طرفی به طرف دیگر بر رسمی می‌شود، در لبه تخته جهش خوانده می‌شود. در صورتی که شکاف ایجاد شده در کنار محوطه فروود باشد ممکن است لازم شود که خط شروع به کمک یک برگ کاغذ یا تخته زیر دستی، امتداد داده شود.



در پرش‌های طول و سه گام، بایستی در هر نوبت اجرا سرعت باد به مدت ۵ ثانیه، از لحظه‌ای که شرکت کننده از نشانه ای که در کنار مسیر دویلن می‌باشد می‌گذرد، اندازه گیری شود. این علامت در پرش طول در فاصله ۴۰ متری خط پرش و در پرش سه گام در فاصله ۳۵ متری قرار دارد. در هر دوی این پرش‌ها، دستگاه باد سنج در ۲۰ متری تخته پرش، در فاصله ۲ متری از مسیر دویلن و در ارتفاع ۱/۲۲ متر قرار داده می‌شود.

در هر دو پرش، یک ورزشکار ناموفق خواهد بود اگر در موقع ترک کردن محوطه فروود، محل اولین تماس او با زمین خارج از محوطه فروود، به خط جهش نزدیک تر از نزدیک ترین اثر ایجاد شده در شن محوطه فروود، از جمله هر اثری که در نتیجه بر هم خوردن تعادل در موقع فروودی که کاملاً داخل محوطه فروود بوده ولی به خط جهش، از اثر ایجاد شده اولیه در موقع فروود نزدیک تر است، باشد.

(ب) پرش طول

برای برگزاری مسابقه پرش طول یک داور ارشد و حداقل دو داور دیگر (به علاوه متصرفی دستگاه باد سنج) نیاز می‌باشد. داور ارشد، مسئول است در مورد درستی جهش تصمیم بگیرد. او پرچم قرمزی برای بالا بردن به نشانه پرش خط و پرچم سفیدی برای بالا بردن به نشانه پرش صحیح خواهد داشت. او هم چنین مسافت‌پرش‌ها را بر رسمی و ثبت می‌کند. دومین داور محل اثر داخل شن را با یک میله بلند نشانه می‌گذارد و صفر انتهای نوار متری را نگه میدارد. سومین داور نوار متری را نگه میدارد و مراقبت می‌کند که نوار متری، نسبت به خط جهش، با زاویه قائمه قرار داشته باشد. داور ارشد باید فاصله را بخواند و مسافت خوانده شده را روی کارت نتایج خود ثبت نماید.

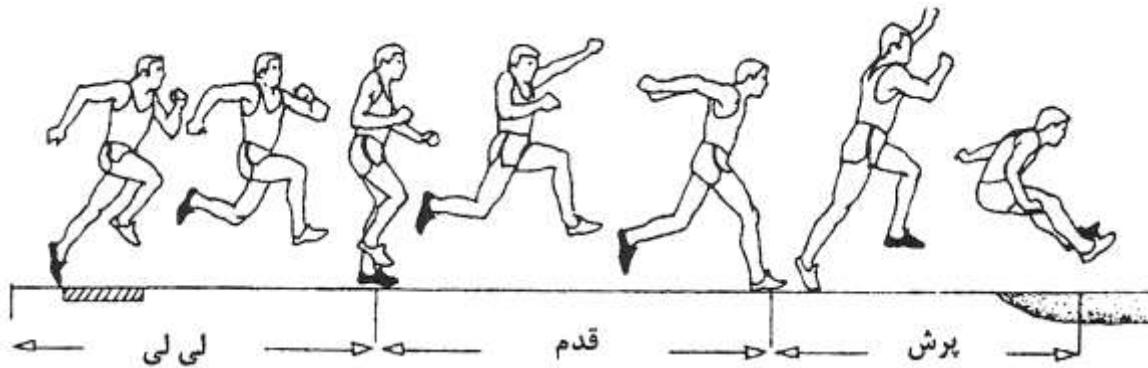
سومین داور می‌تواند مسافت را روی کارت نتایج دوم ثبت نماید.

اگر داور چهارمی هم باشد، می‌تواند در ابتدای مسیر دور خیز به عنوان کسی که شرکت کنندگان را برای پرش صدا می‌زند، وارد عمل شود.

(پ) پرش سه گام

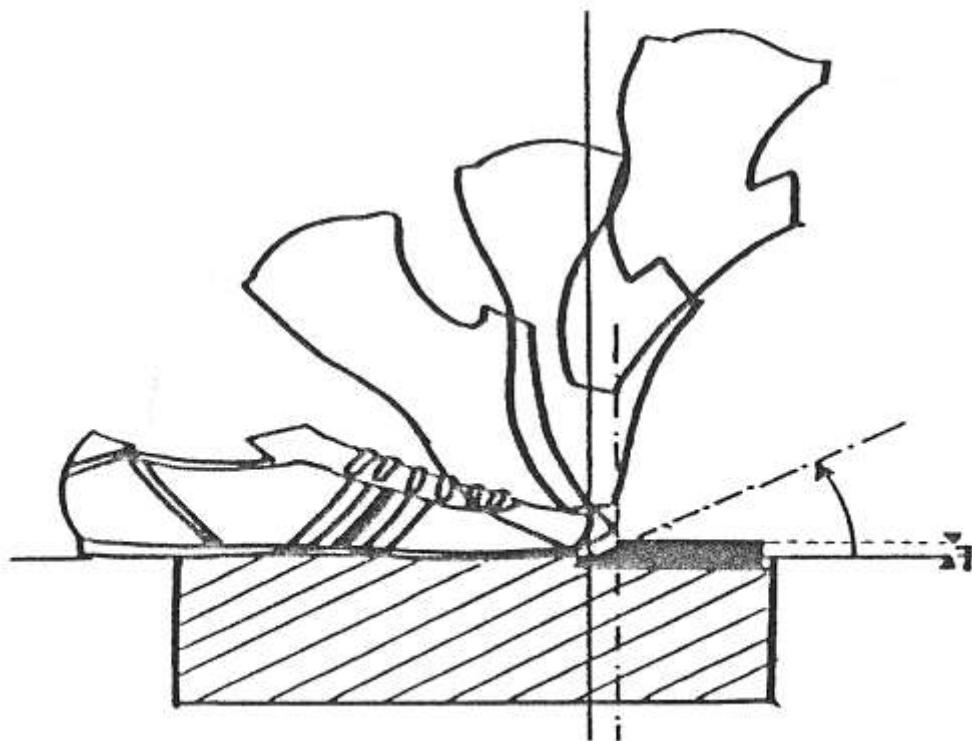
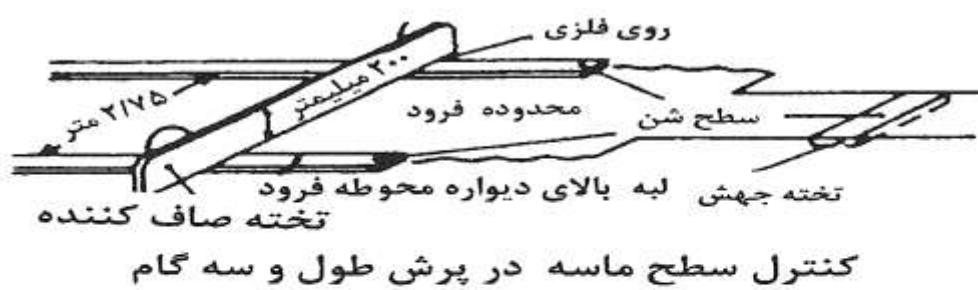
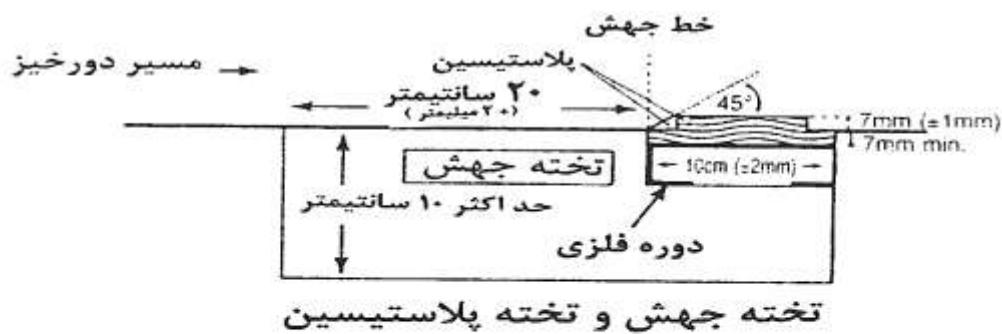
هر آن چه که در مورد پرش طول عنوان شد ، در مورد پرش سه گام نیز کاربرد دارد . بغير از مشخصات داوری ،

این ماده شامل یک بار " لی لی " کردن با پای دلخواه و فرود روی همان پا ، و به دنبال آن یک " قدم " که به فرود روی پای دیگر ختم می شود و بالاخره " یک پرش " که به فرود داخل محوطه فرود منتهی می شود ، است . در مورد جهشی که با پای راست صورت می گیرد ، توالی صحیح به صورت : راست ، راست ، چپ و سپس فرود به مانند پرش طول است . هر عملی غیر از این خطاب محسوب می شود . این امکان وجود دارد که پرش کننده بی تجربه ای با پای " متعاقب " (دوم) یا " پای غیر جهش " که در توالی فوق الذکر پای راست خواهد بود ، در حین این که در مرحله " قدم " و فرود برای مرحله " پرش " جلو آورده می شود ، سطح مسیر دورخیز را لمس کند ، که در این صورت خطاب محسوب نمی شود .



تصاویر متوالی که در با لانشان داده شده است ، در مورد جهش با پای چپ صدق می کند .

در مقایسه با پرش طول ، یک داور اضافی برای مراقبت بخش های بین جهش و فرود نهائی ، مورد نیاز است . برای اطمینان از رعایت انضاف در مورد همه شرکت کنندگان بایستی قبل از شروع مسابقه به آن ها گفته شود که در مورد قبولی پرش ، تا کامل شدن پرش ، تصمیمی گرفته نخواهد شد . در مسابقات دیگری که استانداردها و سطح نتایج شرکت کنندگان به طور قابل ملاحظه ای متفاوت است ، ممکن است لازم باشد که از دو تخته جهش ، با فاصله های متفاوت از چاله فرود ، استفاده کنیم . در این صورت شرکت کنندگان باید به داورها بگویند که برای پرش خود قصد دارند از کدام تخته استفاده کنند .



فصل سیزدهم

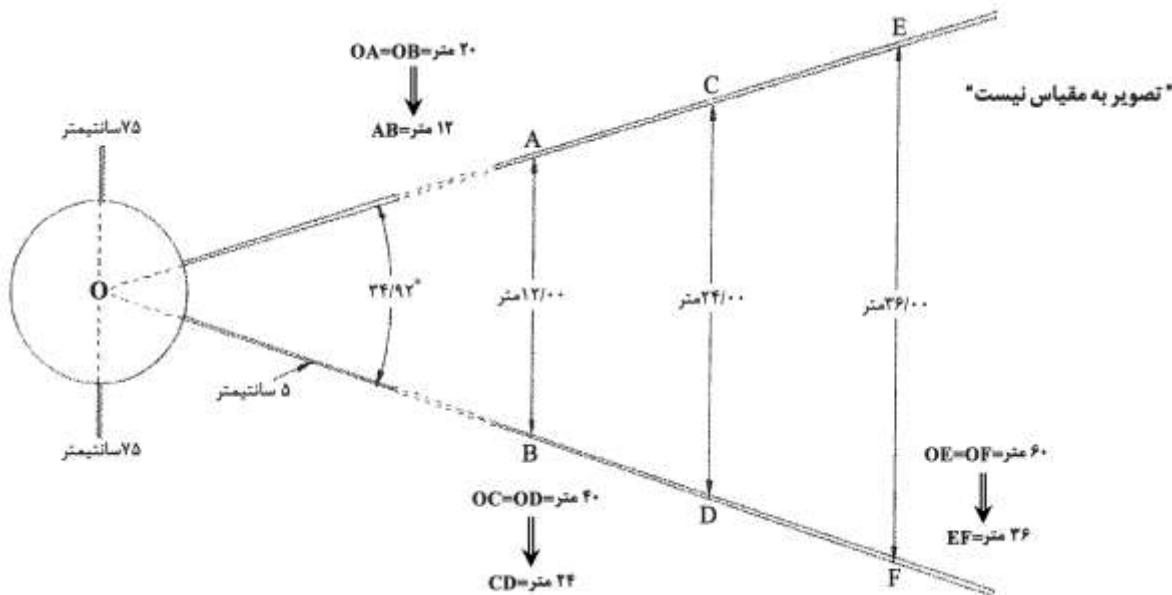
پرتا ب وزنه ، دیسک ، چکش و نیزه

(الف) موارد کلی

این چهار رشتہ با تکنیک های متفاوت شان شناخته می شوند ، ولی قوانین چندی وجود دارد که درمورد همه آن ها یکسان است .

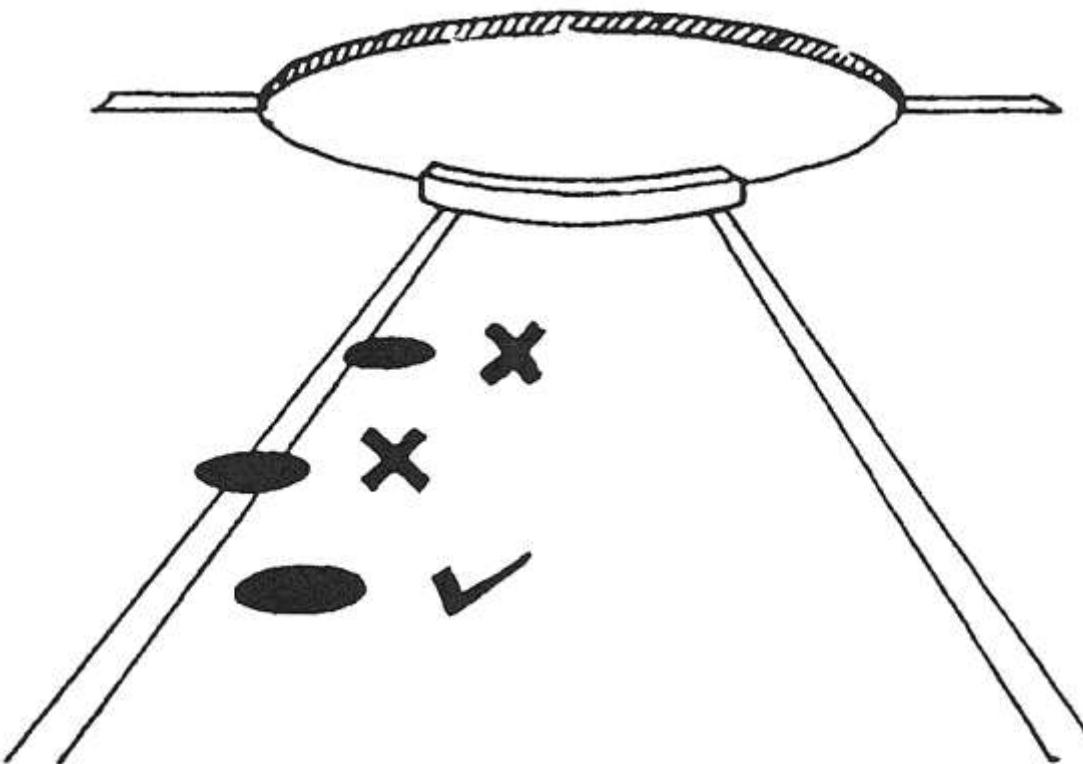
به جز درمورد پرتا ب نیزه ، قطاع فرود باید بوسیله نوار سفیدی به عرض ۵ سانتی متر و با زاویه $34/92$ درجه طوری کشیده شود که اگر لبه داخلی خطوط را امتداد دهیم ، از مرکز دایره بگذرد .

توجه : قطاع $34/92$ درجه را می توان به درستی ، با تعیین دو نقطه که 12 متراز هم فاصله و روی خطوط قطاع به فاصله 20 متر از مرکز دایره قرار دارند (20×0.60) ، رسم کرد . بنا براین به ازای هر یک متر فاصله از مرکز دایره ، فاصله دو نقطه باید به اندازه 60 سانتی متر افزایش یابد .



به شرط آن که در جریان پرتا ب ، قوانین مربوط به آن ماده نقض نشده باشد ، ورزشکار می تواند پرتا ب را که شروع کرده است قطع کند ، می تواند وسیله پرتا بی را داخل و یا خارج دایره یا مسیر دورخیز روی زمین بگذارد و آن را ترک کند .

برای آنکه پرتا بی مورد قبول واقع شود باید محل برخورد وسیله پرتا ب شده بازمیں ، به طور کامل در بین خطوط قطاعی که به این منظور روی زمین رسم شده است قرار گیرد . یک داور باید نقطه فرود را ، که میخی برای نشانه گذاری در آن گذاشته می شود ، تعیین کند .



ندازه گیری بلا فاصله بعد از پرتاب، ازنزدیک ترین نشانه ای که در اثر فرود وسیله پرتاب شده در زمین بوجود آمده است (به صورتی که برای هر ماده تعریف شده است) ، به عقب و تالبه داخلی دایره پرتاب ، یا در مورد پرتاب نیزه ، لبه داخلی قوس جلو مسیر دور خیز خوانده می شود . نوار متری باید از نقطه مرکزی دایره پرتاب یا نقطه مرکزی قوس پرتاب نیزه بگذرد . ایمنی مهمترین جنبه همه رشته های پرتابی است - با ایستی هرچه بیشتر که ممکن

باشد شرکت کنندگان ، مقام های رسمی برگزاری و تماشاچیان ، حفاظت شوند . به

شرکت کنندگان باید در مورد مقررات ایمنی هشدار داده شود . در پرتاب های دیسک و نیزه باید یک باد نما ، نزدیک منطقه پرتاب ، نصب گردد تا جهت و شدت وزش باد ، تا حدودی مشخص شود .

پرتاب های تمرینی را می توان فقط از محل های پرتاب وزیر نظر یک داور انجام داد . بعد از شروع شدن مسابقه ، شرکت کنندگان مجاز نیستند از وسایل پرتابی یا از دایره یا زمین پرتاب داخل قطاع ، با یا بدون وسیله ، به منظور تمرین ، استفاده کنند . در طول تمرین یا مسابقه همیشه باید وسائل پرتاب را به عقب (به محل شروع پرتاب) حمل کرد ، هرگز وسیله را به عقب پرتاب نکنید یا (مثلا وزنه یا دیسک را) به عقب نغلتانید .

به شرکت کنندگان نباید اجازه داده شود که در اطراف محوطه پرتاب پراکنده شوند . قراردادن هرگونه علامتی در داخل قطاع مجاز نیست ، بهتر این است که نشانه هایی که رکوردها یا پرتاب های هر فرد را نشان می دهد در خارج از خطوط قطاع قرارداده زیرا یکی از این خطوط ، در هر صورت از هر قسمت زمین مشهود خواهد بود .

در بیشتر مسابقات ، سازمان دهنده مسابقه نمی توانند همه نوع وسائل پرتاپی ، که نیازهای شخصی هر یک از شرکت کننده‌گان را برآورده کند ، فراهم نمایند . در این صورت می توان به شرکت کننده‌گان اجازه داد تا از وسیله پرتاپ شخصی خود استفاده کنند . این وسیله باید مورد رسیدگی و تأیید مقام رسمی مسئول قرار گیرد . در صورتی که یک وسیله شخصی مورد تصویب قرار بگیرد باید به نحوی که آن را از بقیه مشخص کند ، نشانه گذاری شود . داورها باید همواره مراقب باشند که همه وسائل مورد استفاده ، بوسیله سازمان دهنده مسابقه تهیه شده یا تأیید شده باشد . یک وسیله

شخصی تأیید شده جزوی از ذخیره وسائل پرتاپی مسابقه محسوب می شود و هر شرکت کننده ای می تواند از آن استفاده کند و ورزشکار صاحب وسیله اجازه ندارد با استفاده دیگران از آن وسیله مخالفت نماید . بعد از یک پرتاپ ، تا زمانی که اندازه گیری مربوط به آن (در صورتی که پرتاپ صحیح باشد) انجام شود ، و یک مقام رسمی آمادگی مقام های رسمی دیگری که درمحوطه فرود هستند اعلام کند ، با قرار دادن یک استوانه در داخل دایره یا مسیر دورخیز ، یا با استفاده از یک پرچم قرمز ، (معمولاً به وسیله داور ارشد) به پرتاپ کننده بعدی اطلاع داده می شود که او هنوز نمی تواند پرتاپ خود را شروع کند .

پرتاپ کننده نباید روی سطح دایره پرتاپ یا کف کفش خود هیچ نوع ماده ای بپاشد ، یا بمالد .

هیچ کونه تمھیدی ، نظیر بانوار بهم بستن دویا چند انگشت ، مجاز نیست . هرچند استفاده از نوار بروی دست ، زمانی که برای پوشش یک زخم نیاز باشد ، مجاز خواهد بود . شرکت کننده‌گان مجازند به منظور بهتر گرفتن وسیله پرتاپ ، فقط روی دست هایشان ماده چسبنده ای نظیر پودر تالک بریزند . علاوه بر این پرتاپ کننده‌گان چکش می توانند چنین ماده ای را روی دستکش هایشان بریزند ، و پرتاپ کننده‌گان وزنه می توانند چنین ماده ای را روی گردن خود استفاده کنند .

فقط پرتاپ کننده‌گان چکش می توانند دستکش به دست کنند ، دستکش ها باید دربیست و جلو نرم و نوک انگشتان ، بغیر از شست ، بی پوشش باشد . در پرتاپ چکش با نوار بستن تک تک انگشتان مجاز است .

ورزشکار می تواند ، به منظور حفاظت ستون فقرات از آسیب دیدگی ، کمربندی از جنس چرم یا مواد مناسب دیگر بپوشد . هر پرتاپ کننده مجاز است در محدوده مسابقه پرتاپ های آزمایشی انجام دهد . این پرتاپ ها باید به ترتیبی که با قرعه تعیین می شود و زیر نظر یک داور انجام شود . درصورتی که در حین یک پرتاپ منصفانه وسیله پرتاپ بشکند شرکت کننده مستحق پرتاپ جایگزین خواهد بود . خیلی چیز ها هست که در آخر " پرتاپ " لازم است مراقبت شود . داوران لازم است روی آن چه که اتفاق افتاده است تمرکز کنند . مسائل زیادی وجود دارد که باید مورد توجه قرار گیرد . آن ها هرگز نباید به پرواز وسیله پرتاپی در هوا توجه نمایند ، بلکه باید شرکت کننده ، بخصوص پاهای اورا ، در نظر بگیرند .

(ب) پرتاپ وزنه ، دیسک ، چکش (مواد پرتاپی که از داخل دایره صورت می گیرد)

در این مواد دایره هایی مورد استفاده قرار می گیرد که در قوانین مسابقات مربوطه مشخصات آن ها ذکر گردیده است . شرکت کننده باید پرتاپ خود را در داخل دایره ، از وضعیت ساکن ، شروع کند ؛ او مجاز نیست که به داخل دایره پرتاپ بپردازد ، و بدون آن که ابتدا وضعیت ساکنی به خود بگیرد ، پرتاپ خود را انجام دهد .

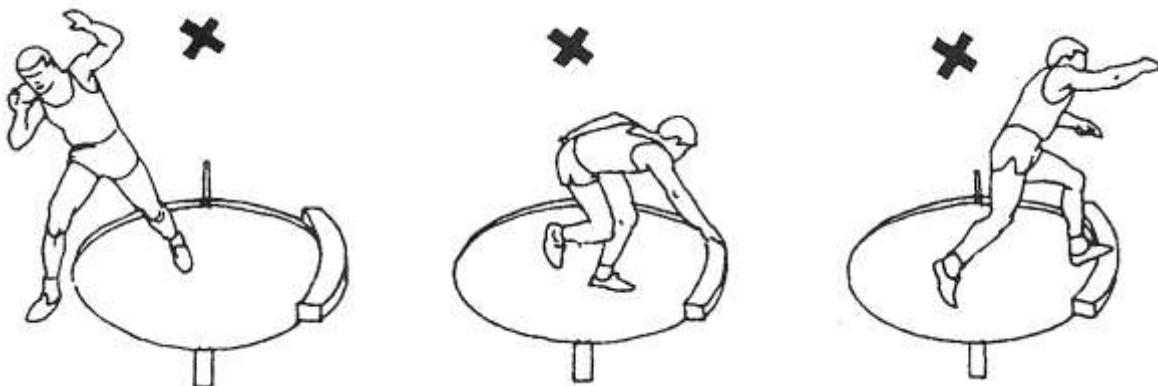
زمانی که شرکت کننده ای پرتاپ خود را شروع می کند ، در صورتی که هر قسمت از بدنش با لبه تسمه فلزی دایره پرتاپ (و یا بالای تخته جلو دایره پرتاپ وزنه) یا زمین خارج از دایره تماس پیدا کند ، پرتاپ خطا محسوب خواهد شد . تماس پیدا کردن با قسمت داخلی دایره یا تخته جلو دایره پرتاپ وزنه مجاز است .

شرکت کننده باید تا زمانی که هنوز وسیله پرتاپ شده بر زمین فرود نیامده است ، در داخل دایره منتظر بماند . آنگاه باید ، پس از بدست آوردن کنترل خود ، و نه به صورتی که نشانگر ادامه پرتاپ باشد ، از دایره خارج شود .

درست قبل از خارج شدن از دایره ، شرکت کننده می تواند یک یا هر دو پای خود را در داخل منطقه (الف) قرار دهد . هر چند بروای رعایت قانون ، مهم تر این است که اولین تماس با زمین خارج دایره (یا با لبه تسمه آهنی دایره پرتاپ) کاملاً در عقب خط سفیدی که در دو طرف نیمه عقب دایره پرتاپ کشیده شده است و به طور نظری از مرکز دایره می گذرد ، باشد .
توجه : اولین تماس با لبه تسمه دایره پرتاپ یا زمین خارج از دایره به مفهوم خارج شدن از دایره پرتاپ در نظر گرفته می شود

حرکت پا ممکن است آن چنان سریع باشد (مخصوصاً در مورد پرتاپ های دیسک و چکش) که برای داور ، قضاوت این که خط صورت گرفته یا نگرفته باشد ، مشکل شود . در صورت وجود هر گونه تردیدی در این باره ، باید به نفع شرکت کننده رأی داد . در همه محل های پرتاپ دو داور مورد نیاز است .

ج) پرتاپ وزنه



در این ماده ، پرتاپ صحیح است که همان گونه که از واژه به کار برده شده در مورد این پرتاپ بر می آید ، به صورت یک "PUT" یعنی " هل دادن " وزنه از شانه با یک دست ، باشد ، پرتاپ کننده باید در حالی که وزنه با چانه اش تماس دارد ، یا خیلی به آن نزدیک است ، پرتاپ خود را شروع کند . دست هیچ گاه پایین نمی افتد ، یعنی در زیر وزنه قرار نمی گیرد و یا عقب خط شانه ها برده نمی شود . همه این ها به این معنا است که نباید عمل انداختن یا پرتاپ کردن صورت بگیرد . شرکت کننده مجاز است ، برای این که وزنه همراه با سر به طرف بالا حرکت کند تا مقدار جنبش بیشتری در موقع رها شدن داشته باشد ، پرتاپ خود را از وضعیت خمیده شروع کند . هم چنین او می تواند به صورت سرخوردن یا پریدن در عرض دایره حرکت کند . بعضی شرکت کنندگان ، برای کسب مقدار حرکت بیشتر ، اقدام به چرخیدن می کنند و این مسئله از نظر مقررات بلامانع است .

برای پرتاپ کننده ای که با دست راست پرتاپ می کند : داور شماره ۱ خطای حرکت دست و هر خطای مربوط به حرکت پا در بخشی از دایره سمت خود را زیر نظر می گیرد؛ او شرکت کنندگان را به نوبت صدا نموده و مسافت پرتاپ را ثبت می کند .

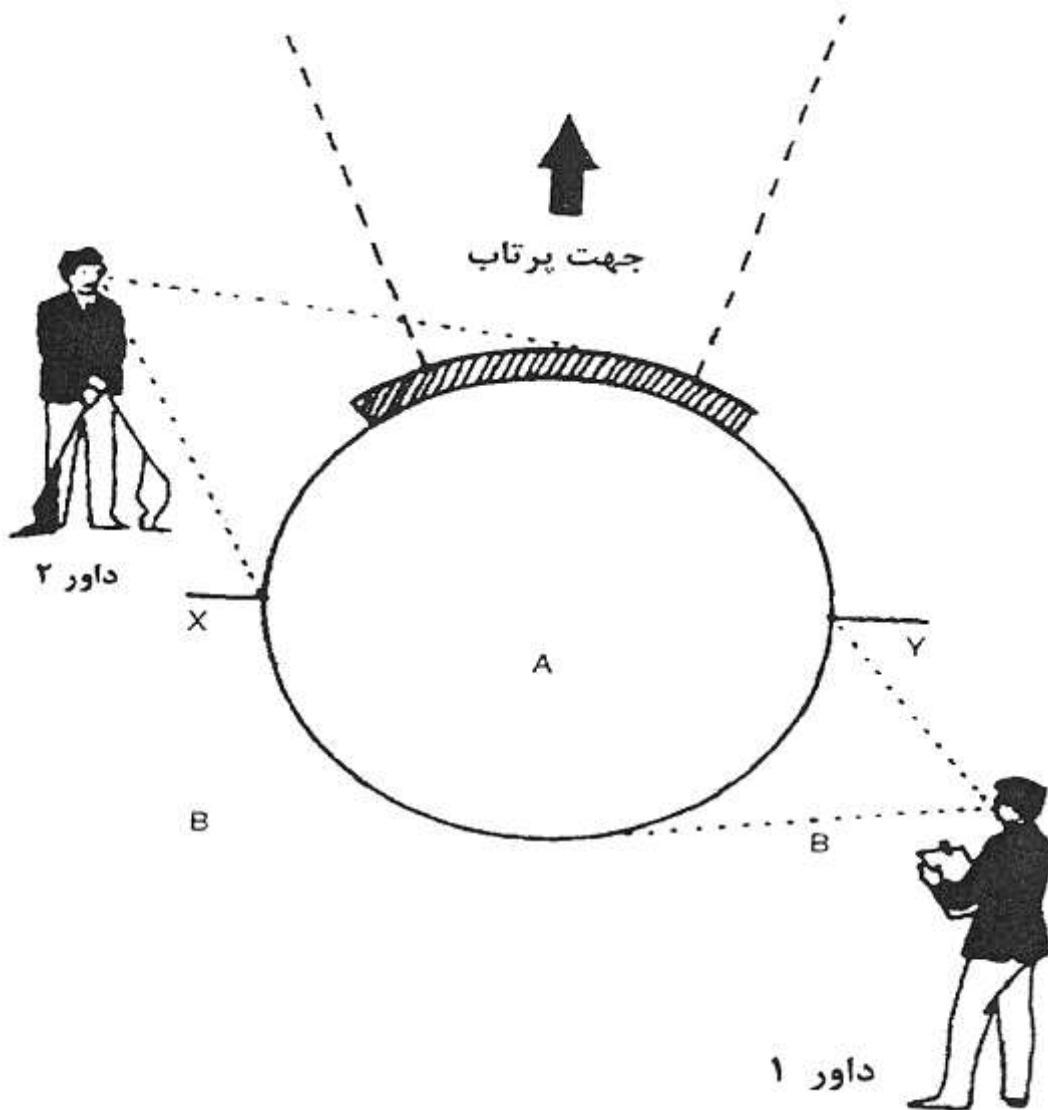
داور شماره ۲ اصولاً خطاهای پا را ، که به تخته جلو قوس و لبه دایره طرف خود مربوط می شود زیر نظر می گیرد . در صورت در اختیار بودن پرچم ، برای نشان دادن صحیح یا خطأ بودن پرتاب ها ، مسئولیت با این داور است ، که در حقیقت ، به عنوان داور ارشد عمل می کند.

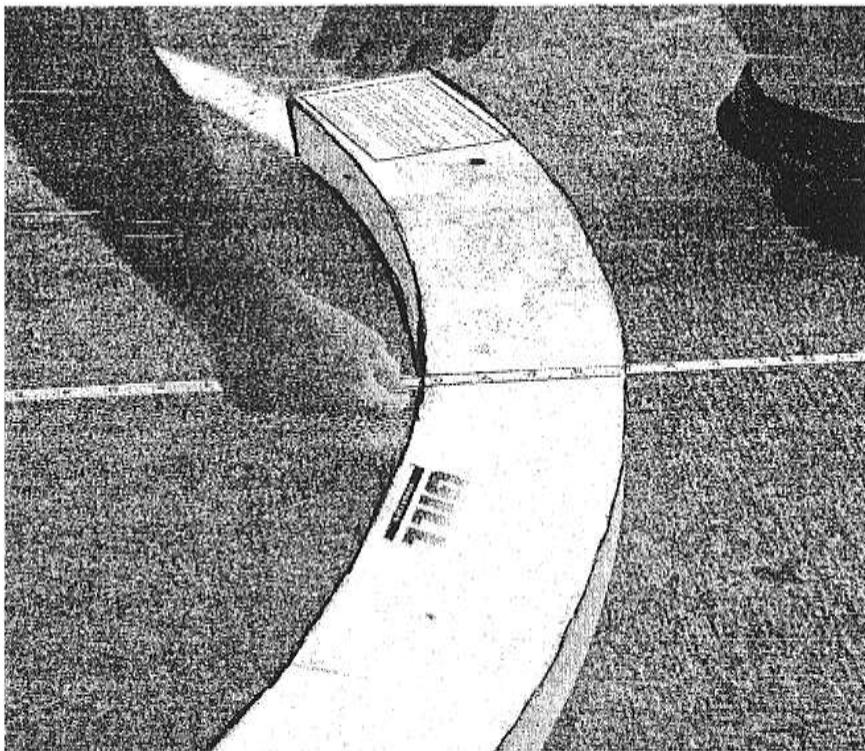
در مورد پرتاب کننده چپ دست ، این داورها به تناسب جای خود را عوض می کنند .

داور شماره ۳ در خارج دایره برای نشانه گذاری محل فروود ، داخل قطاع قرار می گیرد . او یک میله را در لبه نزدیکتر اثربخشی که بوسیله وزنه ایجاد شده ، فرو می کند . نشانه گذاشتن در جایی که وزنه افتاده است آسان است ، هر چندگاهی ممکن است وزنه خیلی نزدیک به محل فروود پرتاب قبلی ، با زمین برخورد کند .

یکی از داورها نوار متري را ، به نحوی که از مرکز دایره بگذرد ، روی تخته جلو دایره نگاه می دارد ، در حالی که داور دیگر ، اندازه را می خواند . اندازه گیری باید بالافصله پس از هر پرتاب صورت بگیرد .

در پرتاب وزنه تمام پرتاب ها باید به سانتيمتر كامل کم تر ثبت شود .





اندازه گیری مسافت پرتاپ وزنه

(د) پرتاپ دیسک

در مورد روشی که برای پرتاپ دیسک به کار می رود مسئله ای وجود ندارد . پرتاپ کننده می تواند هر وضعیتی که بخواهد اتخاذ کند و قبل از رها کردن دیسک چرخش دلخواه خود را انجام دهد . این خطر وجود دارد که به دلیل چرخیدن ، دیسک بوسیله پرتاپ کننده ای بی تجربه ، به هر طرفی رها شود .

شرکت کنندگان دیگر و مقام های رسمی نزدیک به دایره ، باید خارج از قفسی که در کتاب قانون توصیه شده است ، قرار بگیرند .

نزدیک دایره دو داور لازم است .

اولین داور شرکت کنندگان را صدا می زند ، و در عین حال در موقع چرخیدن پرتاپ کننده ، هرخطای مربوط به پا را - که به ویژه در عقب دایره احتمال پیش آمدن آن زیاد است - زیر نظر می گیرد .

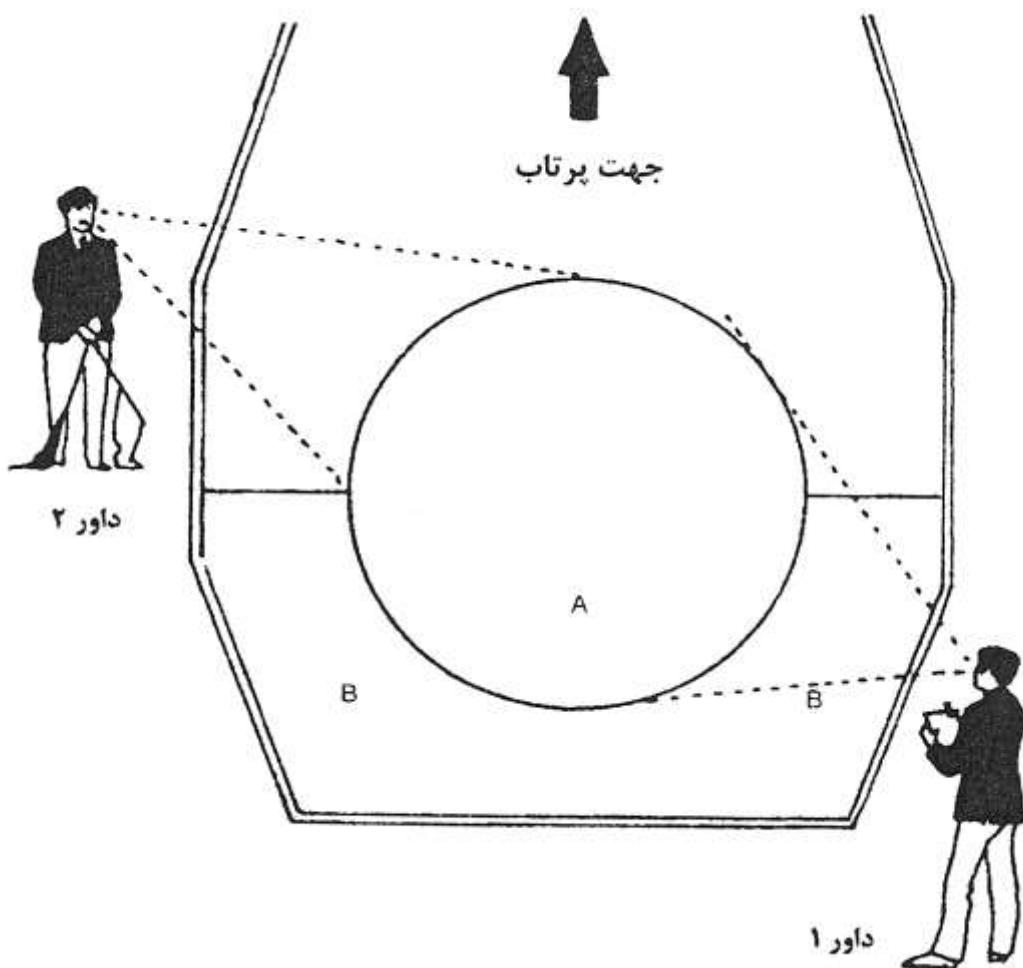
دومین داور خطای پاها را که در دایره پرتاپ سمت خود اتفاق می افتد ، زیر نظر می گیرد - احتمال وقوع این خطاهای اغلب درست در موقع رها شدن دیسک است .

یک پرتاپ کننده اغلب تشخیص می دهد که لبه بالای دایره را لمس کرده است و به سرعت پای خود را پس می کشد ، با این امید که داور خطای او را ندیده است .

یک داور ارشد در کنار دایره خواهد بود که با یک پرچم سفید یا قرمز صحبت یا خطاب بودن پرتاپ را نشان دهد . داور دیگری در محوطه فرود ، همین وظیفه را انجام می دهد .

در محوطه فرود سه داور می توانند در عرض قطاع مستقر شوند به نحوی که حداقل یک نفر از آن ها احتمالاً نزدیک به جایی که دیسک فرود خواهد آمد ، قرار بگیرد .

ممکن است یافتن محل واقعی فرود دیسک مشکل باشد ، بنابر این لازم است داورهایی که در میدان قرار دارند با دقیق زیاد مراقب باشند ، مخصوصاً اگر زمین سفت باشد و باعث شود که دیسک پس از برخورد به زمین جهش نماید .



در صورتی که دیسک با لبه جلو فرود آید ، نشانه قوسی شکل واضحی دیده می شود . اگر دیسک به زمین برخورد کند و سپس با لبه جلو فرود آید ، برای یافتن اثر برخورد دیسک با زمین باید از ۲۰ سانتیمتر عقب تر از نشانه قوسی شکل ، به دقیق به جستجو پرداخت .

اگر دیسک کاملاً تخت با زمین برخورد کند ، ممکن است روی علف یا چمن فقط لهیگی به وجود آید . داورها باید تا حد امکان به جایی که احتمال می رود دیسک با زمین برخورد کند نزدیک باشند .

میخی که برای نشانه گذاشتن بکار می رود باید در محلی از اثر فرود که به دایره پرتاب نزدیک تر است قرار داده شود . داورها باید در مورد محل قرار دادن میخ ، تا حد امکان هر چه سریع تر تصمیم بگیرند و نباید برای جستجوی علامتی که ممکن است به سختی دیده شود وقت صرف کنند .

برای این رشته یک نوار متری بلند مورد نیاز است ، و برای این که هر پرتاب بلا فاصله اندازه گیری شود می توان همواره آن را باز نگه داشت .

صفر ابتدای نوار متری در محل علامتی که در موقعیت فروزد دیسک به زمین ایجاد شده است ، قرار داده می شود . نوار متری را تا مرکز دایره امتداد داده و اندازه پرتاب از لبه داخلی دایره خوانده می شود . نوار متری باید تا حد امکان مستقیم و بدون پیچ و تاب باشد .

نوار متری های بلند گران قیمت هستند ، و اگراز جنس فولاد باشند احتمال آسیب دیدن و یا در هم پیچیدن آن ، توسعه افراد بی احتیاطی که ممکن است روی آن قدم بگذارند ، وجود دارد .

در پرتاب دیسک مسافت ها به نزدیک ترین سانتیمتر کامل کم تر اندازه گیری می شوند

(ج) پرتاب چکش

چکش خطرناک ترین وسیله پرتاب است و برای جلوگیری از صدمه به شرکت کنندگان ، مقامات رسمی و تماساچیان ، باید همه احتیاط های ممکنه صورت بگیرد . در مورد شرکت کننده ای که به اخطارهایی را که در مورد رفتارش به او می دهنند توجه نمی کند ، به هیچ وجه نباید بخششی نشان داده شود .

برای موثر بودن قفس حفاظت دو صفحه متحرک قسمت جلو باید در وضعیت صحیح قرار گیرند . در مورد یک پرتاب کننده راست دست (که برخلاف گردش ساعت می چرخد) صفحه سمت چپ باید "بسته" و سمت راستی "باز" باشد . عکس این حالت در مورد پرتاب کننده چپ دست صدق می کند .

قفسی که دور دایره قرار دارد نباید به عنوان حفاظی کامل تلقی شود . حتی اگر همچنان که باید ، داور ارشد آن را امتحان کرده باشد ، داورها باید - به خاطر خودشان - مطمئن شوند که از میان قفس جائی که چکش بتواند از میان آن خارج و به طرف آن ها بیاید - برای مثال از زیر قفس یا از میان یک سوراخ قدیمی مرمت شده - وجود ندارد . چکشی که در جریان چرخش های پرتاب کننده به سوی قفس رها شده است نیروی وحشتناکی دارد . بنابراین همیشه ممکن است که چکش از لای حفاظت بگذرد ؛ بنابراین همیشه باید به عنوان یک چیز خیلی خطرناک با آن رفتار شود .

یک داور باید قبل از شروع مسابقه ، بر پرتاب های تمرینی شرکت کنندگان نظارت کند ؛ و زمانی که مسابقه شروع شده است ، نباید به شرکت کنندگان اجازه داده شود چرخیدن را با چکش تمرین کنند . در صورتی که این امکان وجود داشته باشد که در زمان برگزاری مسابقه دو چکش روی پیست فروود آید ، نباید اجازه پرتاب داده شود .

در شرایط بخصوص ، اگر قفس پرتاب تأیید شده مورد استفاده نباشد ، احتمال رفتن چکش به هر طرفی ، وجود دارد .

دو داور ، دقیقاً به ترتیبی که در پرتاب دیسک ذکر شد ، در کنار دایره پرتاب ، انجام وظیفه خواهد کرد . داورانی که داخل میدان قرار دارند باید چکش را به دقت زیر نظر بگیرند ، ولی نیاز نیست که به محل فروود زیاد نزدیک باشند . زیرا حتی اگر زمین سفت باشد ، همیشه نشانه واضحی وجود خواهد داشت . در روی زمین سفت با علف کم ، چکش به بالا خواهد جست و غیر ممکن است که مسیر آن به دقت پیش بینی شود .

یک پرتاب کننده مجاز است برای حفاظت کف دست های خود ، از اصطکاکی که در لحظه رها شدن چکش از دست ، بوجود می آید ، دستکش بدست کنند . پشت و روی این دستکش باید نرم و تمام انگشتان ، به غیر از شست ، نوک نداشته باشند . (مطابق با مشخصاتی که در قانون ذکر شده است)

وقتی پرتاب کننده وارد دایره می شود تا پرتاب خود را شروع کند ، می تواند سرچکش را روی زمین ، داخل و یا خارج از دایره قرار دهد . زمانی که یک پرتاب را شروع می کند او مجاز نیست لبه دایره یا زمین خارج دایره را لمس کند .

اگر درطی تاب های اولیه اش ، یا در طی چرخش هایش ، سرچکش با زمین تماس پیدا کند ، تنها به خاطر این دلیل ، خطاب محسوب نمی شود ، ولی اگر پرتاب کننده پرتاب را قطع کند تا دوباره شروع کند ، این کار خطاب محسوب میگردد. این به آن معنا است که اگر بعد از تماس سرچکش با زمین اجازه دهد روی زمین یا در هوا ، بی حرکت شود ، اجازه شروع مجدد ندارد.

این رشتہ ، شاید تنها رشتہ ای باشد که ممکن است وسیله ای بشکند و سبب شود که شرکت کننده خطاب کند . در طی چرخش ها ، ممکن است چکش بازمیں برخورد کند ، سیم دسته آن قطع شود و شرکت کننده تعادل خود را ازدست داده و از دایره خارج شود ؛ در آن صورت او مجاز است در عوض آن ، پرتاب دیگری انجام دهد.

(و) پرتاب نیزه

پرتاب نیزه ماده ای است که پرتاب کردن واقعی صورت می گیرد و هر گونه چرخش ، انداختن و یا مانند سنگ قلاب پرتاب کردن ، مجاز نیست . برای جلوگیری از اجرای هر گونه روش های غیرقانونی ، که ممکن است ، برای دستیابی به مسافت بیشتر انجام شود ، کلمات قانون به دقت انتخاب شده است و حتی همه تکنیک هایی که هنوز آموزشی در مورد آن ها صورت نگرفته است با بیان " سبکهای غیرمتداول مجاز نمی باشد " منع می شود .

نیزه پرتاب ، گونه ای از نیزه شکاری (سنانی که در قدیم برای شکار و جنگ بکار می رفت) است ، و به همین دلیل می تواند اسلحه مهلهکی باشد و به وسیله تند بادی ناگهانی از مسیر خود منحرف شود. داورهایی که در میدان قرار دارند باید به دقت مراقب باشند ،

قوسی که پرتاب کننده باید نیزه را از پشت آن رها کند بخشی از یک دایره است ، بنابراین باید نوارمتری از مرکز این دایره بگذرد تا مطمئن شویم که قوس را بازاویه قائمه قطع می کند . در انتهای محوطه پرتاب باید دو داور وجود داشته باشد .

اولین داور در خط کنار قرار می گیرد و برای نشان دادن صحیح یا خطاب بودن پرتاب پرچم های سفید و قرمز را نگه می دارد . او باید مطمئن شود که پرتاب کننده قوس یا زمین طرف دیگر آن را با پاها یا دست هایش لمس نکند .

بعد از کامل شدن پرتاب ، در مسیر دور خیز خواهد ایستاد تا این که محوطه فرود از مقامات رسمی خالی شود . دومین داور شرکت کنندگان را به نوبت صدا می کند ، دور خیز را زیر نظر می گیرد و طرز نگه داشتن نیزه را از نظر مطابقت با قانون ، مورد بررسی قرار می هد . او هم چنین مرحله رها کردن را با دقت زیر نظر می گیرد تا از پرتاب شدن نیزه از بالای شانه یا بازو مطمئن گردد .

به هنگام اندازه گیری مسافت پرتاب ، یک داور نوارمتری را در مرکز قوس قرار می دهد و مسافت پرتاب بوسیله داور دیگر خوانده و ثبت می شود .

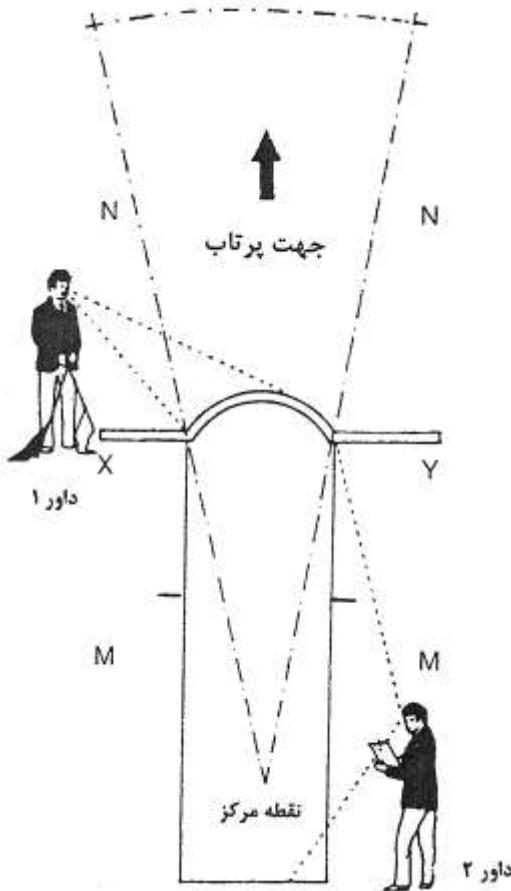
مسافت ها به نزدیک ترین سانتیمتر کامل کم تر، اندازه گیری می شود .

پرتاب ها باید بلا فاصله بعد از فرود و از محلی که ابتدا قسمت فلزی سر نیزه با زمین برخورد کرده است ، تا لبه داخلی قوس پرتاب اندازه گیری شود .

برای زیر نظر گرفتن فرود نیزه دو داور کافی است . هریک از آن ها باید نزدیک به یک طرف محوطه فرود باشند ، به نحوی که دید جانبی خوبی روی نیزه در حال فرود داشته باشند . مسئولیت های آن ها به قرار ذیل است :

- رسیدگی به این که قسمت فلزی جلو نیزه کاملا در داخل قطاع قرار داشته باشد.

- رسیدگی به این که نیزه ابتدا با قسمت فلزی جلویی با زمین برخورد کرده باشد.



داورها ، در حالی که پرواز نیزه را زیر نظر می گیرند ، می توانند به طرف داخل قطاع حرکت کنند به نحوی که در موقع فروود در کنار آن (ولی نه خیلی نزدیک !) باشند .

در یک پرتاب صحیح ، باید قسمت فلزی جلو نیزه قبل از سایر قسمتهای آن ، بازمیں برخورد کند . لازم نیست که نوک نیزه در زمین فرو رود یا با زمین برخورد کند ، بلکه کافی است قسمت فلزی جلویی با زمین برخورد و جای آن معلوم شود. در صورتی که نیزه نوک فلزی اش با زمین برخورد کند به سادگی علامت خواهد گذاشت .

وقتی که یک پرتاب کننده پرتاب خود را کامل کرد باید تا زمانی که نیزه فروود نیامده است در مسیر دور خیز باقی بماند . سپس از عقب قوس جلوی محوطه دور خیز و خطوطی که در دو انتهای قوس رسم شده ، خارج شود . در صورتی که ورزشکار در لحظه ای که نیزه با زمین تماس پیدا کرده است ، خواه در داخل و یا خارج از مسیر دور خیز ، عقب تر از نشانه هایی که کنار خطوط محدود کننده مسیر دور خیز ، در فاصله ۴ متر عقب تر از دو انتهای قوس رسم شده و یا به صورت فرضی در نظر گرفته شده اند ، قرار داشته باشد به عنوان خارج شدن او از محدوده دور خیز محسوب می شود .

سرعت باد موافق برای ثبت رکورد در مواد مركب

در مواد مركب ميانگين قدر مطلق سرعت باد موادي که در آن ها از بادسنجد استفاده می شود (مثال دهگانه: ۱۰۰ متر $4+$ ، پرش طول $5-$ و 110 با مانع $6+$ جمع قدر مطلق برابر است با 5 بخش بر 3 مساوی با $1/6$) در نظر گرفته می شود و باید 2 متر بر ثانیه یا کمتر باشد .

وضعيت تساوي

در صورت تساوي امتيازات ورزشکاري برتر اعلام می شود که در تعداد بيشتری از مواد امتياز بيشتر بدست آورده باشد .

در صورتی که باز هم وضعیت تساوي برقرار شود ورزشکاري که در يكی از مواد امتياز بيشتری داشته باشد به مقام بالاتر می رسد .

در صورت باقی ماندن وضعیت تساوي دومین نتیجه و ... وضعیت تساوي را حل خواهد کرد .