



وزارة التربية  
الادارة العامة لمنطقة مبارك الكبير  
التوجيه الفني للتربية البدنية / بنات



نشرة عامة لجميع مدارس المراحل التعليمية الثلاث - بنات  
للعام الدراسي ٢٠١٦/٢٠١٧م

السيدات الفاضلات/ مديرات المدارس

تحية طيبة وبعد،،،

- يتقدم التوجيه الفني للتربية البدنية بخالص الشكر والثناء على تعاونكم الصادق طيلة العام الدراسي السابق وبمناسبة العام الدراسي الجديد كل عام وانتم بخير مع تمنيات بدوام التوفيق ومزيد من العطاء.
- نرفق لكم طيه مواعيد المسابقات والمباريات الرياضية المقررة فيرجى تبليغ رئيسة القسم ومعلمات التربية البدنية للإطلاع عليها والعمل بما جاء فيها مع مراعاة الآتي:-
- يجب الحرص علي الالتزام بصلاحية البطاقة المدنية للطالبات وعدم انتهائها .
  - تسليم بطاقة اشترك الطالبة بالفرق قبل البطولة بأسبوعين لاعتماده.
  - تبدأ مباريات الألعاب الجماعية والفردية في تمام الساعة الثامنة في الأيام المحددة لها.
  - التواجد قبل الموعد المحدد للبطولة على الأقل بنصف ساعة .
  - في حالة التأخير بعد الموعد المحدد للمباريات أو المسابقات بنصف ساعة تعتبر المدرسة منسحبة.
  - لا يقبل الاعتذار عن المشاركة بأي مسابقة من المسابقات المقررة.
  - الطالبة او الفريق الحاصل علي أي مركز ويتم اختياره من ضمن فريق المنتخب ويعتذر لا يبب سوب يسحب المركز من المدرسة والكاس .
  - مشاركة الفرق الرياضية بالألعاب الفردية او الجماعية يحسب من ضمن تقييم المدرسة .
  - يجب الالتزام باعمار الطالبات المشاركات ومطابقتها بالبطاقة المنية وعدم الالتزام بها يسحب في جميع الالعاب مع محاسبه رئيسة القسم والمعلمات واتخاذ الاجراءات القانونية .

مع خالص الشكر والتقدير،،،

مدير عام منطقة مبارك الكبير التعليمية

نسخ لكل من:

- المدير عام منطقة مبارك الكبير التعليمية
- مدير إدارة الشؤون التعليمية .
- التوجيه الفني للتربية البدنية /بنات .
- مراقبة التعليم (الابتدائي- المتوسط - الثانوي)
- جميع مدارس المراحل التعليمية (ابتدائي- متوسط - ثانوي)
- الملف .

# اللائحة التنظيمية للبطولات الداخلية

( ابتدائي - متوسط - ثانوي )

## الشروط العامة للمسابقات و المباريات

- كل مدرسة تقوم بإعداد الكشوف و البطاقات الخاصة بكل لعبة على أن يدون (اسم الطالبة الثلاثي تاريخ الميلاد / اسم المدربة والمساعدة لها / اعتماد طبيب الفحص الطبي / اعتماد التوجيه الفني ) اعتماد البطاقات الجماعية و الفردية قبل موعد المسابقة بأسبوعين .
  - أعمار الطالبات المشاركات للمرحلة الابتدائية في المسابقات المختلفة بحد أقصى من مواليد ٢٠٠٥ فما فوق .
  - أعمار الطالبات المشاركات للمرحلة المتوسطة في المسابقات المختلفة بحد أقصى من مواليد ٢٠٠١ فما فوق .
  - أعمار الطالبات المشاركات للمرحلة الثانوية في المسابقات المختلفة بحد أقصى من مواليد ١٩٩٨ فما فوق .
  - تقام جميع المباريات في الموعد المحدد لها و بالترتيب المدرج .
  - يتم اللعب بطريقة من دور واحد ( نصف دوري ) بين جميع فرق المدارس لبعض الألعاب الجماعية و الفردية
  - يتم تحديد مراكز الفرق تبعا لعدد النقاط الحاصل عليها كل فريق و في حالة التعادل ينظر إلى عدد الأهداف ماله و ماعليه .
  - الالتزام بالزي المحدد للفرق .
  - يتم تنسيق جميع المدارس مع قسم النقليات من المدرسة إلى مقر البطولة .
  - عند ترشيح الطالبة للاشتراك في منتخب المنطقة التعليمية يشترط اعتماده من مديرة المدرسة بكتاب رسمي و يرفع إلى الموجهة الفنية الأولى لاعتماده .
  - يطبق القانون الدولي في تحكيم جميع البطولات حسب آخر التعديلات.
- طريقة احتساب النقاط:
- الفريق الفائز ( ٣ ) نقاط.
  - الفريق المنهزم ( ١ ) نقطة.
  - الفريق المنسحب (صفر) نقطة.

- يتم تحديد المراكز على النحو التالي :

النقاط	المركز
٩	الأول
٧	الثاني
٦	الثالث
٥	الرابع
٤	الخامس
٣	السادس
٢	السابع
١	الثامن

● الاحتجاجات:

- لا يحق لمدربات الفرق الاعتراض على قرارات الحكم أثناء اللعب.

- لا ينظر في احتجاج الفريق المنسحب بإرادته.

- في حالة الاحتجاج يتم تقديمه إلى الموجهة الفنية الأولى خلال ٢٤ ساعة من انتهاء المباراة وبعد انتهاء هذا الوقت لا يقبل أي احتجاج .

## جدول المباريات والمسابقات

### أولا : المرحلة الابتدائية

اللعبة	الشهر	اليوم	التاريخ	المكان
جمباز فني وايقاعي	نوفمبر	من الاثنين إلى الأربعاء	من /١١/١٤ ٢٠١٦ م إلى /١١/١٦ ٢٠١٦ م	فاطمة بنت عبدالمك / م
لياقة بدنية	نوفمبر	الأربعاء	٢٠١٦ / ١١ / ٩	برقان / ث
البولينغ	نوفمبر	الاحد	٢٠١٧ / ١١ / ٢٧	مركز البولينغ
الفن الشعبي	فبراير	الاثنين و الثلاثاء	٢٠١٧ / ٢ / ٢٠ و ٢٠١٧ / ٢ / ٢١ م	هيئة بو طيبان / م
التمرينات والبالية	فبراير	الأربعاء	/ ٢ / ٢٢ ٢٠١٧ م	

# جدول المباريات والمسابقات

## ثانياً: المرحلة المتوسطة

المكان	التاريخ	اليوم	الشهر	اللعبة
ث. برقان	(ميدان - مضمار) م ٢٠١٦/١١/٧  (الخماسي) م ٢٠١٦/١١/٨	الأثنين  الثلاثاء	نوفمبر	ألعاب القوي
عمورية / أ اسماء بنت عمرو / أ	م ٢٠١٦/١١/٢٠ الي م ٢٠١٦/١١/٢٨	الاحد الي الاثنين	نوفمبر	كرة السلة ( نصف دوري )
مركز البوليفيغ	٢٠١٦/١٢/٤	الاحد	ديسمبر	البوليفيغ
ليلي الغفارية / ث	م ٢٠١٧ / ٣ / ١٣ و م ٢٠١٧ / ٣ / ١٤	الاثنين و الثلاثاء	مارس	كرة الطاولة [خروج المغلوب من مرة واحدة]

# جدول المباريات والمسابقات

## ثالثا : المرحلة الثانوية

اللعبة	الشهر	اليوم	التاريخ	المكان
كرة الطاولة	نوفمبر	من الاثنين الي الثلاثاء	من ٢٠١٦ / ١١ / ١٥ م إلي ٢٠١٦ / ١١ / ١٦ م	ث . ليلى الغفاريه
كرة الطائرة	ديسمبر	من الاحد الي الخميس	من ٢٠١٦ / ١٢ / ١١ م إلي ٢٠١٦ / ١٢ / ١٥ م	ث. فارعة بنت ابي الصلت ث. العدان
العاب القوي	فبراير	من الاربعاء الي الخميس	من ٢٠١٧ / ٢ / ٨ م إلي ٢٠١٧ / ٢ / ٩ م	ث . برقان
البولينغ	فبراير	الاحد	٢٠١٦ / ١٢ / ١٨	مركز البولينغ

## هيئة الإشراف على البطولات والمباريات

إشراف على البطولات  
في المرحلة الإبتدائية  
الأستاذة / انتصار القصاب  
الأستاذة / عبير العجمي  
لأستاذة / فاتن عبد الرضا  
الأستاذة / رفعة العجمي

# المرحلة الابتدائية

أولا : لياقة بدنية

ثانيا : جمباز فني وايقاعي

ثالثا : الفن الشعبي

رابعا : الباليه

خامسا : التمرينات

سادسا : البولينغ

توزيع الأرقام والألوان على المدارس

لون الفانيله	اسم المدرسة	م
أزرق فاتح	زينب بنت العوام الابتدائية	١
برتقالي	أم المرادم الابتدائية	٢
أزرق فوسفوري	أسماء بنت عمرو الابتدائية	٣
أسود	بدرية العتيقي الابتدائية	٤
أصفر	نفيسة بنت الحسن الابتدائية	٥
أبيض	سبيكة العنجري الابتدائية	٦
أحمر	عمورية الابتدائية	٧
أخضر	معاذة العدوية الابتدائية	٨
كحلي	المطوعة منيرة الدخان الابتدائية	٩
بنفسجي	سودة بنت زمعة الابتدائية	١٠
بيجي	العدان الابتدائية	١١
وردي	عايشة الشريف الابتدائية	١٢
فوشي	النبراس الابتدائية	١٣
زيتي	البيرق الابتدائية	١٤
بني	بركة بنت يسار الابتدائية	١٥
برتقالي فاتح	أم مالك الأنصارية	١٦
أخضر فوسفوري	جون الكويت	١٧

مسابقة

الخصم

## هيئة الاشراف والتحكيم لبطولة الجباز الفني والايقاعي للمرحلة الابتدائية

مركز البطولة : فاطمة بنت عبد الملك . م . بنات  
موعد البطولة : من الاثنين ١٤ / ١١ / ٢٠١٦ م  
إلى الأربعاء ١٦ / ١١ / ٢٠١٦ م  
وقت البطولة : الساعة الثامنة والنصف صباحا

أولاً: هيئة الإشراف:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	هدى عبد العزيز عبد القادر	فاطمة بنت عبد الملك/ م	ر.ق	إشراف عام
٢	أنفال محمد عبد العزيز	فاطمة بنت عبد الملك/ م	معلمة	مساعدة
٣	هيام محمد السيد	فاطمة بنت عبد الملك/ م	معلمة	مساعدة
٤	شيماء حمد إبراهيم	فاطمة بنت عبد الملك/ م	معلمة	مساعدة
٥	سارة أحمد الرمزي	فاطمة بنت عبد الملك/ م	معلمة	مساعدة

ثانياً هيئة التحكيم للجباز الفني والايقاعي :

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	نهاده السيد زقروق	حفصة / م	ر.ق	حكم عام
٢	ايمان عبد الله العجمي	امامة بنت العاص / م	ر.ق	حكم
٣	سلمي محمد الشاعر	هيلة بو طيبان / م	معلمة	حكم
٤	أنفال محمد عبد العزيز	فاطمة بنت عبد الملك/ م	معلمة	حكم
٥	سندس عبد الحميد عبد العال	جون الكويت / أ	معلمة	حكم
٦	عبير عطيه العنزي	حصة الحنيف / م	معلمة	ميفاتي
٧	العنود علي حسين ارتي	الزهراء / م	معلمة	حكم
٨	ولاء احمد المشموم	القبيلية / م	معلمة	حكم
٩	غزيل مبارك سالم العجمي	ث/ صباح السالم	معلمة	حكم
١٠	الاء عادل نوري اجباره	ام مالك الانتصارية / أ	معلمة	تسجيل
١١	فاطمة ناصر عبد العزيز شاكر	الحسنة بنت معاوية	معلمة	حكم

الشروط والقواعد العامة لبطولة الجمباز الفني للمرحلة الابتدائية  
(الأرضي)

- عدد اللاعبات المشاركات ( ٢ ) لاعبات ( ويسمح للاعبة بالأداء علي جهازين كحد أقصى ).
- ( ٢ ) لاعبة على جهاز المهر
- ( ١ ) لاعبة على عارضة التوازن ( جملة اختيارية )
- ( ١ ) لاعبة ( الجملة الأرضية )
- ( ١ ) لاعبة احتياطي.
- يتم ترتيب الفرق حسب القرعة .
- الملابس المقررة لمسابقة الجمباز الفني ( مايوه غير شفاف – استريتش غير شفاف – حذاء جمباز أو بدونه .

## الهيكل التنظيمي للحكام

- حكم عام للبطولة .
- رئيسة حكام .
- عدد ٢ حكام من الفئة D مع مساعدة ( حكم الفصل ) .
- و سكرتارية ( مسجل – مساعد مسجل ) ، ميقاتي ، ٢ حكم خطوط .
- عدد ٤ حكام من الفئة E للبطولة .

### مهام الحكام :

- أ – الحكم العام :
- إدارة البطولة و تنظيمها .
- تحديد الحكام على كل جهاز من الفئة D أو الفئة E على الأجهزة بالاتفاق مع رئيسة الحكام.
- لها الحق في تغيير إحدى المحكمات من الفئة E بناء على طلب من الحكم D إذا تكرر خطئها في التحكيم وكانت خصوماتها متباعدة مقارنة بمعيار الخصم .
- يقدم لها الاعتراض على درجة اللاعب من قبل المدربات .

### ب - مهام حكام D 1 و D 2 :

- تحديد قيمة الصعوبات التي تؤديها اللاعب في الجملة و عددها كما هو مطلوب .
- تحديد درجة بداية اللاعب إن كانت أدت جميع المهارات المطلوبة تكون الدرجة من ( ١٠ ) أما إذا كانت الجملة ينقصها بعض الصعوبات المطلوبة تقل درجة البداية للاعب ( Start Value ) .
- لها الحق في جمع الحكام ومقارنة درجة خصمهم مع المساعدة ( حكم الفصل ) و سؤالهم عن الخصومات و إنذارهم على الخصم إذا كان مخالفاً للمعيار وبعد تكرار الخطأ ٣ مرات لحكم معين تستبدل الحكم .
- خصم الخصومات الحيادية مع رئيسة الحكام من الدرجة النهائية للاعب قبل اعتمادها .

## مهام المساعدة: ( حكم الفصل )

تقوم بالتحكيم مثل حكام E بناء على جدول الخصومات بحيث تكون معيار للحكام D و بعد جمع الدرجات يتم مقارنتهم بها إذا كانت الدرجات متقاربة تكون الدرجة صحيحة أما إذا كانت الخصومات متباعدة يتم جمع الحكام و الاتفاق على الخصومات .

## مهام الحكم ( E )

- تقوم بالخصم على الشكل العام للأداء و الجسم و المهارة من حيث
- الأداء الفني للمهارات
- تركيب الجملة و تسلسل الحركات .
- شكل الجسم .

## مهام الميقاتي

- بداية إدارة الوقت مع بداية أول خطوة للاعبه على الحركات الأرضية أو لمس المنط أو عارضة التوازن.
- ضبط توقف الزمن خلال السقوط على العارضة .

## مهام السكرتارية ( مسجل – مساعد مسجل ) :

- تسجيل الالعبات بشكل دقيق في ورقة التسجيل بالترتيب حسب المندوبة المسئولة وكشف أسماء الفريق المعتمد .
- تسجيل الدرجة بعد تبليغها إياها من قبل الحكم D.
- النداء على الالعبات لبداية الجملة و إعلان درجتها في النهاية .

## حكام الخطوط .

- - بيان تجاوزات الخط ( أرضي – قفز ) من خلال رفع العلم . ومن ثم تسجيل مرات الخروج لكل لاعبة إن وجد على ورقة صغيرة وتسليمها لطاولة التحكيم .

## الشروط والقواعد العامة لجهاز الحركات الأرضية

- يتكون الفريق من ( ٢ ) لاعبتان اساسيتان وناخذ افضل درجة .
- زمن الجملة من ( ١٠ , ١ ) إلى ( ٣٠ , ١ ) دقيقة .
- يجب أن تؤد الحركات داخل الملعب بمربع مساحته ١٢م×١٢م يجب أن تنتهي كل حركة بهبوط محكم واضح قبل الإنتقال لحركة أخرى .
- تتكون الجملة من بدايات ونهايات وصعوبات كالتالي :
- ( ٣ ) صعوبات من A لكل صعوبة ( ١ درجة )
- ( ٢ ) صعوبات من B لكل صعوبة ( ١.٥ درجة )
- ( ١ ) صعوبات من C لكل صعوبة ( ٢ درجة )
- تشمل الجملة على حركات الربط والرشاقة المتعددة التي تبرز الجمال الحركي للأداء .

### الموسيقى :

- ممكن أن تكون بداية الموسيقى صافرة أو أي إشارة بدء.
- يجب أن تكون الموسيقى خالية من الغناء .
- تنتهي الجملة مع انتهاء الموسيقى.
- أن تكون الموسيقى متسلسلة وغير متقطعة أو موصولة .

### متطلبات الأداء لجهاز الحركات الأرضية :

- التوازن وحركات القوة والمرونة والتموجات .
- الوثب والقفز والدوران .
- الحركات الاكروباتية الخلفية والأمامية والجانبية .

جدول لبعض نماذج الصعوبات لجهاز الحركات الأرضية

صعوبات C	صعوبات B	صعوبات A
<p>- درجة خلفية مستقيمة مع الوقوف على اليدين واللف نصف لفة إنشاء الوقوف</p> <p>- الشقلبة الخلفية السريعة بالرجلين معا (باك دايف)</p> <p>- وثبة الليب مع تبادل تقاطع الرجلين</p> <p>- الدوران على قدم و واحدة لفة و نصف .</p> <p>- وثبة الليب ١٨٠ درجة مع ثنى الركبة ولمس القدم الخلفية للرأس</p> <p>- الدورات الهوائية ( امامية - خلفية - جانبية )</p>	<p>- شقلبة خلفية بطينة رجل بعد رجل ( باك ورد )</p> <p>- شقلبة امامية بطينة رجل بعد رجل ( فرورد ) .</p> <p>- وقوف على اليدين متبوع بدرجة امامية .</p> <p>- شقلبة جانبية مع ربع لفة ( عجلة ضم )</p> <p>- درجة خلفية مستقيمة مع الوقوف على اليدين</p> <p>- الدوران على قدم و احدة ٣٦٠ درجة وثبات ( القطة - الكوزك - وثبة مستقيمة مع اللف لفة كاملة للجسم )</p>	<p>- شقلبة جانبية على اليدين ( عجلة فتح )</p> <p>- درجات بأنواعها ( امامية - خلفية - جانبية )</p> <p>- وقوف على اليدين فتح</p> <p>- دوران على قدم واحدة نصف لفة</p> <p>- وثبة الليب ١٨٠ درجة</p> <p>- ميزان امامي عالي او جانبي</p> <p>- طاحونة مع تبادل الدوران للرجلين مرورا اماما الوجه و الظهر على الأرض</p> <p>- حركات الرشاقة الانتقالية ( كومات - مقص امامي او خلفي )</p> <p>(--- -</p>

**\*على جهاز الحركات الارضية \***

الخطأ	الخصم
- نقص المرونة أثناء اللعب وحركات الثبات.	٠.٣
- عدم استغلال منطقة الأرضي بكاملها	٠.٣
- عدم التحكم اللحظي بالهبوط في النقلة	١
- أخطاء القوام والمدى الغير كافي	من ٠.٣ / ٠.١

**\*خصومات من ( الدرجة النهائية للاعبة ) الحكم D\***

الخطأ	الخصم
مساعدة المدربة أثناء الأداء بالسند	صفر
مساعدة المدربة ( شفهي أو بالإشارة )	٠.٢
- لمس الأرض بالركبتين بعد الهبوط (تحسب سقوط )	٠.٨
- السقوط	٠.٨
- الخروج خارج منطقة الأرضي (كل مره)	٠.١
- الخصومات الخاصة بالزمن بحد أقصى	٠.٥
- السلوك الغير رياضي للاعبة أو المدربة . أو التحدث للحكم أثناء الأداء	٠.٥

## القياسات القانونية للأدوات الأساسية للجمباز الإيقاعي

### الشريط الثعبانى :-

- طول الشريط من ( ٣ - ٧ متر ) وطول العصا من ( ٤٠ - ٦٠ سم ) وسمكها ١ سم مع ملاحظة استخدام شريط واحد في الجمباز الإيقاعي.

- الاستخدامات: بالدفع ، المرجحات ، الدوائر أشكال ثمانية ، المروق من داخل الشريط رميات الحبل :

- الطول حسب طول اللاعبة ويقاس من القدم إلي تحت الإبط .  
- الاستخدامات : الحبل مفتوح بين اليدين ( دورانات الحبل أماما خلفا ، جانبا ، وثبات ، فجوات داخل الحبل ، حجلات ، خطوات راقصة داخل الحبل الرمي و اللقف ( من نهاية الحبل ) ( مرجحات ، دوائر ، أشكال ثمانية ، دوائر كبرى )

### الطوق :

- القطر الخارجي ( ٨٠ سم ) ، عرضه ( ٢ سم ) ، وسمكه ( ٩ ملليمتر ) . ويكون ارتفاع الطوق ملامس من الأرض إلى مفصل الفخذ .

- استخدامه : - دحرجات فوق الجسم و على الأرض ، دورانات حول اليدين أو اى جزء من الجسم ، الرمي و اللقف / المروق داخل الطوق مرجحات ، دوائر ، أشكال ثمانية الكرة :

- مصنوعة من مطاط قطرها من ( ١٦ إلي ١٨ سم ) ، وزنها من ( ٤٠ جم ) .  
- الاستخدام : - رمى و لقف الكرة ، دحرجات على الجسم وعلى الأرض ، حركات توازن الكرة على يد و واحدة الدفع ، المرجحات ، الدوائر ، الأشكال الثمانية

### الزجاجات الخشبية :

الطول ( ٤٠ سم ) ، القطر ( ٣ سم ) ، الوزن ( ٢٨٠ إلي ٤٥٠ جم ) .

الاستخدام : دوائر صغيرة ( طواحين )

الرمى ( مع أو بدون دوران الصولجان فردى أو زوجي اللقف )

الخطب الدفع ، المرجحات ، الدوائر ، الأشكال الثمانية .

## الشروط والقواعد العامة لمسابقات الجمباز الإيقاعي للمرحلة الابتدائية

### عدد اللاعبين :

- يتكون الفريق من لاعبتان أساسيتان واختيار درجة الاداء الافضل للاعبة .

### الأداة :

- أداة أساسية وقانونية :
- ( الطوق - الكرة - الحبل - الشريط الثعباني واحد - الصولجان اثنان ) .

### الزمن

- الزمن المحدد للجملة من ( ١.١٥ ق ) إلي ( ١.٣٠ ) دقيقة .

### الموسيقى:

- يجب أن تكون الموسيقى خالية من الغناء .
- يسمح بالموسيقى العربية المناسبة للأداء بدون الغلو في الإيقاع الشرقي .
- تنتهي الجملة مع انتهاء الموسيقى .
- أن تكون الموسيقى متسلسلة وغير متقطعة أو موصولة .

### الملعب:

- مساحة الملعب ( ١٢ × ١٢ م ) + مساحة ١ م منطقة أمان حول محيط الملعب ،
- يحدد خط ١٢ م ، وأيضاً يحدد خط الأمان بشريط عرض ١٠ سم.

### الملابس

- مايوه غير شفاف استر تش ثقيل + حذاء جمباز أو بدونه

### تشمل الجملة على

- خمسة صعوبات ( A ) - وأربعة صعوبات ( B ) .

### \*الصعوبات عبارة عن:

- ( فجوات - توازنات - مروانات - دورانات على قدم واحدة- دحرجات مع الرمي أو بدون )
- \*حركات الربط والرشاقة المسموح بها: انتقالات بخطوات تعبيرية تتماشى مع الموسيقى
- ( وثبة الكليك - وثبة المقص - وثبة الكومات - الوثبة المقوسة - الوثب العمودي

**\* نماذج لصعوبات الأداء ودرجتها المستحقة\***

**التوازن:**

الدرجة	شرح الصعوبة	
٢	(الوقوف) رفع الرجل لأعلى أمام الصدر مع مسكها باليد ينعلى المشط.	A
٢	(الوقوف) رفع الرجل زاوية قائمة أماما والذراعين للجانب مع ملامسة الكعب للأرض	A
٢	(الوقوف) رفع الرجل جانبا مع مسكها باليد وفرد الذراع الأخر جانبا مع ملامسة الكعب للأرض	A
٢.٥	(الوقوف) ميل الجذع جانبا مع رفع الرجل عاليا مع مسكها باليد	B
٢.٥	(الوقوف) رفع الرجل خلف او مسكها باليدين	B
٢.٥	(الوقوف) ميل الجذع خلفا وفرد الرجل عاليا على المشط	B
٢.٥	(الوقوف) رفع الرجل أماما عاليا واليدين مفردتان خلفا	B

**الفجوة:**

الدرجة	شرح الصعوبة	
٢	عمل غزاله مثنية مع لمس القدم للرأس	A
٢	عمل غزالة مع فرد الرجل الأمامية و لمس الأخرى للرأس	A
٢	عمل فجوة مفردة ( ليب ) الذراعين عاليا	A
٢,٥	عمل فجوة احدي الرجلين مفردة أماما والأخرى مثنية خلفا ومشط القدم ملامس لمقعدة ،الذراعين عاليا	B
٢,٥	عمل فجوة (ليب) مع لمس القدم الخلفية للرأس، والأرجل الأمامية مائلا لأعلى	B
٢,٥	عمل ليب (١٨٠) الذراعين عاليا	B

## الدورات :

الدرجة	شرح الصعوبة	
٢	( الوقوف ) على المشط مع ملامسة الرجل الثانية للركبة وعمل دوران.	A
٢	( الوقوف تقاطع القدمين ) ميل الجذع جانبا مائلا أعلى وأسفل لعمل دوران.	A
٥.٢	(الوقوف على المشط) لمس مشط الرجل الأخرى للركبة ميل الجذع أماما مع وضع الرأس بين الذراعين وفرده ما أماما وأسفل	B
٥.١	( الوقوف على المشط ) فرد الرجل الآخر جانبا، عمل باسيه والدوران ثم الرجوع للوضع الأول ( الابتدائي )	B

## المرونات:

الدرجة	شرح الصعوبة	
٢	( القبة ) ميل الجذع خلفا والتقوس مع لمس أصابع اليدين للأرض	A
٢	( الوقوف على المشط) التقوس خلفا والنزول على الساقين للوصول لوضع الجثو والذراعان مائلا أعلى	A
٥.٢	(جراند كار) فتح الحوض ميلا لجذع أماما مع مسك مشط القدم.	B
٥.٢	(جثو) تقوس الجذع خلفا مع لمس الأصابع للأرض.	B
٥.٢	( منوضع الرقود على الصدر) تقوس الظهر خلفا والذراعان عاليا.	B

## الهيكل التنظيمي للحكام

الرئيسية الحكام: ودرجتها من ( ١٠ )

حكام اللجنة ( A ) : - رئيسة اللجنة ( A ) تقوم بنفس مهام اللجنة ( A ) ( ٢٠ )  
- ( A1 ) حكام الصعوبات: ( ١٠ ) ، ( A2 ) حكام القيمة الجمالية. ( ١٠ )

حكام اللجنة (B): - رئيسة حكام اللجنة ( B ) تقوم بنفس مهام اللجنة ( B ) ( ٢٠ )

- حكم ( B1 ) ، حكم ( B2 )

- تقوم هذه اللجنة بتقييم ( النواحي الفنية مع الأداة ) ( والنواحي الفنية لحركة الجسم ) ،  
والأداء الإيقاعي ( الموسيقى والحركة )

حكم ميقاتي :

- احتساب الزمن والزيادة أو النقصان إن وجد

حكم الخط :

هو ملاحظة وتدوين أي إجتياز لحدود المساحة الأرضية سواء بواسطة اللاعب أو الأداة ، والتحقق من

إستخدام اللاعب للأداة البديلة في الوقت الذي لم تخرج الأداة الأصلية خارج حدود المساحة

الأرضية بعد سقوطها . ويتم الإعلان عن كل خطأ بواسطة علم أحمر ، وتسجيل الأخطاء على

استمارة صغيرة وارسالها في النهاية إلى محكمة التنسيق المختصة .

محكمة التنسيق :

تطبق الجزاءات التي تقع في اختصاص مسؤوليتها وتخضع مجموع هذه الجزاءات من الدرجة

النهائية للاعبة .

احتساب الدرجة الكلية كالتالي:

تجمع درجات المحكمات ( A1 + A2 ) + رئيستهم = ٦٠ تقسم علي العدد ٦ = ١٠ درجات

( ١٠ + ٢٠ ) + ( ٣٠ درجة ) = ٦٠ ÷ ٦ = ١٠ درجات

تجمع درجات المحكمات ( B1 + B2 ) + رئيستهم = ٤٠ تقسم علي العدد ٤ = ١٠ درجات

( ١٠ + ١٠ ) + ( ٢٠ درجة ) = ٤٠ ÷ ٤ = ١٠ درجات

تجمع درجة رئيسة الحكام ( ١٠ درجات ) + الدرجة النهائية للمحكمات ( ١٠ درجات ) = ٢٠ درجة تقسم ÷

= الدرجة النهائية للاعبة ( ١٠ درجات )

مسابقة

الفن الشعبي  
مسابقة  
الفن الشعبي

## هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة الفن الشعبي للمرحلة الابتدائية

مركز البطولة : هيله بو طيبان . م . بنات  
موعد البطولة : من ٢٠ / ٢ / ٢٠١٧ م  
إلى ٢١ / ٢ / ٢٠١٧ م  
وقت البطولة : الساعة الثامنة صباحا

أولاً: هيئة الإشراف:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	امل سعد التواجر	هيله بو طيبان . م	ر.ق	إشراف عام
٢	عزة ابراهيم هلال	هيله بو طيبان . م	معلمة	مساعدة
٣	هالة عاشور خليفة	هيله بو طيبان . م	معلمة	مساعدة
٤	زهراء يعقوب شمسه	هيله بو طيبان . م	معلمة	مساعدة

ثانياً: هيئة التحكيم

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	العمل المكلف به
١	ارضية ناصر الردهان	ث. فاطمة الهاشمية	ر. ق	حكم عام
٢	شيماء علي دشتي	القبيلية / م	ر. ق	حكم
٣	مني خليل كمال	ث. ليلى الغفارية	ر. ق	حكم
٤	اقبال حيدر السلطان	الزهراء . م بنات	ر. ق	حكم
٥	أمل سعد التواجر	هيله بو طيبان . م	ر. ق	حكم
٦	هدى عبد العزيز محمد	فاطمة بنت عبد الملك . م	ر. ق	حكم
٦	حصه احمد الكعك	حفصة / م	معلمة	حكم
٧	سارة محمود الفزيع	ث. ليلى الغفارية	معلمة	حكم
٨	اسرار جاسم مراد	الصفاء / م	معلمة	ميقاتي
٩	العنود علي حسين ارتي	الزهراء . م . بنات	معلمة	تسجيل

## الشروط والقواعد العامة لمسابقة الفن الشعبي الخليجي

- عدد المشاركات من ٢٤ إلى ٣٠ طالبة.
- زمن العرض من ٥ إلى ٨ دقائق من بداية دخول المشتركات وحتى خروجهن.
- يجب أن تخضع الموسيقى لنوع اللوحة الشعبية بحيث تناسبها من جهة السر أو البدء.
- أن تكون الموسيقى هادفة وجديدة ومبتكرة ووطنية .
- أن يكون لها الأثر الفعال في إظهار الحركات بإتقان وانسيابية.
- عند اختيار الفن الشعبي لدول أخرى الحرص علي اختيار معاني هادفة للأغنية .
- أن تكون الملابس مناسبة لحركات وطبيعة ونوع اللوحة الشعبية.
- مراعاة لون الملابس بالنسبة لموقع العرض.
- الاهتمام باختيار الألوان الصالحة للعروض الاستعراضية.
- مراعاة الاحتشام في الزي.
- عدم تضمن الأغاني كلمات غير تربوية .

### اختيار الحركات:

- يجب اختيار الحركات الشعبية السليمة المناسبة للون الشعبي المقدم.
- الابتكار في الحركات وعدم تكرارها خاصة في التشكيل الواحد.
- التنوع في الأداء ( الفردي ، زوجي ، جماعي ).
- الاهتمام بالسلامة وترابط وانسجام الحركات مع الموسيقى المختارة.
- مراعاة التنوع في التشكيلات واستمرارية الأداء لجميع المشاركات.
- مراعاة تبادل عمل المجموعات واستغلال معظم ساحة العرض.
- يمكن الاستعانة بأدوات مكملة بما يناسب كلمات الأغنية الوطنية ( عصي ، طبق ، سفرة ، مبخرة .... الخ )
- اختيار فقرة غنية بالحركات الفنية الشعبية المبتكرة لتبقى أثراً في أذهان المتفرجين حتى بعد انتهائها.
- الاهتمام بعنصر التشويق والمفاجأة في اللوحة.
- أن يكون للفقرة بداية ونهاية يرمز لها بالحركة والتشكيل.

## طريقة توزيع درجة مسابقة الفن الشعبي الخليجي

درجة المسابقة من ( ٣٠ ) موزعة كالتالي:

الدرجات	الأداء	م
٤ درجات	ابتكار اللوحة	١
٢ درجات	تناسب الموسيقى والأغاني لطبيعة اللوحة	٢
٤ درجات	التنوع في التشكلات عدد (٨) تشكيلات	٣
٣ درجات	استمرارية الأداء للمشاركات أو تناوبهن بما يخدم اللوحة	٤
٣ درجات	إتقان الخطوات الفنية للحركة	٥
٢ درجات	تناسب الخطوات الفنية مع الإيقاع المناسب	٦
٣ درجات	مناسبة الزي وابتكاره والالتزام بالاحتشام	٧
٢ درجات	الالتزام بالزمن المحدد ( من ٥ إلى ٦ دقائق)	٨
٤ درجات	كفاءة الأداء والتأثير العام	٩
٣٠ درجة	المجموع	

## هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة البالية والتمرينات للمرحلة الابتدائية

مركز البطولة : هيله بو طيبان . م . بنات  
موعد البطولة : الاربعاء ٢٢ / ٢ / ٢٠١٧ م  
وقت البطولة : الساعة الثامنة صباحا

أولاً: هيئة الإشراف:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	امل سعد التواجر	هيله بو طيبان . م	ر.ق	إشراف عام
٢	عزة ابراهيم هلال	هيله بو طيبان . م	معلمة	مساعدة
٣	هالة عاشور خليفة	هيله بو طيبان . م	معلمة	مساعدة
٤	زهراء يعقوب شمساه	هيله بو طيبان . م	معلمة	مساعدة

ثانياً: هيئة التحكيم

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	هدى عبد العزيز عبد القادر	فاطمة بنت عبد الملك / م	ر.ق	حكم عام
٣	نوره سلمان الميع	ث / ليلي الغفارية	معلمة	ميقاتي
٤	سلمي محمد الشاعر	بدرية العتيقي / م	معلمة	حكم
٥	غزيل مبارك سالم العجمي	ث / صباح السالم	معلمة	حكم
٦	سندس عبد الحميد عبد العال	جون الكويت / أ	معلمة	حكم
٧	ميرفت محمد محمد هلال	القبيلية / م	معلمة	حكم
٨	فاطمة ابراهيم عاشور	الحسنا / م	معلمة	حكم

## الشروط الأساسية لمسابقة فن الباليه

عدد الفريق: يتكون من ١٦ طالبة.  
الزمن لا يقل عن ٣ دقائق ولا يزيد عن ٣.١٥ دقيقة.  
يجب استخدام الموسيقى الكلاسيكية الغربية التي تتماشى مع فن الباليه العالمي.  
الملابس: مايوه رياضي لاصق غير شفاف وجيب قصير بنفس لون المايوه ويفضل استخدام التور وارتداء جوارب شفافة سميكة والحذاء باليه خفيف.  
يجب أن تشمل جملة الحركات على الأوضاع الأساسية لحركات القدمين وكذلك حركات الذراعين المناسبة على أن تؤدي في أوسع مدى وفي رشاقة وأن تتنوع الحركات ما بين القوة والانسيابية والفجائية.

يتم تقييم الجوانب التالية في الجملة ( الدرجة ٣٠ ):

الدرجة	الأداء
٥ درجات	- اتقان الأداء الحركي لحركات الذراعين وأوضاع القدمين
٥ درجات	- حركات الربط بأنواعها وهي: ( المشي، الجري، الحجل، الوثبات، الدورانات، المرجحات، التموجات، التوازن)
٣ درجات	- التشكيلات المتنوعة لإبراز النواحي التعبيرية
٥ درجات	- الموسيقى وتناسبها
٥ درجات	- التأثير العام
٣ درجات	- الزي وابتكاره
٣٠ درجة	المجموع

يجب أن تعبر جملة الباليه عن قصة بسيطة مستخدمة إشارات تعبيرية بالجسم والوجه والذراعين والأصابع.

يحتسب زمن الجملة مع بدء الموسيقى وبداية الدخول للعرض وينتهي بانتهاء العرض.

الديكورات: مراعاة البساطة في اختيار الديكورات المصاحبة للقصة الحركية مع مراعاة عوامل الأمن والسلامة.

مسابقة

المسابقة الدينية  
مسابقة  
مسابقة

## هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة اللياقة البدنية للمرحلة الابتدائية

مركز البطولة : ثانوية برقان  
موعد البطولة : الأربعاء ٩ / ١١ / ٢٠١٦ م  
وقت البطولة : الساعة الثامنة صباحا

أولا : لجنة النظام :

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
١	خديجة عبدالعزيز الشبيب	ث. برقان	ر : ق	نظام
٢	جيهان كمال السيد	ث. برقان	معلمة	نظام
٣	أمل نصر الطوخي	ث. برقان	معلمة	نظام
٤	مرفت محمد محمد	ث. برقان	معلمة	نظام
٥	سارة ابراهيم الحساوي	ث. برقان	معلمة	نظام
٦	منيرة احمد حسين علي	ث . برقان	معلمة	نظام

ثانيا : لجنة الاذاعة

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
٧	مكية يوسف محمد الصايغ	ث . برقان	معلمة	نظام

١- الجري الارتددي

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
١	مرفت محمد محمد	ث: برقان	معلمة	رئيس مجموعة
٢	أمل عبد الله الوزان	زينب بنت العوام . أ	ر:ق	قاضي
٣	آمنة أحمد الرامزي	حسنا بنت معاوية.م	ر:ق	تسجيل
٤	هيام محمد سيد عيسى	فاطمة بنت عبدالمك.م	معلمة	قياس
٥	نيفين رشاد عبد المطلب	الزهراء / م	معلمة	قياس

## ٢- الدوائر الرقمية

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	هالة عبدالشافي حسين	ث . ليلي الغفارية	معلمة	رئيس مجموعة
٢	اسراء اسماعيل سالم امير	ث . ليلي الغفارية	معلمة	تسجيل
٣	هبة فتحي ابراهيم حسن	ث . طليطلة	معلمة	قاضي
٤	عنود صالح الشمري	ث . صباح السالم	معلمة	قياس

## ٣- رمي الكرة الناعمة

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	شيماء علي دشتي	القبيلية / م	ر.ق	رئيس مجموعة
٢	انتصار الشحات احمد	ث . الشرقية	معلمة	تسجيل
٣	ندا محمد الفحام	موضي العبيدي . م	معلمة	قاضي
٤	غادة فرغلي طه	أزدة بنت الحارث . م	معلمة	قياس
٥	هند احمد خليفة	ث . ليلي الغفارية	معلمة	قياس

## ٤- الوثب العريض

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	ايمان عبد الله العجمي	أمامة بنت أبي العاص . م	ر.ق	رئيس مجموعة
٢	هبة محمود المصري	الصالحية . م	معلمة	تسجيل
٣	أميمة محمد الجمل	أمامة بنت أبي العاص . م	معلمة	قاضي
٤	هالة محمد عبد الرشيد	الصالحية / م	معلمة	قياس
٥	حصاة احمد محمود يوسف	ث . صباح السالم	معلمة	قياس

٥- ثني الجذع من الجلوس الطويل :

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	منى خليل كمال	ث. ليلي الغفارية	ر: ق	رئيس مجموعة
٢	فايزة عبد العزيز الشيرازي	موضي العبيدي.م	ر: ق	قاضي
٣	سعاد عبدالله الشراح	ث. العدان	ر. ق	تسجيل
٤	هند أحمد خليفة	ث. ليلي الغفارية	معلمة	قياس
٥	تحرير صالح عبد الله الخزي	رملة ام المؤمنين .م	معلمة	قياس

٦- ثني الذراعين من الانبطاح :

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	ايمان محمد صادق	ث. صباح السالم	معلمة	رئيس مجموعة
٢	هبة محمود المصري	الصالحية .م	معلمة	قاضي
٣	مراحب خليفة الجدعان	الحسنا بنت معاوية	معلمة	قياس
٤	مريم علي الحمد	رملة ام المؤمنين .م	معلمة	قياس
٥	هبة فتحي ابراهيم حسن	ث. طليطلة	معلمة	قياس
٦	عنود صالح الشمري	ث. صباح السالم	معلمة	قياس

## الشروط والقواعد الخاصة لمسابقة اللياقة البدنية

١. عدد اللاعبين: يتكون الفريق من ٤ لاعبات (٣ لاعبات أساسي + ١ احتياطي)
٢. تشترك اللاعبة في جميع المسابقات .
٣. تقام جميع الاختبارات في الموعد المحدد لها.
٤. يجب أن تزود كل لاعبة برقمين مثبتين بشكل واضح علي الصدر والظهر على أن يكون لون الرقم مخالف للون الفانلة.
٥. إعداد الكشوف والبطاقات الخاصة وعمل الكشف الطبي المعتمد من التوجيه الفني العام (الصحة المدرسية) على أن يدون اسم الطالبة الرباعي وتاريخ الميلاد – صورة شخصية للاعبة - اسم المدربة - اعتماد مديرة المدرسة - اعتماد الطبيب القائم بعمل الفحص الطبي - اعتماد التوجيه الفني بالمنطقة التعليمية وختم الموجهة الفنية ويجب أن ترفق صورة من البطاقة المدنية لكل لاعبة.
٦. يمنع منعاً باتاً تواجد المدربات في أرض الملعب أثناء سير البطولة.
٧. تفوز المنطقة التعليمية الحاصل فريقها على أكبر مجموع من النقاط في المسابقة.
٨. لا يجوز استبدال لاعبة بأخرى بعد اشتراكها والبدء بالاختبار الأول .
٩. للاعبة محاولة واحده فقط في كل مسابقة .
١٠. في حال التعادل في النقاط تفوز المنطقة التعليمية التي لديها عدد أكثر عدد من المراكز الأولى.
١١. الإحماء المناسب قبل أداء المسابقات .

## (١) اختبار الجري الارتدادي

### الغرض من الاختبار:

قياس سرعة الاستجابة الحركية (سرعة رد الفعل + سرعة الحركة الإنتقالية)

### الأدوات:

- ساعة إيقاف
- عدد ٢ حلق مطاط
- عرض الحارات الجري الارتدادي ١٢٠ سم

- خطين مرسومين على أرض مستوية المسافة بينهم ١٠ أمتار أحدهما يمثل خط البداية وعنده طوق فارغ والأخر يمثل خط النهاية وعنده طوق به حلقين.

### مواصفات الأداء :

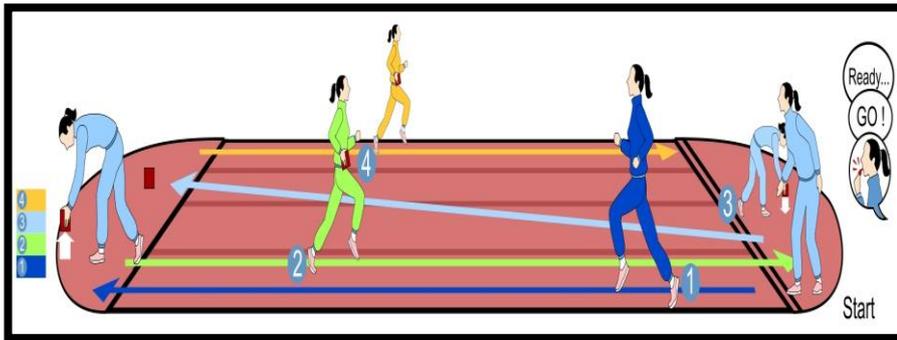
تقف اللاعبة خلف الخط الأول (خط البداية) وعند سماع إشارة البدء تقوم بالجري الارتدادي ٤ مرات لاخذ الحلق لنقله ووضعه واحد تلو الآخر لطوق الفارغ بما يعادل قطع مسافة ٤٠ م

### شروط المسابقة:

١. تعتبر المحاولة فاشلة إذا خرجت اللاعبة عن الحارة المخصصة لها .
٢. في حالة رمي الطوق تحتسب محاولة غير صحيحة .
٣. في حالة وقوع الأداة من اللاعبة لا تعتبر المحاولة فاشلة وتستمر في اللعب .

### التسجيل :

يسجل للاعبة الزمن لأقرب جزء من الثانية الذي تستغرقه في قطع مسافة الـ ٤ x ١٠ متر من خط البداية.



## (٢) اختبار الدوائر الرقمية

### الغرض من الاختبار:

الرشاقة + التوافق العضلي العصبي

### الأدوات:

\* ساعة إيقاف

- يرسم على الأرض ثمان دوائر رقمية قطر كل منها (٦٠ سم)
- ترقم الدوائر من (٨:١) حسب الشكل المرفق.

### مواصفات الأداء:

تقف اللاعب داخل الدائرة رقم (١) وعند سماع إشارة البدء تقوم بالوثب بالقدمين معا إلى الدائرة رقم (٢) ثم الدائرة رقم (٣) وهكذا للوصول إلى الدائرة رقم (٨) والتي توجد في منتصف المسافة بين الدوائر و يتم ذلك بأقصى سرعة.

### شروط المسابقة:

- ١- تلتزم اللاعب في الوثب حسب ترتيب الأرقام التصاعدي من (١-٨).
- ٢- تعتبر المحاولة فاشلة إذا أخطأت في الترتيب.
- ٣- تعتبر المحاولة فاشلة إذا لمست قدم اللاعب الأرض خلف خط البداية قبل البدء بالمحاولة.
- ٤- تعتبر المحاولة فاشلة عند لمس حدود الدوائر عند الوثب .

### التسجيل:

يسجل الزمن لأقرب جزء من الثانية الذي تستغرقه في الانتقال عبر الثماني دوائر مع عدم لمس ممسات الدوائر.

### (٣) رمي كرة ناعمة وزن (١ كجم) لأبعد مسافة

#### الغرض من الاختبار :

قياس القدرة العضلية للذراع و المنكب (الكتف)

#### الأدوات:

- شريط قياس - كرة وزن (١ كجم)
- قطاع للرمي المسافة أن يسمح بتسجيل أقصى مسافة.

### مواصفات الأداء:

من الجري الخفيف رمي الكرة الناعمة لأقصى مسافة ممكنة من مستوى الكتف.

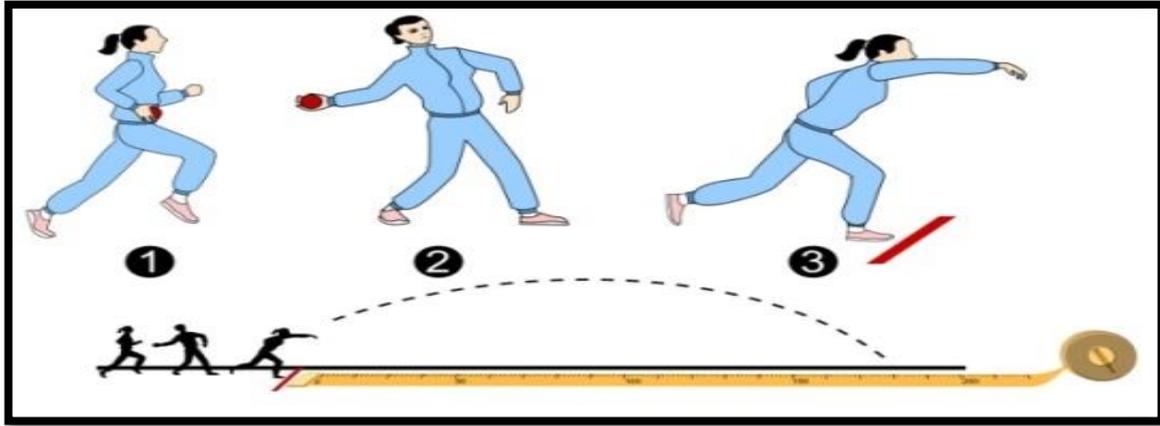
### شروط المسابقة:

- ١- مسك الكرة باليد على بعد مسافة ٢ متر على الأقل من خط البدء .

- ٢- الجري بمنطقة الاقتراب
- ٣- الرمي من مستوى الكتف لأبعد مسافة ممكنة
- ٤- يجب عدم تعدي خط الرمي أثناء المحاولة.
- ٥- تقاس المسافة بعد الأداء مباشرة من أقرب أثر لامس الأرض.

### التسجيل:

تقاس المسافة لأقرب اسم من بداية خط الرمي إلى أقرب أثر سقوط الكرة على الأرض وبشكل عمودي.



### (٤) الوثب العريض ( الطويل ) من الثبات

#### الغرض من الاختبار:

قياس القدرة العضلية لعضلات الرجلين (القوة الانفجارية لعضلات الرجلين)

#### الأدوات:

\* أرض مستوية لا تعرض اللاعب للانزلاق.

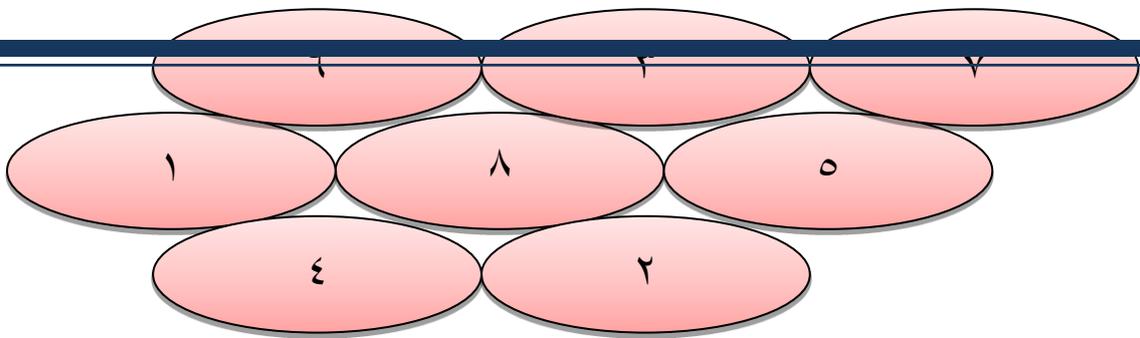
\* شريط قياس متري

\* تحدد منطقة القياس بخط بداية.

#### مواصفات الأداء:

- تقف اللاعب خلف خط البداية والقدمان متباعدتان ومتوازيتان بحيث يلامس القدمان خط البداية من الخارج .

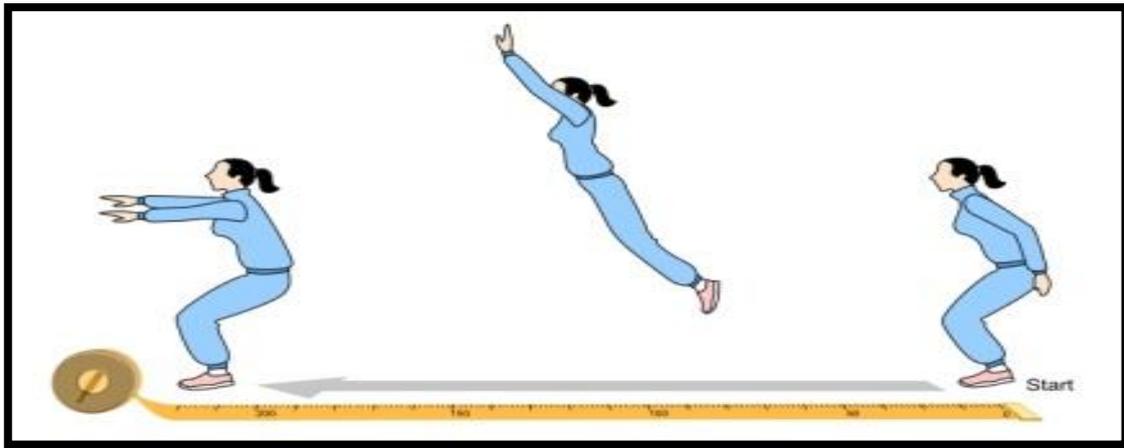
-



- مرجحة الذراعان للخلف من الوقوف مع ثني الركبتين مع الميل للامام قليلا ثم الوثب للامام باقصى قوة عن طريق مد الركبتين والفخذين والدفع بالقدمين مع مرجحة الذراعين للامام ، ويكون الوثب بالقدمين معا .
- الوثب لأبعد مسافة ممكنة.
- يسمح بالهبوط بقدم واحدة أو بالقدمين معاً.

### شروط المسابقة:

- الارتقاء بالقدمين معاً.
- تقاس المسافة لأقرب ١ سم من خط البداية (الحافة الداخلية) حتى أقرب أثر تركته اللاعبه القريب من خط البداية.
- في حال سقوط اللاعبه ولمس يديها الأرض تعتبر المحاولة فاشلة .
- بعد الهبوط تخرج اللاعبه من الأمام وعدم الرجوع إلى الخلف وإلا اعتبرت المحاولة فاشلة.



### (٥) ثني الذراعين من الانبطاح المائل بثبات الركبتين

#### الغرض من الاختبار :

قياس قوة وتحمل الذراعين خلال زمن (٣٠) ثانية

#### الأدوات:

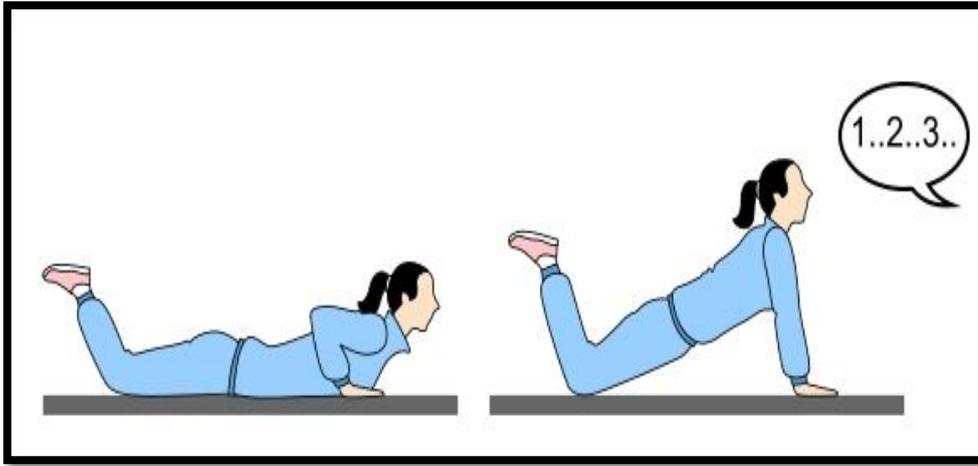
- مرتبة
- ساعة إيقاف

#### مواصفات الأداء:

- من وضع الانبطاح المائل توضع اليدين على الأرض بمستوى الصدر.
- تثبت الركبتين على الأرض مع رفع الساقين لأعلى.
- ثني المرفقين حتى يلامس الصدر الأرض ثم العودة للوضع الابتدائي و يكرر هذا الأداء أكبر عدد ممكن من المرات خلال زمن (٣٠) ثانية.
- ضرورة ملامسة الصدر الأرض عند الأداء.

### شروط المسابقة:

- ١- يلاحظ استقامة الجسم في جميع المحاولات مع فرد الذراعين بالكامل.
- ٢- خفض الصدر تماما وصولا إلى الأرض في كل محاولة.
- ٣- عدم اخذ راحة بين المحاولات .
- ٤- أي وضع يخالف الشروط السابقة تلغى المحاولة.
- ٥- تسجيل عدد المحاولات الصحيحة في زمن (٣٠ ثانية)
- ٦- لا تحتسب محاولة صحيحة في حالة عدم ملامسة الصدر الأرض.
- ٧- تحتسب المحاولة عن كل فرد وثنى الذراعين بعدة واحدة.



### (٦) ثني الجذع من الجلوس الطويل

#### الغرض من الاختبار:

قياس المرونة وتحديد مرونة اسفل الظهر واورتار العضلات .

#### الأدوات:

- ٦- صندوق مكعب خشبي ارتفاع ٤٠ سم

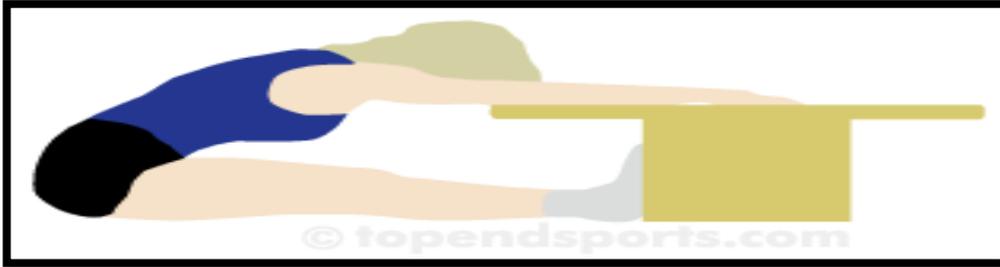
٧- مثبت عليه مسطرة القياس .

### طريقة الأداء:

- ١- تجلس اللاعبة وركبتها مفرودتان والقدمان مثبتتان باحكام على الجزء القائم من الصندوق بينما الكتفان مفرودتان .
- ٢- تضع اللاعبة الذراعين ممتدين للامام بينما راحة الكفين متجه لاسفل وتبدأ بثني الجذع الى الامام ببطء .
- ٣- تمد الأصابع تدريجيا إلى أبعد حد ممكن مع الاحتفاظ بفرد الركبتين.

### شروط المسابقة :

- ١- خلع الحذاء .
- ٢- يجب الثبات في الوضع النهائي لزمن مقداره ثانيتان .
- ٣- يتم حساب المسافة التي تصلها مقدمة أصابع الكفين علي تدريج الصندوق مع المحافظة على فرد الركبتين وان تظل اليدان في وضع متساوي .
- ٤- تعتبر المحاولة فاشلة في حالة ثنى الركبتين عند أداء المحاولة .



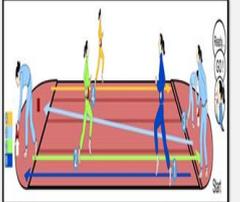
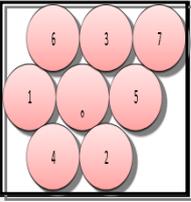
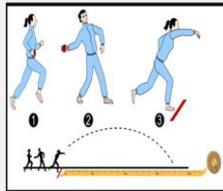
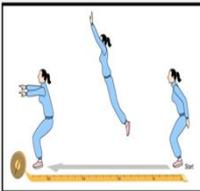
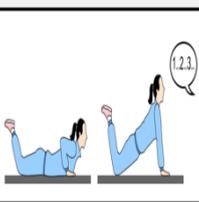
## استمارة قياس فردية لبطولة اللياقة البدنية

اسم اللاعب: .....

اسم المدرسة: .....

الصف: .....

اسم المدربة: .....

الاختبار الأول	الاختبار الثاني	الاختبار الثالث	الاختبار الرابع	الاختبار الخامس	الاختبار السادس
الجري الارتدادي	الدوائر الرقمية	رمي كرة ناعمة وزن ١ كجم	الوثب العريض من الثبات	ثني الذراعين من الانبطاح	ثني الجذع من الجلوس
					
الزمن ( ) ثانية	الزمن ( ) ثانية	المسافة ( ) متر	المسافة ( ) متر	العدد ( ) عدة	المسافة (١) سم
اسم الحكم ..... التوقيع	اسم الحكم ..... التوقيع	اسم الحكم ..... التوقيع	اسم الحكم ..... التوقيع	اسم الحكم ..... التوقيع	اسم الحكم ..... التوقيع

اعتماد رئيسة المحكمات:

الاسم:

التوقيع:

# المرحلة المتوسطة

- أولاً : ألعاب القوي
- ثانياً : كرة سلة
- ثالثاً : كرة الطاولة
- رابعاً : البولينغ

## هيئة الإشراف على البطولات والمباريات

إشراف على البطولات  
في المرحلة المتوسطة  
الأستاذة / عبير العجمي  
الأستاذة / فاتن رضا  
الأستاذة / رفعة العجمي

مسابقة

الاعراب القوي

## هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة ألعاب القوي للمرحلة المتوسطة

مركز البطولة : ثانوية برقان  
موعد البطولة : الأربعاء ٧ / ١١ / ٢٠١٦ م ( ألعاب الميدان والمضمار )  
الخميس ٨ / ١١ / ٢٠١٦ م ( الخماسي )  
وقت البطولة : الساعة الثامنة صباحا  
أولا : هيئة الاشراف:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	خديجة عبدالعزيز الشبيب	ث. برقان	ر : ق	اشراف عام
٢	جيهان كمال السيد	ث. برقان	معلمة	مساعدة
٣	أمل نصر الطوخي	ث. برقان	معلمة	مساعدة
٤	مرفت محمد محمد	ث. برقان	معلمة	مساعدة
٥	سارة ابراهيم الحساوي	ث. برقان	معلمة	مساعدة
٦	منيرة احمد حسين علي	ث . برقان	معلمة	مساعدة
٧	مكية يوسف محمد الصايغ	ث . برقان	معلمة	مساعدة

ثانيا : هيئة التحكيم مسابقة المضمار

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	مرفت محمد محمد	ث: برقان	معلمة	حكم عام لألعاب المضمار
٢	أمل عبد الله الوزان	زينب بنت العوام . أ	ر:ق	رئيسة الحكام
٣	آمنة أحمد الرامزي	حسنا بنت معاوية م	ر:ق	حكم
٤	هيام محمد سيد عيسى	فاطمة بنت عبد الملك م	معلمة	حكم
٥	نور عباس حسين بو عباس	معاذة العدوية / أ	معلمة	حكم

مسابقة الميدان

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	ايمان محمد صادق	ث. صباح السالم	معلمة	حكم عام ميدان

### مسابقة رمي القرص

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
١	هالة عبدالشافي حسين	ث. ليلي الغفارية	معلمة	رئيسة الحكام
٢	شيماء صالح عبدالله الفودري	معاذة .أ	معلمة	حكم
٣	هبة فتحي ابراهيم حسن	ث. طليطلة	معلمة	حكم
٤	عنود صالح الشمري	ث. صباح السالم	معلمة	حكم

### مسابقة دفع الجلة

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
١	ندا محمد الفحام	موضيا العبيدي.م	معلمة	رئيسة الحكام
٢	انتصار الشحات احمد	ث. الشرقية	معلمة	حكم
٣	شريفة محمد شبيب	عمورية .أ	معلمة	حكم
٤	غادة فرغلي طه	أزدة بنت الحارث.م	معلمة	حكم

### مسابقة الوثب الطويل

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
١	أميمة محمد الجمل	أمامة بنت أبي العاص .م	معلمة	رئيسة الحكام
٢	هبه محمود المصري	الصالحية .م	معلمة	حكم
٣	درة بنت المنصف بن هادي	نفسية بنت الحسن / أ	معلمة	حكم
٤	نجلاء محمود شلبي	عائشة الشريف . أ	معلمة	حكم

### مسابقة الوثب العالي

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
١	منى خليل كمال	ث. ليلي الغفارية	ر. ق	رئيسة الحكام
٢	فايزة عبد العزيز الشيرازي	موضي العبيدي.م	ر. ق	حكم
٣	سعاد عبدالله الشراح	ث. العدان	ر. ق	حكم
٤	هند أحمد خليفة	ث. ليلي الغفارية	معلمة	حكم

توزيع الأرقام والألوان على المدارس

لونالفانيله	اسم المدرسة
أزرق فاتح	حفصة متوسطة
برتقالي	موضي العبيدي متوسطة
أزرق غامق	حفصة الحنيف متوسطة
أسود	الحسناء بنت معاوية متوسطة
أصفر	هيلة بوطيبان متوسطة
أبيض	فاطمة بنت عبدالمك متوسطة
أحمر	أمامة بنت أبي العاص متوسطة
أخضر غامق	أزدة بنت الحارث متوسطة
كحلي	الزهراء متوسطة
بنفسجي	رملة أم المؤمنين متوسطة
اخضر فاتح	القبليّة متوسطة
وردي فاتح	الصالحية متوسطة

## قواعد وشروط مسابقة ألعاب القوى

١. ترسل كل منطقة بطاقات الالعاب إلى مكتب التوجيه الفني العام لاعتمادها مرفق معها صورة للبطاقة المدنية لكل طالبة والكشف الخاص بأسماء الالعاب موزعات على المسابقات بعد إجراء الكشف الطبي واعتماد توجيه المنطقة وقبل موعد المسابقة بأسبوعين ، ولن يقبل اعتماد أي بطاقة أو كشف بعد الموعد المحدد .
٢. لكل لاعبة الحق بالاشتراك في مسابقتين من مسابقات ألعاب القوى التالية  
الوثب الطويل – الوثب العالي بطريقة الفوسبيري – دفع الجلة من الحركة أو الثبات – قذف القرص من الحركة أو الثبات – العدو ١٠٠ م .
٣. لا يحق للاعبة الخماسي الاشتراك في مسابقة ألعاب القوى المطروحة في اللائحة .
٤. يمنع منعاً باتاً نزول مدربات الفريق والمتدربات إلى أرض الملعب أثناء سير البطولة .
٥. تمثل كل مدرسة لاعبتين في كل مسابقة من المسابقات المقررة ولاعبة احتياطي .
٦. يجب أن تزود كل لاعبة برقم مثبت بشكل واضح على الظهر والصدر عدا لاعبة الوثب العالي يثبت الرقم على الصدر فقط ومطابق للرقم المحدد في جدول توزيع الأرقام على المناطق .
٧. لايجوز استبدال لاعبة بأخرى بعد اشتراكها وفشلها في المحاولة الأولى في جميع المسابقات ( مضمار / ميدان / خماسي ) .
٨. تفوز بالمركز الأول المدرسة التي يحصل فريقها على أكبر مجموع من النقاط في جميع المسابقات ١٠٠ متر – الطويل – العالي – الجلة – القرص – الخماسي .
٩. تضاف درجة بطولة الخماسي إلى المجموع العام بعد تحويلها كما هو مبين في قواعد وشروط الخماسي لاحتساب النتيجة النهائية .
١٠. خلال مسابقات ألعاب القوى يجب عدم انصراف أي فريق إلا بعد إعلان الحكم العام انتهاء المسابقات ويتحمل الفريق أي نتيجة في حالة عدم التقيد بذلك .
١١. تقام مسابقات الميدان والمضمار والخماسي لجميع المناطق على يومين متتاليين لكل مرحلة .
١٢. إذا تساوت مدرستين في عدد النقاط تفوز المدرسة التي حصلت على عدد أكبر من المراكز الأولى في المسابقات وإذا استمر التساوي فينظر للمركز الثاني وهكذا .
١٣. وزن الجلة ٤ كيلو جرام للمرحلتين المتوسطة والثانوية .
١٤. وزن القرص كيلو جرام واحد .
١٥. يكون ترتيب المتسابقات بالقرعة .

### العدو ١٠٠ متر :

- يتم ترتيب المتسابقات على الحارات بالقرعة .
- تبدأ المسابقة من وضع الارتكاز ( البدء المنخفض ) .
- تستبعد المتسابقة التي تقوم ببداية فاشلة في سباق العدو .
- تستبعد المتسابقة التي تخرج عن حدود الحارة المخصصة لها .
- يأخذ الزمن بالدقائق والثواني والعشر من الثانية .

- للمتسابقة الحرية في الاشتراك في مسابقة العدو ١٠٠م بحداء أو بدونه .
- الحد الأدنى للمستوى المطلوب ١٣ ثانية .
- يطبق القانون الدولي لمسابقة العدو .

### الوثب الطويل :

- الوثب الطويل يكون بأي طريقة .
- لا يجوز استبدال لاعبة بأخرى بعد اشتراكها في المحاولة الأولى .
- عند قياس المسافات تؤخذ المسافات إلى أقرب عشر من المتر وزمن المحاولة دقيقة واحدة ( ٦٠ ثانية ) على أن تحتسب لها محاولة فاشلة إذا زاد عن ذلك .
- للمتسابقة الحق في ثلاث محاولات تحتسب لها أفضل محاولة منهم .
- إذا تعادلت متسابقتين فتأخذ ثاني أحسن وثبة وإذا استمرت العقدة فتأخذ ثالث أحسن وثبة وإذا استمر التعادل على المركز الأول تعطى محاولة لكل من المتعادلات .
- تحتسب المحاولة فاشلة إذا لمست المتسابقة الأرض بعد لوحة الارتقاء أو على امتداد خطها الأمامي بأي جزء من جسمها .
- الحد الأدنى للمستوى المطلوب : ٢.٥ متر .
- يطبق القانون الدولي لمسابقة الوثب الطويل .

### قذف القرص :

- يؤدي قذف القرص من الحركة أو الثبات .
- لا يجوز استخدام أقراص غير التي يعدها منظمو المسابقة .
- يكون ترتيب المتسابقات بالقرعة .
- إذا تعادلت متسابقتين تأخذ ثاني أحسن محاولة وإذا استمرت العقدة تأخذ ثالث أحسن محاولة وفي حالة استمرار التعادل على المركز الأول تعطى محاولة لكل من المتعادلات .
- يجوز للمتسابقة أن تلف إصبعها بشريط لاصق لتثبيت الرسغ والأصابع .
- للمتسابقة الحق في ثلاث محاولات على أن تؤخذ أفضل مسافة لها .
- للمتسابقة الحق في لمس الحافة الداخلية لمحيط الدائرة .
- لا يحق للمتسابقة أن تغادر دائرة الرمي حتى تلمس الأداة الأرض وتغادر دائرة الرمي من نصفها الخلفي .

- تعتبر المحاولة خطأ في حالة سقوط القرص على خطي مقطع الرمي .
- يجب أن تقاس المسافة بعد الأداء مباشرة من أول نقطة لامست الأرض حتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة وإلى أقرب عشر من المتر .
- الحد الأدنى للمستوى المطلوب ١٠ متر .
- يطبق القانون الدولي لسباق قذف القرص .

### دفع الجلة :

- تؤدي دفع الجلة من الحركة أو الثبات .
- لا يجوز استخدام جلة غير التي يعدها منظمو المسابقة .
- إذا تعادلت متسابقتين فتأخذ ثاني أحسن محاولة وإذا استمرت العقدة تأخذ ثالث أحسن محاولة وفي حالة استمرار التعادل تعطى محاولة لكل من المتعادلات للحصول على المركز الأول فقط .
- للمتسابقة الحق في ثلاث محاولات على أن تأخذ أفضل مسافة لها .
- للمتسابقة الحق في لمس الحافة الداخلية للوحة الإيقاف وليس فوقها .
- لا يحق للمتسابقة أن تغادر دائرة الرمي حتى تلمس الأداة الأرض وتغادرها من نصفها الخلفي .
- تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الجلة على خطي المقطع .
- يجب أن تقاس المسافة بعد الأداء مباشرة من أول نقطة لامست الأرض حتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة ولأقرب عشر من المتر .
- الحد الأدنى للمستوى المطلوب ٤ متر .
- يطبق القانون الدولي لسباق دفع الجلة .

### الوثب العالي :

- تعدية العارضة بطريقة فنية صحيحة ( الفوسبري ) .
- يجب أن يكون الارتقاء بقدم واحدة .
- اسقاط العارضة أو لمس الأرض بأي جزء من الجسم تعتبر محاولة فاشلة

- تحتسب المحاولة فاشلة إذا شرعت المتسابقة في الوثب وتراجعت بعد أن تخطت قدميها مستوى العارضة .
- للمتسابقة الحق في ثلاث محاولات على كل ارتفاع .
- إذا فشلت جميع المتسابقات وبقيت متسابقة واحدة فعليها الاستمرار في الوثب حتى تفقد حقها .

- الحد الأدنى للارتفاع ١ متر .
- في حالة التعادل في الارتفاع تعطى محاولة على آخر ارتفاع وصلت إليه اللاعبتان .
- للمتسابقة الحق في وضع علامات تساعد على الارتفاع .
- يطبق القانون الدولي للوثب العالي .

#### العقدة في الوثب العالي :

- إذا تساوت متسابتان في نفس الارتفاع على المركز الأول والمركز الثامن في جميع المحاولات تمنح كل المتعادلات محاولة إضافية على آخر ارتفاع فشلن في اجتيازه وإذا لم تحل العقدة تخفض العارضة ( ٢ سم ) مع أخذ محاولة واحدة فقط .
- إذا كانت العقدة على غير المركز الأول فتعتبر الفائزات مكررات في الترتيب بعد النظر لعدد المحاولات الصحيحة .
- يرجع الى القانون الدولي للعبة في القوانين التي لم تنص عليها اللانحة التنظيمية .

## قواعد وشروط الخماسي

١. لكل مدرسة الحق بتسجيل لاعبة أساسية ولاعبة احتياط .
٢. تتكون مسابقة الخماسي من العدو ١٠٠ متر – الوثب الطويل – دفع الجلة – الوثب العالي ( فوسبيري ) – قذف القرص وتجري على يوم واحد .
٣. لا يحق للاعبة الخماسي الاشتراك في مسابقات ألعاب القوى .
٤. على اللاعبة الالتزام بأداء جميع سباقات الخماسي .
٥. تستبعد اللاعبة في حالة عدم تواجدها في المسابقة عند المناداة لبدء اللعب وعدم تقيدها بزمن المحاولة ( ٦٠ ث ) لكل سباق .
٦. تقوم اللاعبة الاحتياطي باللعب لأي ظروف طارئة ويجب ابلاغ رئيسة الحكام أولاً وتقوم اللاعبة بلعب جميع المسابقات كاملة .
٧. يجب على لاعبة الخماسي استكمال المسابقات وفي حالة اصابتها لا يحق للاعبة الاحتياط استكمال سباقات الخماسي .
٨. في حالة غياب اللاعبة الأساسية في بطولة الخماسي أو عدم تواجدها يحق للمدرسة المشاركة بلاعبة الاحتياط .
٩. طريقة احتساب درجات المسابقات التالية ( ١٠٠ م – الوثب الطويل – الوثب العالي – دفع الجلة – قذف القرص )

الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
٩	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

١٠. تفوز بالمركز الأول المدرسة التي يحصل فريقها على أكبر مجموع من النقاط في جميع المسابقات مع إضافة نقط الخماسي بعد التحويل كما هو مبين في الجدول أعلاه ( بند ٩ ) .
- النتيجة:** تضاف درجة مسابقة الخماسي بعد التحويل إلى مجموع درجات بطولة ألعاب القوى لاستخراج النتيجة النهائية لمسابقة ألعاب القوى .

## كشف الطالبات لمسابقات ألعاب القوى – الخماسي

مدرسة :

م	نوع المسابقة	اسم الطالبة	رقم الطالبة	ملاحظات
١	الوثب الطويل			
٢				
٣				
٤	الوثب العالي			
٥				
٦				
٧	دفع الجلة			
٨				
٩				
١٠	قذف القرص			
١١				
١٢				
١٣	العدو ١٠٠ م			
١٤				
١٥				

م	نوع المسابقة	اسم الطالبة	رقم الطالبة	ملاحظات
١	الخماسي			
٢				

مدربة الفريق / ..... / الموجهة الفنية المسنولة / .....

مسابقة

كرة السلة

## هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة كرة السلة لجميع مدارس المرحلة المتوسطة

طريقة اللعب: نصف دوري  
مركز البطولة ( ١ ) : مدرسة عمورية . أ  
موعد البطولة: الاحد ٢٠ / ١١ / ٢٠١٦ م إلي الاثنين ٢٨ / ١١ / ٢٠١٦ م  
وقت البطولة: الساعة الثامنة صباحاً

أولاً: هيئة الإشراف:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الاشراف
١	هيا جاسم الخشتي	عمورية / أ	ر.ق	اشراف عام
٢	شريفة محمد شبيب	عمورية / أ	معلمة	مساعدته
٣	سلوي محمد علي أمين	عمورية / أ	معلمة	مساعدته
٤	سمر عبد الحميد فؤاد	عمورية / أ	معلمة	مساعدته
٥	منال عيسى إبراهيم اسماعيل	عمورية / أ	معلمة	مساعدته
٦	فرح سعد العازمي	عمورية / أ	معلمة	مساعدته
٧	أنوار علي الخضر	عمورية / أ	معلمة	مساعدته

ثانياً: هيئة التحكيم

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	العمل المكلف به
١	عفاف توفيق هنداوي	ث.فاطمة الهاشمة	ر.ق	حكم عام
٢	شريفه محمد شبيب	عمورية / أ	معلمة	حكم
٣	مروة مرسي عبد الفتاح	النبراس . أ بنات	معلمة	حكم
٤	مريم عباس حسين بو عباس	معاذة العدوية	ر.ق	حكم
٥	حنان العبيدي	المطوعة منيرة أ	معلمة	حكم
٦	تهاني يعقوب الماجد	جون الكويت أ	معلمة	حكم

# هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة كرة السلة لجميع مدارس المرحلة المتوسطة

طريقة اللعب: نصف دوري

مركز البطولة ( ٢ ) : مدرسة اسماء بنت عمرو . أ

موعد البطولة: الاحد ٢٠ / ١١ / ٢٠١٦ م إلي الاثنين ٢٢ / ١١ / ٢٠١٦ م

وقت البطولة: الساعة الثامنة صباحاً

أولاً: هيئة الإشراف:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	مريم يوسف النصار	اسماء بنت عمرو / أ	ر.ق	اشراف عام
٢	سميرة احمد مال الله	اسماء بنت عمرو / أ	معلمة	مساعدته
٣	انجي احمد عبد الفتاح	اسماء بنت عمرو / أ	معلمة	مساعدة
٤	امنه محمد البلوشي	اسماء بنت عمرو / أ	معلمة	مساعدة
٥	نوير علي حسن	اسماء بنت عمرو / أ	معلمة	مساعدة
٦	فاطمة الجاركي	اسماء بنت عمرو / أ	معلمة	مساعدة

ثانياً: هيئة التحكيم:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	العمل المكلف به
١	سماح محمد عادل عباس	ث. ظليظة	معلمة	حكم عام
٢	أماني فتحي محمود	سودة بنت زمعة / أ	معلمة	حكم
٣	أم الزين بنت سالم الشتيوي	ث / فاطمة الهاشمية	ر.ق	حكم
٤	تهاني علي عبد الله العجمي	العدان / أ	ر.ق	حكم
٥	لطيفة محمد الخضر	سبيكة العنجري / أ	معلمة	حكم
٦	دلال ابراهيم السنده	سبيكة العنجري / أ	معلمة	حكم

# كرة السلة للمرحلة المتوسطة ( نصف دوري )

## المجموعة الأولى :

- ١- أزدة بنت الحارث .
- ٢- حصة الحنيف .
- ٣- رملة أم المؤمنين .
- ٤- القبلية .

## المجموعة الثانية :

- ١- الزهراء .
- ٢- حفصة .
- ٣- الصالحية .
- ٤- الحسناء بنت معاوية .

## المجموعة الثالثة :

- ١- أمامة بنت أبي العاص .
- ٢- فاطمة بنت عبد الملك .
- ٣- موضي العبيدي .
- ٤- هيلة بوطيبان

## جدول مباريات مسابقة كرة السلة للمرحلة المتوسطة طريقة اللعب ( نصف دوري )

رقم	المدارس المتبارية	اليوم/التاريخ	الوقت	مركز المسابقة
١	امامة بنت ابي العاص X فاطمة بنت عبد الملك	الاحد ٢٠١٦/١١/٢٠	صباحاً	اسماء بنت عمرو / بنات
٢	موضي العبيدي X هيلة بوطيبان			
٣	الزهراء X حفصة			
١	أمامة بنت ابي العاص X موضي العبيدي	الاثنين ٢٠١٦/١١/٢١	عمورية / بنات	
٢	فاطمة بنت عبد الملك X هيلة بوطيبان			
٣	الزهراء X الصالحية			
١	أمامة بنت ابي العاص X هيلة بوطيبان	الثلاثاء ٢٠١٦/١١/٢٢		صباحاً
٢	فاطمة بنت عبد الملك X موضي العبيدي			
٣	الزهراء X الحسناء بنت معاوية			
١	أزدة بنت الحارث X حصة الحنيف	الاحد ٢٠١٦/١١/٢٠	عمورية / بنات	
٢	رملة أم المؤمنين X القبليّة			
٣	الصالحية X الحسناء بنت معاوية			
١	أزدة بنت الحارث X رملة أم المؤمنين	الاثنين ٢٠١٦/١١/٢١		صباحاً
٢	القبليّة X حصة الحنيف			
٣	حفصة X الحسناء بنت معاوية			
١	أزدة بنت الحارث X القبليّة	الثلاثاء ٢٠١٦/١١/٢٢	عمورية / بنات	
٢	حصة الحنيف X رملة أم المؤمنين			
٣	حفصة X الصالحية			

### ملاحظة :

- الأول والثاني من كل مجموعة ويتم عمل قرعة ثانية لتحديد المجموعة

تابع جدول مباريات مسابقة كرة السلة للمرحلة المتوسطة  
طريقة اللعب ( نصف دوري )

المجموعة الثانية :

المجموعة الأولى :

٢X١

٢X١

٣X١

٣X١

٣X٢

٣X٢

رقم	المدارس المتبارية	اليوم/التاريخ	الوقت	مركز المسابقة
١	٢X١ من المجموعة ( ١ )	الاربعاء /١١/٢٣	٨ صباحاً	عمورية / أ
٢	٢X١ من المجموعة ( ٢ )	م ٢٠١٦		
١	٣X١ من المجموعة ( ١ )	الخميس /١١/٢٤		
٢	٣X١ من المجموعة ( ٢ )	م ٢٠١٦		
١	٣X٢ من المجموعة ( ١ )	الاحد /١١/٢٧		
٢	٣X٢ من المجموعة ( ٢ )	م ٢٠١٦		
١	الأول والثاني من كل مجموعة	الاثنين /١١/٢٨		
٢	الفائز X الفائز على المركزين الأول والثاني الخاسر X الخاسر على المركزين الثالث و الرابع	م ٢٠١٦		

## شروط العامة لبطولة كرة السلة

### عدد اللاعبين :

١٢ لاعبة ( خمسة لاعبات أساسي – سبعة لاعبات احتياطي ) ويتم إدراج أسمائهن في صحيفة التسجيل .

### زمن المباراة :

- عشرون دقيقة على شوطين – كل شوط مدته عشر دقائق بواقع أربع فترات كالاتي :
- الشوط الأول يتكون من فترتين ( الفترة الأولى والفترة الثانية ) مدة كل فترة ٥ دقائق وبينهما دقيقتان راحة .
  - الشوط الثاني يتكون من فترتين ( الفترة الثالثة والفترة الرابعة ) مدة كل فترة ٥ دقائق وبينهما دقيقتان راحة .
  - بين الشوط الأول والشوط الثاني فترة راحة مدتها ٥ دقائق .

### الملابس :

- تلتزم اللاعبة باللبس الرياضي والفانلة سادة عليها أرقام مثبتة بشكل جيد وواضح من أمام الصدر جهة اليمين بحجم متوسط ومن الخلف بالمنتصف بحجم كبير ويكون مخالف للون الفانلة .
- أرقام الفانيلات من (٤-١٥) فقط ولا يجوز تكرار الرقم على أكثر من لاعبة
- غير مسموح لأي لاعبة لبس ( الحلق ، الساعة ، السوار ) أو أي مادة تعرض نفسها أو منافستها للخطر .

### بداية اللعب :

- + يجب أن يتواجد خمسة لاعبات جاهزات للعب في أرض الملعب وإن حدث أن نقص عدد اللاعبات يعتبر الفريق خاسر بالانسحاب .
- + تجرى كرة قفز واحدة في بداية الفترة الأولى فقط .
- + تستأنف الفترة الثانية والثالثة والرابعة حسب سهم الحيازة .

### الأوقات المستقطعة :

- + عدد الأوقات المستقطعة وقتين مستقطعين للشوط الأول ( الفترة الأولى والفترة الثانية ) ويمكن تقديم أو ترحيل الوقت المستقطع في الشوط الواحد فقط .
- + أما الشوط الثاني ( الفترة الثالثة والفترة الرابعة ) فعدد الأوقات المستقطعة ٣ أوقات مستقطعة و في حال عدم أخذ وقت مستقطع في اخر دقيقتين من الفترة الرابعة سوف يتم إلغاء وقت مستقطع واحد .
- + يمنح وقت مستقطع واحد فقط في الفترة الإضافية .
- + مدة الوقت المستقطع ٥٠ ثانية .

## نتيجة المباراة :

✚ تحسم نتيجة المباراة بفوز أحد الفريقين بفارق نقطة على الأقل ، فإن انتهى الوقت الأصلي للمباراة وتعادل الفريقان يكون هناك فترة إضافية واحدة أو أكثر إلى أن يفوز أحد الفريقين.  
✚ مدة الوقت الإضافي ( ٥ دقائق ) ووقت مستقطع واحد مدته ( ٥٠ ثانية ) .  
✚ الفترة الإضافية تعتبر مكملة للفترة الرابعة بجميع أخطاء الفريقين واتجاه اللعب أي يستمر الفريقان باللعب لنفس السلة التي لعبوا بها في الفترة الرابعة دون تغيير أماكن الدكة أو اتجاه التصويب .

✚ يعتبر الفريق خاسرا بالانسحاب في حالة :

- ١- إذا رفض اللعب بعد أن يخطره الحكم بذلك وتكون النتيجة لصالح الفريق الآخر ٢ - صفر .
- ٢- إذا لم يتواجد في أرض الملعب عند بدء المباراة خمسة لاعبات جاهزات للعب وبعد انقضاء ١٥ دقيقة من زمن اللعب تكون النتيجة ٢٠ - صفر لصالح الفريق المنافس .
- ٣- أثناء اللعب إذا حدث أن نقص عدد اللاعبات عن اثنتين فيعتبر الفريق خاسر بالتناقص فتنتهي المباراة مع الاحتفاظ بالنتيجة النهائية التي سجلت قبل نقصان عدد اللاعبين إذا كان الفريق المنافس هو المتقدم ، أما إذا كان الفريق المتناقص هو المتقدم تكون النتيجة ٢ - صفر لصالح الفريق المنافس .

## احتساب النقاط :

✚ الفريق الفائز تسجل له ( ثلاث نقاط ) والفريق الخاسر ( ١ نقطة ) والانسحاب ليس له نقاط .  
✚ في حالة التعادل على المركز الأول يتم النظر إلى أصل المباراة الملعوبة بين الفريقين المتعادلين .  
✚ في حالة التعادل على المركز الثاني بين فريقين أو أكثر يتم الرجوع إلى ماله وما عليه لكل فريق من خلال النقاط بورقة التسجيل .

## الأخطاء :

أ ) يحتسب خطأ فني على مدربة الفريق عندما :

✚ تدخل أرض الملعب دون أن يسمح لها الحكم بذلك .  
✚ تترك مكانها لتتبع حركة اللعب .  
✚ تستبعد مدربة الفريق في حال حصولها على خاطئين فنيين ولا يسمح لها بالتواجد داخل الصالة

✚ مخاطبة الحكم وإداريي المباراة بصورة غير لائقة .

ب ) يحتسب خطأ فني على أتباع الفريق عندما :

✚ إذا ارتكبت لاعبة خمسة أخطاء وأثناء خروجها من الملعب ارتكبت خطأ فإنه يسجل على أتباع الفريق (البنش) .  
✚ إذا دخلت اللاعبة بعد حصولها على خمسة أخطاء و رجعت للعب فيسجل خطأ فني على أتباع الفريق .

## التعديلات الجديدة :

✚ احتساب خطأ فني على اللاعبة أو مدربة الفريق أو اتباعها فجزاءه رمية واحدة و حيازة من منتصف الملعب .  
✚ استبعاد اللاعبة من المباراة عند احتساب خطأين فنيين  
✚ تطرد اللاعبة عند حصولها على خطأين متعمدين

## الاحتجاجات :

- ✚ يحق لرئيسة الفريق ( اللاعبة وليست المدربة ) الاحتجاج وذلك عقب انتهاء المباراة مباشرة وقبل أن يوقع الحكم الأول على صحيفة التسجيل وذلك بتسليم نسخة من الاحتجاج إلى مشرفة المركز ونسخة للموجهة الفنية العامة للتربية البدنية خلال ٢٤ ساعة.
- ✚ مجلس التوجيه العام للتربية البدنية هو الجهة المخولة في بحث الاحتجاجات واتخاذ الإجراءات المناسبة لكل حالة على حده .
- ✚ لا يحق لمدربات الفرق الاعتراض على قرارات الحكام أثناء المباراة .
- ✚ لا ينظر في احتجاج الفريق المنسحب بإرادته وفي حال الاحتجاج يتم تقديمه إلى الموجهة الفنية الأولى مسنولة المركز والتوقيع عليه من قبل مدربة الفريق والموجهة الفنية الأولى المسنولة عن المنطقة التعليمية وفي حالة لم يكن الاحتجاج من حقهم يخصم درجة واحدة من المجموع العام لهذه المنطقة .
- ✚ يطبق القانون الدولي للعبة .

مَسَاقِفَةٌ

كُرَّةُ الطَّائِفَةِ

# هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة كرة الطاولة للمرحلة المتوسطة

مركز البطولة : ثانوية ليلي الغفارية  
موعد البطولة : من الثلاثاء ٢٠١٧/٣/١٣ م إلي الاربعاء ٢٠١٧/٣/١٤ م  
وقت البطولة: الساعة الثامنة صباحا

أولاً: هيئة الإشراف:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	منى خليل بارون كمال	ث. ليلي الغفارية	رتق	اشراف عام
٢	هند أحمد خليفة	ث. ليلي الغفارية	معلمة	مساعدة
٣	هالة عبد الشافي حسين	ث. ليلي الغفارية	معلمة	مساعدة
٤	سارة محمود الفزيع	ث. ليلي الغفارية	معلمة	مساعدة

ثانيا : هيئة التحكيم:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	منار محمد ثابت	ث. صباح السالم	معلمه	حكم عام
٢	أمل نصر الطوخي	ث. برقان	معلمة	حكم
٣	رانيا سامح احمد	حصة الحنيف.م	معلمة	حكم
٤	مرفت محمد السيد	ث. برقان	معلمة	حكم
٥	هالة محمد عبد الرشيد	الصالحية .م	معلمة	حكم
٦	جيهان كمال السيد	ث . برقان	معلمة	حكم
٧	إيمان أحمد سلطان	معاذه العدوية /أ	معلمة	حكم
٨	ريهام محمد طلعت	ث. طليطلة	معلمة	حكم
٩	فرح خالد العازمي	ث . صباح السالم	معلمة	حكم

أولا: بطولة كرة الطاولة  
للمرحلة المتوسطة

( مركز البطولة مدرسة ثانوية ليلي الغفارية / بنات )



مسابقة المرحلة المتوسطة كرة الطاولة  
طريقة اللعب ( خروج المغلوب )

رقم	المجموعة الأولى	اليوم/التاريخ	الوقت	مركز المسابقة
١	موضي العبيدي X فاطمة بنت عبد الملك	الثلاثاء ٢٠١٧/٣/١٣ م	الثامنة صباحاً	مدرسة ثانوية ليبي الغفارية / بنات
٢	الزهراء X B			
٣	الصالحية X الحسناء بنت معاوية			
٤	ازدة بنت الحارث X B			
٥	هيلة بوطيبان X امامة بنت العاص			
٦	حصة الحنيف X B			
٧	القبيلية X حفصة			
٨	رملة ام المؤمنين X B			
٩	الفائز (١) X الفائز (٢)			
١٠	الفائز (٣) X الفائز (٤)			
١١	الفائز (٥) X الفائز (٦)	الاربعاء ٢٠١٧/٣/١٤		
١٢	الفائز (٧) X الفائز (٨)			
١٣	الفائز (٩) X الفائز (١٠)			
١٤	الفائز (١١) X الفائز (١٢)			
١٥	الفائز (١٣) X الفائز (١٤)			
١٦	الفائز (١٥) X الفائز (١٦) (المركز الثالث X المركز الرابع)			
١٧	الفائز (١٥) X الفائز (١٦) (المركز الأول X المركز الثاني)			

## قواعد وشروط بطولة كرة الطاولة للمرحلة المتوسطة

- يتكون الفريق من ( ٣ ) لاعبات أساسي والرابعة احتياطي .
- تكون المباراة من ثلاث أشواط ، ويتكون كل شوط من (١١) نقطة ويتم تغيير جهة الطاولة بعد انتهاء كل شوط .
- في حالة تعادل اللاعبات (١/١) في عدد الأشواط يجب لعب الشوط الفاصل ومنه يتم تغيير جهة الطاولة عند حصول إحدى اللاعبات على (٥) نقاط .
- للفوز بإحدى الأشواط يجب أن يكون الفارق نقطتين على الأقل وفي حالة التعادل (١٠/١٠) للاعبتين يستمر اللعب إلى أن يصبح الفارق نقطتين ويكون تغيير الإرسال في حالة التعادل بعد كل نقطة .
- يمنع تواجد أي مدربة على طاولة حكم المباراة للسؤال عن النتيجة .
- تتقابل كل لاعبة في الفريق مع نظيرتها من الفريق الآخر حسب القرعة .
- يعتبر الفريق الفائز بالمباراة إذا فاز الفريق بلعبتين (٠/٢) أو (١/٢) .
- تجرى قرعة مكتوبة قبل بدء المباراة لتحديد ترتيب اللاعبات بعد تسليم الكشف لحكم المباراة .
- على كل لاعبة إحضار مضربها الخاص بها وارتداء الزي المحدد لكل منطقة تعليمية .
- إذا لمست الكرة في الأرسال مجموعة الشبكة أثناء عبورها فوقها أو حولها يكون الإرسال صحيحاً .
- عند تبديل جهة الطاولة تكون فترة الراحة لمدة ( دقيقة واحدة ) .
- لكل لاعبة الحق في أخذ وقت مستقطع واحد خلال المباراة وبزمن قدره (دقيقة واحدة) .
- يجب لعب المباراة الواحدة بنفس الكرة والمضرب ولا يجب استبدالها إلا بإذن الحكم العام أو إذا حدث كسر في الكرة .
- يتم تبديل الإرسال أثناء الشوط بعد كل نقطتين متتاليتين .
- تقام المباريات بين المنتخبات للمناطق بطريقة الدوري من دور واحد .
- في حالة تشابه فانيالات اللاعبتين يجب تبديل احداهن بناء على الفائز بالقرعة .
- في حالة التعادل يتم تغيير الإرسال بعد كل نقطة إلى أن تفوز إحدى اللاعبتين بفارق نقطتين .
- يطبق القانون الدولي للعبة حسب آخر تعديلات .

فريق (أ)

المرحلة .....

فريق منطقة .....

..... -٤

..... -٥

..... -٦

مشرفة الفريق : .....

فريق (أ)

المرحلة .....

فريق منطقة .....

..... -١

..... -٢

..... -٣

مشرفة الفريق : .....

فريق (أ)

المرحلة .....

فريق منطقة .....

..... -١٦

..... -١٧

..... -١٨

مشرفة الفريق : .....

فريق (أ)

المرحلة .....

فريق منطقة .....

..... -١٣

..... -١٤

..... -١٥

مشرفة الفريق : .....

فريق (أ)

المرحلة .....

فريق منطقة .....

..... -١٠

..... -١١

..... -١٢

مشرفة الفريق : .....

فريق (أ)

المرحلة .....

فريق منطقة .....

..... -٧

..... -٨

..... -٩

مشرفة الفريق : .....

# المرحلة الثانوية

اولا : كرة الطاولة  
ثانيا : كرة الطائرة  
ثالثا : العاب القوي  
رابعا : البولينغ

## هيئة الاشراف علي البطولات والمباريات

اشراف علي البطولات  
في المرحلة الثانوية  
الاستاذة / انتصار القصاب  
الاستاذة / عبير العجمي

# هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة كرة الطاولة للمرحلة الثانوية

مركز البطولة : ثانوية ليلي الغفارية  
موعد البطولة : من الاثنين ٢٠١٦/١١/١٥ م إلي الثلاثاء ٢٠١٦/١١/١٦ م  
وقت البطولة: الساعة الثامنة صباحا

أولاً: هيئة الإشراف:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	منى خليل بارون كمال	ث. ليلي الغفارية	رتب	اشراف عام
٢	هند أحمد خليفة	ث. ليلي الغفارية	معلمة	مساعدة
٣	هالة عبد الشافي حسين	ث. ليلي الغفارية	معلمة	مساعدة
٤	سارة محمود الفزيع	ث. ليلي الغفارية	معلمة	مساعدة

ثانيا : هيئة التحكيم:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	منار محمد ثابت	ث. صباح السالم	معلمه	حكم عام
٢	أمل نصر الطوخي	ث. برقان	معلمة	حكم
٣	رانيا سامح احمد	حصه الحنيف.م	معلمة	حكم
٤	مرفت محمد السيد	ث. برقان	معلمة	حكم
٥	هالة محمد عبد الرشيد	الصالحية .م	معلمة	حكم
٦	جيهان كمال السيد	ث . برقان	معلمة	حكم
٧	إيمان أحمد سلطان	معاذه العدوية /أ	معلمة	حكم
٨	ريهام محمد طلعت	ث. طليطلة	معلمة	حكم
٩	فرح خالد العازمي	ث . صباح السالم	معلمة	حكم

## كرة الطاولة للمرحلة الثانوية

### المجموعة الأولى :

- ١- بركان .
- ٢- ليلى الغفارية .
- ٣- طليطة .
- ٤- فارعة بنت أبي الصلت .

### المجموعة الثانية :

- ١- العدان .
- ٢- صباح السالم .
- ٣- فاطمة الهاشمية .
- ٤- الشرقية .

# جدول مباريات مسابقة كرة الطاولة للمرحلة الثانوية

رقم	المدارس المتبارية	اليوم/التاريخ	الوقت	مركز المسابقة
١	برقان X ليلي الغفارية	الاحد ٢٠١٦/١١/١٥	٨ صباحاً	ث/ ليلي الغفارية
٢	ظليظة X فارعة بنت أبي الصلت			
٣	برقان X ظليظة			
٤	ليلي الغفارية X فارعة			
٥	برقان X فارعة			
٦	ليلي الغفارية X ظليظة			
٧	العدان X صباح السالم	الاحد ٢٠١٦/١١/١٥		
٨	فاطمة الهاشمية X الشرقية			
٩	العدان X فاطمة الهاشمية			
١٠	صباح السالم X الشرقية			
١١	صباح السالم X فاطمة الهاشمية			
١٢	العدان X الشرقية			
١٣	اول مج ( ١ ) X ثاني مج ( ٢ )	الاثنين ٢٠١٦/ ١١/١٦		
١٤	ثاني مج ( ١ ) X اول مج ( ٢ ) لتحديد المركز الثالث والرابع خاسر المباراة ( ١ ) X خاسر المباراة ( ٢ ) لتحديد المركز الاول والثاني فائز المباراة ( ١ ) X فائز المباراة ( ٢ )			

## قواعد وشروط بطولة كرة الطاولة للمرحلة الثانوية

- يتكون الفريق من ( ٣ ) لاعبات أساسي والرابعة احتياطي .
- تكون المباراة من ثلاث أشواط ، ويتكون كل شوط من (١١) نقطة ويتم تغيير جهة الطاولة بعد انتهاء كل شوط .
- في حالة تعادل اللاعبات (١/١) في عدد الأشواط يجب لعب الشوط الفاصل ومنه يتم تغيير جهة الطاولة عند حصول إحدى اللاعبات على (٥) نقاط .
- للفوز بإحدى الأشواط يجب أن يكون الفارق نقطتين على الأقل وفي حالة التعادل (١٠/١٠) للاعبتين يستمر اللعب إلى أن يصبح الفارق نقطتين ويكون تغيير الإرسال في حالة التعادل بعد كل نقطة .
- يمنع تواجد أي مدربة على طاولة حكم المباراة للسؤال عن النتيجة .
- تتقابل كل لاعبة في الفريق مع نظيرتها من الفريق الآخر حسب القرعة .
- يعتبر الفريق الفائز بالمباراة إذا فاز الفريق بلعبتين (٠/٢) أو (١/٢) .
- تجرى قرعة مكتوبة قبل بدء المباراة لتحديد ترتيب اللاعبات بعد تسليم الكشف لحكم المباراة .
- على كل لاعبة إحضار مضربها الخاص بها وارتداء الزي المحدد لكل منطقة تعليمية .
- إذا لمست الكرة في الأرسال مجموعة الشبكة أثناء عبورها فوقها أو حولها يكون الإرسال صحيحاً .
- عند تبديل جهة الطاولة تكون فترة الراحة لمدة ( دقيقة واحدة ) .
- لكل لاعبة الحق في أخذ وقت مستقطع واحد خلال المباراة وبزمن قدره (دقيقة واحدة) .
- يجب لعب المباراة الواحدة بنفس الكرة والمضرب ولا يجب استبدالها إلا بإذن الحكم العام أو إذا حدث كسر في الكرة .
- يتم تبديل الإرسال أثناء الشوط بعد كل نقطتين متتاليتين .
- تقام المباريات بين المنتخبات للمناطق بطريقة الدوري من دور واحد .
- في حالة تشابه فانيالات اللاعبتين يجب تبديل احدهن بناء على الفائز بالقرعة .
- في حالة التعادل يتم تغيير الإرسال بعد كل نقطة إلى أن تفوز إحدى اللاعبتين بفارق نقطتين .
- يطبق القانون الدولي للعبة حسب آخر تعديلات .

**فريق ( ب )**

المرحلة .....  
فريق منطقة .....  
-١ .....  
-٢ .....  
-٣ .....  
مشرفة الفريق : .....

**فريق ( أ )**

المرحلة .....  
فريق منطقة .....  
-١٩ .....  
-٢٠ .....  
-٢١ .....  
مشرفة الفريق : .....

**فريق ( ب )**

المرحلة .....  
فريق منطقة .....  
-١ .....  
-٢ .....  
-٣ .....  
مشرفة الفريق : .....

**فريق ( أ )**

المرحلة .....  
فريق منطقة .....  
- .....  
- .....  
- .....  
مشرفة الفريق : .....

**فريق ( ب )**

المرحلة .....  
فريق منطقة .....  
-١ .....  
-٢ .....  
-٣ .....  
مشرفة الفريق : .....

**فريق ( أ )**

المرحلة .....  
فريق منطقة .....  
١ .....  
٢ .....  
٣ .....  
مشرفة الفريق : .....

مسابقة

كرة الطائرة

# هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة كرة الطائرة للمرحلة الثانوية

مركز البطولة: ( ١ ) ثانوية العدان  
موعد البطولة : الاحد ٢٠١٦/١٢/١١ م الي الخميس ١٥ /١٢/ ٢٠١٦ م  
وقت البطولة: الساعة الثامنة صباحا

اولا: هيئة الاشراف :

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الاشراف
١	سعاد عبدالله الشراح	ث . العدان	ر.ق	اشراف عام
٢	صفاء محمد محمد	ث . العدان	معلمة	مساعدة
٣	مريم فرج النويعم	ث . العدان	معلمة	مساعدة
٤	زهراء محمد اكبر	ث . العدان	معلمة	مساعدة
٥	ايمان عبد اللطيف محمد	ث . العدان	معلمة	مساعدة

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الاشراف
١	هاله محمد عبد الرشيد	الصالحية .م بنات	معلمة	حكم عام
٢	شيماء علي دشتي	القبيلية . م	ر.ق	حكم
٣	لطيفة محمد الخضر	سبيكة العنجري . أ بنات	معلمة	حكم
٤	انتصار الشحات احمد	ث . الشرقية	معلمة	حكم
٥	امل عبد الله الوزان	نفيسة بنت الحسن . أ بنات	ر.ق	حكم
٦	غادة فهد مرزوق	المطوعة منيرة أ .بنات	ر.ق	حكم
٧	فاطمة بنت علي الصمت	بدرية العتيقي . أ بنات	معلمة	حكم

## هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة كرة الطائرة للمرحلة الثانوية

مركز البطولة: ( ٢ ) ثانوية فارعة بنت ابي الصلت  
موعد البطولة: الاحد ٢٠١٦/١٢/١١ م الي الثلاثاء ١٣ / ١٢ / ٢٠١٦ م  
وقت البطولة: الساعة الثامنة صباحا

اولا: هيئة الإشراف :

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	فجر اللوغانى	ث . فارعة بنت ابي الصلت	ر.ق	اشراف عام
٢	دعاء داود عبد الكريم	ث . فارعة بنت ابي الصلت	معلمة	مساعدة
٣	مضاوي علي العجمي	ث . فارعة بنت ابي الصلت	معلمة	مساعدة
٤	فوزية محمد الكلداني	ث . فارعة بنت ابي الصلت	معلمة	مساعدة
٥	انفال احمد اسماعيل	ث . فارعة بنت ابي الصلت	معلمة	مساعدة

ثانيا: هيئة التحكيم :

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمى الوظيفي	هيئة الإشراف
١	تهاني يعقوب الماجد	جون الكويت . أ	ر . ق	حكم عام
٢	حنان بنت احمد	ازدة . م بنات	معلمة	حكم
٣	حصه احمد الكعك	ث. صباح السالم (بولينغ)	معلمة	حكم
٤	منال احمد خشارم	امامة . م بنات	معلمة	حكم
٥	دلال ابراهيم السنده	سبيكة العنجري . أ	معلمة	حكم
٦	بشاير مسلم المويصري	زينب بنت العوام . أ	معلمة	حكم
٧	ايمان عبد الله راشد العجمي	امامة بنت ابي العاص	ر.ق	حكم

# كرة الطائرة للمرحلة الثانوية

## المجموعة الأولى: (ثانوية العدان)

- ١- طليطلة .
- ٢- ليلى الغفارية .
- ٣- بركان .
- ٤- فاطمة الهاشمية .

## المجموعة الثانية: ( ثانوية صباح السالم )

- ١- العدان .
- ٢- الشرقية .
- ٣- فارعة بنت أبي الصلت .
- ٤- صباح السالم .

## جدول مباريات مسابقة كرة الطائرة للمرحلة الثانوية

رقم	المدارس المتبارية	اليوم/التاريخ	الوقت	مركز المسابقة	
١	طلبيظة X ليلي الغفارية	الاحد ٢٠١٦/١٢/١١	٨ صباحا	ث/ العدان	
٢	برقان X فاطمة الهاشمية				
٣	طلبيظة X برقان	الاثنين ٢٠١٦/١٢/١٢	٨ صباحا		
٤	ليلي الغفارية X فاطمة الهاشمية				
٥	طلبيظة X فاطمة الهاشمية	الثلاثاء ٢٠١٦/١٢/١٣	٨ صباحا		
٦	ليلي الغفارية X برقان				
٧	العدان X الشرقية	الاحد ٢٠١٦/١٢/١١	٨ صباحا	ث / فارعة	
٨	فارعة X صباح السالم				
٩	العدان X فارعة	الاثنين ٢٠١٦/١٢/١٢			٨ صباحا
١٠	الشرقية X صباح السالم				
١١	العدان X صباح السالم	الثلاثاء ٢٠١٦/١٢/١٣			٨ صباحا
١٢	الشرقية X فارعة				
١٣	اول مج ( ١ ) X ثاني مج ( ٢ )	الاربعاء ٢٠١٦/١٢/١٤	٨ صباحا	ث/ العدان	
١٤	ثاني مج ( ١ ) X اول مج ( ٢ )				
١٥	لتحديد المركز الثالث والرابع خاسر المباراة ( ١ ) X خاسر المباراة ( ٢ )	الخميس ٢٠١٦/١٢/١٥	٨ صباحا		
١٦	لتحديد المركز الاول والثاني فائز المباراة ( ١ ) X فائز المباراة ( ٢ )				

## قواعد وشروط بطولة كرة الطائرة للمرحلة الثانوية

- + تقام المباريات بين مجموعات المرحلة الثانوية للمناطق بطريقة الدوري من دور واحد.
- + يتكون الفريق من ١٤ لاعب ومدرب ومساعد مدرب ويسمح بتسجيل ١٢ لاعب اساسي و ٢ لاعب ليبرو و في حال عدم وجود ليبرو يسمح ب ١٤ لاعب .
- + يكون أحد اللاعبين ما عدا المدافع الحر رئيسا للفريق الذي يجب أن يشار إليه في استمارة التسجيل.
- + يحق فقط للاعبين المسجلين في استمارة التسجيل دخول الملعب واللعب في المباراة ، لا يمكن تغيير اللاعبين المسجلين بعد توقيع المدرب ورئيس الفريق على استمارة التسجيل .
- + يجب أن يجلس اللاعبون المشاركون في اللعب إما على مقعد الفريق أو التواجد في منطقة الإحماء الخاصة بهم ، ويكون موقع مقاعد الفريقين بجانب طاولة التسجيل .
- + يسمح فقط لأعضاء الفريق الجلوس على المقعد أثناء المباراة والمشاركة في فترة الإحماء .
- + يجب أن يرتدي اللاعب بنطلون طويل وفاتلة وجوارب متماثلة وحذاء رياضي ، ما عدا اللاعب الحر .
- + يجب أن تكون الأحذية خفيفة ومرنة وذات نعل من المطاط أو بجلد وبدون كعب .
- + يجب أن ترقم فئات اللاعبين من (٢٠ - ١) من الأمام ومن الخلف .
- + يجب أن يكون الرقم على الفاتلة في المنتصف من الأمام ومن الخلف بارتفاع ١٥ سم على الصدر وأن لا يقل عن ارتفاع ٢٠ سم على الظهر ويكون عرض الشريط ٢ سم كحد أدنى .
- + يجب أن يكون على فاتلة رئيس الفريق شريط بقياس (٨×٢ سم) يوضع تحت الرقم على الصدر .
- + يمنع ارتداء ملابس بلون مختلف عن اللاعبين الآخرين ( ما عدا اللاعب الحر ) أو بدون أرقام رسمية ، ويحق للحكم الأول السماح للاعب أو أكثر اللعب حافيا .
- + يمنع ارتداء الأشياء التي يمكن أن تسبب الإصابة ويحق لبس النظارات أو العدسات على مسئوليتهم الخاصة .
- + يكون رئيس الفريق والمدرب كلاهما مسنولين عن سلوك وانضباط أعضاء فريقهما.
- + قبل بداية المباراة يوقع رئيس الفريق على استمارة التسجيل وبعد الانتهاء من المباراة أيضا ، ويمثل فريقه في إجراء القرعة .
- + يكون رئيس الفريق رئيسا للشوط ، وعندما لا يتواجد رئيس الفريق في الملعب ، يجب على المدرب أو رئيس الفريق تعيين لاعبا آخر في الملعب بخلاف اللاعب الحر ليواصل القيام بدور رئيس الشوط ، وهو الوحيد المخول بالتحدث مع الحكام .

يسمح بتبديل ٦ تبديلات بالشوط الواحد .  
يحق لكل فريق طلب وقتيين مستقطعين بالشوط و تكون مدته ٣٠ ثانية

يطلب إيضاحا حول تطبيق أو تفسير القواعد ، ويقدم أيضا طلبات أو أسئلة زملائه ، وإذا لم يقتنع رئيس الشوط بإيضاح الحكم الأول ، يحق له أن يقرر الاحتجاج من قبل هذا القرار ويسير للحكم الأول فوراً إعطائه حق تسجيل احتجاج رسمي على استمارة التسجيل عند نهاية المباراة .

تتكون المباراة من ثلاث أشواط ويفوز بالمباراة الفريق الحاصل على شوطين من ثلاث .  
يتكون الشوط الأول والثاني من ٢٥ نقطة ويجب أن يكون الفارق بين الفريقين نقطتين على الأقل وفي حالة التعادل (٢٤-٢٤) يستمر اللعب حتى يصل الفارق إلى نقطتين (٢٦-٢٤) أو (٢٧-٢٥) وهكذا ، وفي حالة التعادل في الأشواط (١/١) يلعب كل من الفريقين الشوط الفاصل (١٥) نقطة ، وفي حالة التعادل (١٤-١٤) يستمر اللعب حتى يصل الفارق إلى نقطتين (١٦-١٤) أو (١٧-١٥) وهكذا ، ويتم تغيير الملعب بعد وصول أحد الفريقين إلى (٨) نقاط .

عندما يرفض الفريق اللعب بعد أن يطلب منه فإنه يعلن متخلفا ويخسر المباراة بنتيجة (٢- صفر) و(٢٥- صفر) لكل شوط .

إذا لم يتواجد الفريق على أرض الملعب في الوقت المحدد دون مبرر معقول ، فإنه يعتبر متخلفا وبنفس النتيجة .

إذا أعلن الفريق انه غير مكتمل للشوط أو المباراة فإنه يخسر الشوط أو المباراة ويعطى الفريق المنافس النقاط أو نقاط الأشواط المطلوبة للفوز بالشوط أو المباراة ويحتفظ الفريق غير المكتمل بنقاطه وأشواطه .

يطبق في تحكيم المباريات القانون الدولي لكرة الطائرة حسب آخر التعديلات .

يحصل الفريق الفائز على ٣ نقاط في حالة الفوز (٢-٠) ويحصل على ٢ نقطة في حالة الفوز (٢-١) ويحصل الفريق الخاسر على نقطة واحدة والفريق المنسحب (صفر) .

في حالة التعادل في مجموع النقاط بين فريقين أو أكثر للحصول على المركز الأول في البطولة المجموعة فيتم الفصل بينهم على النحو التالي :

١- يفوز الفريق الفائز بأكثر عدد من الأشواط في جميع المباريات التي شارك فيها ( ويحسب ماله وما عليه ) .

٢- في حالة التعادل بين فريقين أو أكثر في نقاط المباريات يعتمد التالي :-

- يفوز الفريق الفائز بأكثر عدد من الأشواط في جميع المباريات التي شارك فيها ( يحسب ماله و ما عليه )

- في حالة التعادل في عدد الأشواط تحتسب نقاط جميع الأشواط ( بين ماله و ما عليه ) و يفوز الفريق الحاصل على أكبر عدد من النقاط

- في حالة التعادل مرة أخرى تقام مباراة فاصلة بين الفرق المتعادلة بطريقة خروج المغلوب مرة واحدة
- في حالة الاعتراض على حدث في المباراة يبلغ رئيس الفريق الحكم الأول بالاعتراض على القرار الصادر و انه يرغب بتسجيل احتجاج في نهاية المباراة.
- يسمح بتسجيل الاعتراض نهاية المباراة و ذلك بعد ابلاغ الحكم الأول بالاعتراض لحظة حدوث الحدث .

### ملاحظة :

- يجب على كل مركز توفير الأدوات والأجهزة الخاصة باللعبة من حيث :
  - « التخطيط القانوني للملعب .
  - « توفير الشبكة القانونية من حيث الارتفاع ومجال العبور ( العصا الهوائية )
  - « كرسي الحكم الأول ( خاصة باللعبة ) .
  - « عدد ( ٤ ) أعلام مقاس ٤٠ x ٤٠ سم باللون الأحمر .
  - « توفير عدد ( ٣ ) كور قانونية للعبة .
  - « توفير عداد لإظهار النتيجة أثناء المباراة .
  - « توفير استمارات التسجيل القانونية من الاتحاد الكويتي لكرة الطائرة .
  - « توفير استمارة تسجيل الدوران للفرق
  - « توفير استمارة تسجيل مساعد مسجل (استمارة ليبرو )
  - « توفير ورقة ترتيب الدوران للفريق من الاتحاد الكويتي لكرة الطائرة.

فريق : المرحلة : التاريخ : / /

م	رقم اللاعب	اسم اللاعب
١		
٢		
٣		
٤		
٥		
٦		
٧		
٨		
٩		
١٠		
١١		
١٢		

#### اللاعب المدافع الحر - L -

اسم اللاعب :	الفريق التابع له :
اسم المدرب :	التوقيع :
اسم رئيس الفريق :	التوقيع :

يحتوي الكشف السابق على ما يلي :

- ❖ أسماء اللاعبين والأرقام .
- ❖ اسم المدرب ورئيس الفريق وتوقيع كل منها .
- ❖ عند تسجيل لاعب مدافع حر للفريق يكتب اسمه في الخانة المخصصة له وكذلك رقمه .
- ❖ يجب أن يكون عدد اللاعبين بما فيهم اللاعب المدافع الحر ١٢ لاعبا فقط .
- ❖ يجب تسجيل هذه البيانات بدقة من قبل مسئول الفريق وتسليمها لمسجل أو الحكم الثاني مع البطاقة الجماعية للفريق قبل بداية بوقت كاف ( ٢٠ ) دقيقة على الأقل .
- ❖ يبين هذا الجدول ترتيب دوران الفريق في الأشواط الثلاثة الأولى .

مسابقة

الطلاب الأقوى

# هيئة الاشراف والتحكيم لمسابقة ألعاب القوي للمرحلة الثانوية

مركز البطولة : ثانوية برقان

موعد البطولة : الأربعاء ٨ / ٢ / ٢٠١٧ م (ألعاب الميدان والمضمار )

الخميس ٩ / ٢ / ٢٠١٧ م (الخماسي )

وقت البطولة : الساعة الثامنة صباحا

أولا : هيئة الاشراف:

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	خديجة عبدالعزيز الشبيب	ث. برقان	ر : ق	اشراف عام
٢	جيهان كمال السيد	ث. برقان	معلمة	مساعدة
٣	أمل نصر الطوخي	ث. برقان	معلمة	مساعدة
٤	مرفت محمد محمد	ث. برقان	معلمة	مساعدة
٥	سارة ابراهيم الحساوي	ث. برقان	معلمة	مساعدة
٦	منيرة احمد حسين علي	ث. برقان	معلمة	مساعدة
٧	مكية يوسف محمد الصايغ	ث. برقان	معلمة	مساعدة

ثانيا : هيئة التحكيم : مسابقة المضمار

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	مرفت محمد محمد	ث: برقان	معلمة	حكم عام لألعاب المضمار
٢	أمل عبد الله الوزان	زينب بنت العوام . أ	ر:ق	رئيسة الحكام
٣	آمنة أحمد الرامزي	حسنا بنت معاوية . م	ر:ق	حكم
٤	هيام محمد سيد عيسى	فاطمة بنت عبد الملك . م	معلمة	حكم
٥	نور عباس حسين بوعباس	معاذة العدوية / أ	معلمة	حكم

مسابقة الميدان

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلفة به
١	ايمان محمد صادق	ث. صباح السالم	معلمة	حكم عام ميدان

### مسابقة رمي القرص

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
١	هالة عبدالشافي حسين	ث. ليلي الغفارية	معلمة	رئيسة الحكام
٢	شيماء صالح عبدالله الفودري	معاذة .أ	معلمة	حكم
٣	هبة فتحي ابراهيم	ث. طليطلة	معلمة	حكم
٤	عنود صالح الشمري	ث. صباح السالم	معلمة	حكم

### مسابقة دفع الجلة

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
١	ندا محمد الفحام	موضيا العبيدي.م	معلمة	رئيسة الحكام
٢	انتصار الشحات احمد	ث. الشرقية	معلمة	حكم
٣	شريفة محمد شبيب	عمورية .أ	معلمة	حكم
٤	غادة فرغلي طه	أزدة بنت الحارث.م	معلمة	حكم

### مسابقة الوثب الطويل

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
١	أميمة محمد الجمل	أمامة بنت أبي العاص .م	معلمة	رئيسة الحكام
٢	هبه محمود المصري	الصالحية .م	معلمة	حكم
٣	درة بنت المنصف بن هادي العيبه	نفيسة بنت الحسن .أ	معلمة	حكم
٤	نجلاء محمود شلبي	عائشة الشريف . أ	معلمة	حكم

### مسابقة الوثب العالي

م	اسم المعلمة	مركز العمل	المسمي الوظيفي	العمل المكلف به
١	منى خليل كمال	ث. ليلي الغفارية	ر: ق	رئيسة الحكام
٢	فايزة عبد العزيز الشيرازي	موضيا العبيدي.م	ر: ق	حكم
٣	سعاد عبد الله الشراح	ث. العدان	ر. ق	حكم
٣	هند أحمد خليفة	ث. ليلي الغفارية	معلمة	حكم

## قواعد وشروط مسابقة ألعاب القوى

١٦. ترسل كل منطقة بطاقات اللاعبات إلى مكتب التوجيه الفني العام لاعتمادها مرفق معها صورة للبطاقة المدنية لكل طالبة والكشف الخاص بأسماء اللاعبات موزعات على المسابقات بعد إجراء الكشف الطبي واعتماد توجيه المنطقة وقبل موعد المسابقة بأسبوعين ، ولن يقبل اعتماد أي بطاقة أو كشف بعد الموعد المحدد .
١٧. لكل لاعبة الحق بالاشتراك في مسابقتين من مسابقات ألعاب القوى التالية  
الوثب الطويل – الوثب العالي بطريقة الفوسبري – دفع الجلة من الحركة أو الثبات – قذف القرص من الحركة أو الثبات – العدو ١٠٠ م .
١٨. لا يحق للاعبة الخماسي الاشتراك في مسابقة ألعاب القوى المطروحة في اللائحة .
١٩. يمنع منعاً باتاً نزول مدربات الفريق والمتدربات إلى أرض الملعب أثناء سير البطولة .
٢٠. تمثل كل مدرسة لاعبتين في كل مسابقة من المسابقات المقررة ولاعبة احتياطي .
٢١. يجب أن تزود كل لاعبة برقم مثبت بشكل واضح على الظهر والصدر عدا لاعبة الوثب العالي يثبت الرقم على الصدر فقط ومطابق للرقم المحدد في جدول توزيع الأرقام على المناطق .
٢٢. لا يجوز استبدال لاعبة بأخرى بعد اشتراكها وفشلها في المحاولة الأولى في جميع المسابقات ( مضمار / ميدان / خماسي ) .
٢٣. تفوز بالمركز الأول المدرسة التي يحصل فريقها على أكبر مجموع من النقاط في جميع المسابقات ١٠٠ متر – الطويل – العالي – الجلة – القرص – الخماسي .
٢٤. تضاف درجة بطولة الخماسي إلى المجموع العام بعد تحويلها كما هو مبين في قواعد وشروط الخماسي لاحتساب النتيجة النهائية .
٢٥. خلال مسابقات ألعاب القوى يجب عدم انصراف أي فريق إلا بعد إعلان الحكم العام انتهاء المسابقات ويتحمل الفريق أي نتيجة في حالة عدم التقيد بذلك .
٢٦. تقام مسابقات الميدان والمضمار والخماسي لجميع المناطق على يومين متتاليين لكل مرحلة .
٢٧. إذا تساوت مدرستين في عدد النقاط تفوز المدرسة التي حصلت على عدد أكبر من المراكز الأولى في المسابقات وإذا استمر التساوي فينظر للمركز الثاني وهكذا .
٢٨. وزن الجلة ٤ كيلو جرام للمرحلتين المتوسطة والثانوية .
٢٩. وزن القرص كيلو جرام واحد .
٣٠. يكون ترتيب المتسابقات بالقرعة .

### العدو ١٠٠ متر :

- يتم ترتيب المتسابقات على الحارات بالقرعة .
- تبدأ المسابقة من وضع الارتكاز ( البدء المنخفض ) .
- تستبعد المتسابقة التي تقوم ببداية فاشلة في سباق العدو .
- تستبعد المتسابقة التي تخرج عن حدود الحارة المخصصة لها .
- يأخذ الزمن بالدقائق والثواني والعشر من الثانية .

- للمتسابقة الحرية في الاشتراك في مسابقة العدو ١٠٠م بحداء أو بدونه .
- الحد الأدنى للمستوى المطلوب ١٣ ثانية .
- يطبق القانون الدولي لمسابقة العدو .

### الوثب الطويل :

- الوثب الطويل يكون بأي طريقة .
- لا يجوز استبدال لاعبة بأخرى بعد اشتراكها في المحاولة الأولى .
- عند قياس المسافات تؤخذ المسافات إلى أقرب عشر من المتر وزمن المحاولة دقيقة واحدة ( ٦٠ ثانية ) على أن تحتسب لها محاولة فاشلة إذا زاد عن ذلك .
- للمتسابقة الحق في ثلاث محاولات تحتسب لها أفضل محاولة منهم .
- إذا تعادلت متسابقتين فتأخذ ثاني أحسن وثبة وإذا استمرت العقدة فتأخذ ثالث أحسن وثبة وإذا استمر التعادل على المركز الأول تعطى محاولة لكل من المتعادلات .
- تحتسب المحاولة فاشلة إذا لمست المتسابقة الأرض بعد لوحة الارتقاء أو على امتداد خطها الأمامي بأي جزء من جسمها .
- الحد الأدنى للمستوى المطلوب : ٢.٥ متر .
- يطبق القانون الدولي لمسابقة الوثب الطويل .

### قذف القرص :

- يؤدي قذف القرص من الحركة أو الثبات .
- لا يجوز استخدام أقراص غير التي يعدها منظمو المسابقة .
- يكون ترتيب المتسابقات بالقرعة .
- إذا تعادلت متسابقتين تأخذ ثاني أحسن محاولة وإذا استمرت العقدة تأخذ ثالث أحسن محاولة وفي حالة استمرار التعادل على المركز الأول تعطى محاولة لكل من المتعادلات .
- يجوز للمتسابقة أن تلف إصبعها بشريط لاصق لتثبيت الرسغ والأصابع .
- للمتسابقة الحق في ثلاث محاولات على أن تؤخذ أفضل مسافة لها .
- للمتسابقة الحق في لمس الحافة الداخلية لمحيط الدائرة .
- لا يحق للمتسابقة أن تغادر دائرة الرمي حتى تلمس الأداة الأرض وتغادر دائرة الرمي من نصفها الخلفي .

- تعتبر المحاولة خطأ في حالة سقوط القرص على خطي مقطع الرمي .
- يجب أن تقاس المسافة بعد الأداء مباشرة من أول نقطة لامست الأرض حتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة وإلى أقرب عشر من المتر .
- الحد الأدنى للمستوى المطلوب ١٠ متر .
- يطبق القانون الدولي لسباق قذف القرص .

### دفع الجلة :

- تؤدي دفع الجلة من الحركة أو الثبات .
- لا يجوز استخدام جلة غير التي يعدها منظمو المسابقة .
- إذا تعادلت متسابقتين فتأخذ ثاني أحسن محاولة وإذا استمرت العقدة تأخذ ثالث أحسن محاولة وفي حالة استمرار التعادل تعطى محاولة لكل من المتعادلات للحصول على المركز الأول فقط .
- للمتسابقة الحق في ثلاث محاولات على أن تأخذ أفضل مسافة لها .
- للمتسابقة الحق في لمس الحافة الداخلية للوحة الإيقاف وليس فوقها .
- لا يحق للمتسابقة أن تغادر دائرة الرمي حتى تلمس الأداة الأرض وتغادرها من نصفها الخلفي .
- تعتبر المحاولة فاشلة في حالة سقوط الجلة على خطي المقطع .
- يجب أن تقاس المسافة بعد الأداء مباشرة من أول نقطة لامست الأرض حتى الحد الداخلي لمحيط الدائرة ولأقرب عشر من المتر .
- الحد الأدنى للمستوى المطلوب ٤ متر .
- يطبق القانون الدولي لسباق دفع الجلة .

### الوثب العالي :

- تعدية العارضة بطريقة فنية صحيحة ( الفوسبري ) .
- يجب أن يكون الارتقاء بقدم واحدة .
- اسقاط العارضة أو لمس الأرض بأي جزء من الجسم تعتبر محاولة فاشلة

- تحتسب المحاولة فاشلة إذا شرعت المتسابقة في الوثب وتراجعت بعد أن تخطت قدميها مستوى العارضة .
- للمتسابقة الحق في ثلاث محاولات على كل ارتفاع .
- إذا فشلت جميع المتسابقات وبقيت متسابقة واحدة فعليها الاستمرار في الوثب حتى تفقد حقها .
- الحد الأدنى للارتفاع ١ متر .
- في حالة التعادل في الارتفاع تعطى محاولة على آخر ارتفاع وصلت إليه اللاعبتان .
- للمتسابقة الحق في وضع علامات تساعد على الارتفاع .
- يطبق القانون الدولي للوثب العالي .

#### العقدة في الوثب العالي :

- إذا تساوت متسابتان في نفس الارتفاع على المركز الأول والمركز الثامن في جميع المحاولات تمنح كل المتعادلات محاولة إضافية على آخر ارتفاع فشلن في اجتيازه وإذا لم تحل العقدة تخفض العارضة ( ٢ سم ) مع أخذ محاولة واحدة فقط .
- إذا كانت العقدة على غير المركز الأول فتعتبر الفائزات مكررات في الترتيب بعد النظر لعدد المحاولات الصحيحة .
- يرجع الى القانون الدولي للعبة في القوانين التي لم تنص عليها اللائحة التنظيمية .

## قواعد وشروط الخماسي

١١. لكل مدرسة الحق بتسجيل لاعبة أساسية ولاعبة احتياط .
١٢. تتكون مسابقة الخماسي من العدو ١٠٠ متر – الوثب الطويل – دفع الجلة – الوثب العالي ( فوسبري ) – قذف القرص وتجري على يوم واحد .
١٣. لا يحق للاعبة الخماسي الاشتراك في مسابقات ألعاب القوى .
١٤. على اللاعبة الالتزام بأداء جميع سباقات الخماسي .
١٥. تستبعد اللاعبة في حالة عدم تواجدها في المسابقة عند المناداة لبدء اللعب وعدم تقيدها بزمن المحاولة ( ٦٠ ث ) لكل سباق .
١٦. تقوم اللاعبة الاحتياطي باللعب لأي ظروف طارئة ويجب ابلاغ رئيسة الحكام أولاً وتقوم اللاعبة بلعب جميع المسابقات كاملة .
١٧. يجب على لاعبة الخماسي استكمال المسابقات وفي حالة اصابتها لا يحق للاعبة الاحتياط استكمال سباقات الخماسي .
١٨. في حالة غياب اللاعبة الأساسية في بطولة الخماسي أو عدم تواجدها يحق للمدرسة المشاركة بلاعبة الاحتياط .
١٩. طريقة احتساب درجات المسابقات التالية ( ١٠٠ م – الوثب الطويل – الوثب العالي – دفع الجلة – قذف القرص )

الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس	السابع	الثامن
٩	٧	٦	٥	٤	٣	٢	١

٢٠. تفوز بالمركز الأول المدرسة التي يحصل فريقها على أكبر مجموع من النقاط في جميع المسابقات مع إضافة نقط الخماسي بعد التحويل كما هو مبين في الجدول أعلاه ( بند ٩ ) .
- النتيجة: تضاف درجة مسابقة الخماسي بعد التحويل إلى مجموع درجات بطولة ألعاب القوى لاستخراج النتيجة النهائية لمسابقة ألعاب القوى .

## كشف الطالبات لمسابقات ألعاب القوى – الخماسي

مدرسة :

م	نوع المسابقة	اسم الطالبة	رقم الطالبة	ملاحظات
١	الوثب الطويل			
٢				
٣				
٤	الوثب العالي			
٥				
٦				
٧	دفع الجلة			
٨				
٩				
١٠	قذف القرص			
١١				
١٢				
١٣	العدو ١٠٠ م			
١٤				
١٥				

م	نوع المسابقة	اسم الطالبة	رقم الطالبة	ملاحظات
١	الخماسي			
٢				

مدربة الفريق / ..... / الموجهة الفنية المسنولة / .....