



فعالية ركض 400×4م بريد (تتابع)

فعالية التتابع هي من فروع العاب القوى و التي تتطلب من منافسيها جهود فردية عالية مع شعور و اداء جماعي تعاوني فهي من امتع المنافسات و اكثرها تشويقا و اثارة عند اللاعبين و الجمهور علما بانها تعتبر القمة في المنافسات الرياضية للعدد الكبير من المشاركين فيها فنجد ان المتفرج يتمتع بمشاهدة التنافس بين الفرق و احتمال التغير في عملية نقل العصا بين المتسابقين .

ولذا جرى العرف عند تنظيم مسابقات و بطولات العاب القوى دولية كانت او محلية ان توضع مسابقات التتابع في نهاية برامج المسابقات لما لها من مكانة عند جمهور المشاهدين و من متعة المتسابقين انفسهم بسبب ما فيها من تنافس يزيده حماسة شعور اللاعب بانه لا يركض لنفسه بل لفريقه .

طريقة الاداء الفنية :-

ترتبط طريقة الاداء الفنية بقواعد المنافسات و هي :

البدء و كيفية القبض على العصا : يتم بدء سباق 400× 4م بنفس الطريقة التي يتم بها بدء سباق 400م فمكعب البداية يوضع قريبا من الخط الخارجي من المجال و عصا التتابع تمسك بالطريقتين و بعد ان يبدأ العداء يقترب بسرعة من الخط الداخلي لمجاله كما يجب على المتسابق الاول ان يقبض العصا بيده اليمنى او اليسرى و ذلك حسب نوع (التكنيك) التسليم في قرب نهايتها و يترك الجزء الامامي ليستطيع المتسابق (المستلم) ان يقبض عليها منه و يجب ان يكون هذ الجزء كافيا لكي يستطيع ان يقبض على العصا بسهولة مع ضرورة القبض عليها بقوة حتى لا تسقط منه و عند البدء من الوضع المنخفض يقبض على العصا بيده اليمنى مع ضرورة القبض عليها اقرب ما يمكن من نهايتها و مراعاة ان لا يلمس طرف العصا الارض امام خط البداية

طرق مسك العصا :-

1- يقبض البادئ على العصا بالأصبعين الخنصر و البنصر و يستند بباقي الاصابع الثلاث على

الارض

2- يلف اصبع الابهام و السبابة على العصا و يستند بباقي الاصابع الثلاث على الارض



قواعد فعالية ركض التتابع 4 × 400م

يجري جميع المشاركين دورة كاملة و على مجالاتهم المخصصة لهم لا يجوز لهم الانتقال الى مجال اخر و يعطى للراكض الثاني فرق ثلاث اقواس عن الراكض في المجال الاول و هكذا لباقي الراكضين يعطى لكل منهم فرق ثلاث اقواس زيادة عن الراكض الذي قبله أما راکضي الدورة الثانية يركضون القوس الاول فقط ثم يدخلون على المجال الداخلي و بعد ذلك تحدد منطقة التبدیل بأخذ عشرة أمتار قبل بداية 400م و عشرة أمتار بعد بداية 400م و عند تحديد منطقة التبدیل من حق راکضو الدورة الثالثة جميعهم ان يوقفوا عند خط بداية منطقة التبدیل و من حق الراكض ان يتسلم العصا في هذه المسافة من زميله بحسب ترتيب المتسابقين الذي كان في المقدمة يقف زميله في بداية التبدیل و هكذا بالنسبة لباقي المتسابقين و يجب ان تحمل العصا طيلة السباق و اذا ما سقطت العصا من يد المتسابق فمن حقه ان يلتقطها بنفسه و يستمر في السباق دون مساعدة خارجية

طرق التسلم و التسليم :

هنالك نوعان لتسليم العصا

- 1- التسليم من الاسفل الى الاعلى
- 2- التسليم من الاعلى الى الاسفل

-
- 1- التسليم من الاسفل الى الاعلى : يجب ان تكون ذراع المستلم ممتدة الى الخلف مع ثني بسيط من المرفق و يكون مستوى اليد في مستوى ارتفاع الحوض و بذلك يكون كف اليد متجه الى الخلف في وضع شبه عمودي مع انفراج الابهام عن باقي الاصابع مكونا فجوة توضع فيها مقدمة العصا بحركة متجهة الى الاعلى
 - 2- التسليم من الاعلى الى الاسفل : تكون ذراع و يد المستلم الى الخلف مع بسط المرفق و يكون اتجاه الكف لأعلى و في مستوى اعلى من ارتفاع الحوض كما ينفرج الابهام عن باقي الاصابع و توضع نهاية العصا في يد المستلم بحركة متجهة من الاعلى الى الاسفل



طرق الاستلام / هنالك طريقتان للاستلام

- 1- الطريقة المنظورة : و هي الطريقة التي تستعمل في ركض التتابع 4×400 م تتابع و الى مسافة اكبر من هذا لان المتسابق يصل الى منطقة التسلم و هو في حالة اجهاد و تعب فعلى المستلم ان يتأكد من وصول زميله بالنظر اليه
- 2- الطريقة غير المنظورة : و هي الطريقة التي تستعمل في ركض 4×100 م تتابع لان المتسابق لا يزال في قوة زخمه و اندفاعه و من غير المستحب النظر اليه و عرقلة هذه الاستمرارية الهائلة بل يجب استغلالها لتسلم العصا في قمة السرعة دون اي تقليل

تسليم العصا :

من الالهية العمل على تسليم العصا من المسلم بنجاح الى المستلم و التسليم للعصا يتم بوضع اليد بشكل يكون مميز للركض فعندما يقترب المسلم من زميله يطلق (صيحة) متفق عليها لجعل زميله المستلم يرجع يده للخلف فالعصا توضع من اسفل داخل اليد المستعدة للقبض عليها بين السبابة الموضوعة بعيدا و الاصابع الاربعة المضمومة على الرغم من ان ذراعه ثابتة ، و بخصوص التسليم الداخلي أو الخارجي فإنه من المستحسن انتقال العصا من يد الى اخرى في نفس اللحظة التي يستلم فيها العصا لان التأخير في تبديل العصا سوف يؤدي الى عرقلة ايقاع الركض و سوف ينسى و يصبح نقل العصا غير مستقر

قواعد المسابقة :

1. أن خطوط منتصف مناطق التسليم الأول في السباق 4×400 م والتسليم الثاني في السباق 4×200 م نفس خط بداية سباق 800 م .
2. تحدد منطقة التسليم والتسلم الثالثة والأخيرة في سباق 4×400 م بخطي 10 م قبل وبعد خط بداية / نهاية للسباق .
3. يكون القوس المرسوم عبر المضمار عند دخول المستقيم الخلفي مبيناً الأماكن التي يسمح فيها لعدائي المرحلة الثانية في سباق 4×400 م وعدائي المرحلة الثالثة في سباق 4×200 م بترك حاراتهم المخصصة . ويجب أن يكون القوس مطابق للقوس الخاص بسباق 800 م .
4. في سباق 4×400 م فان اللفة الأولى وجزء من اللفة الثانية حتى نهاية المنحني الأول (خط الخروج) يجب أن يجري اللاعب بالكامل في الحارة المخصصة لفريقه .



5. في سباق 400×4 م تتابع فبالنسبة لعملية التسليم الأولى التي يتم تنفيذها مع بقاء المتسابقين كل في حارته فلا يسمح للعداء الثاني بالبدء بالجري خارج منطقة التسليم الخاصة به وعليه أن يبدأ الجري من داخل منطقتة وكذلك بالمثل للعدائين الثالث والرابع من كل فريق فعليهم البدء بالجري من داخل مناطق التسليم الخاصة بهم . ويمكن للعداء الثاني من كل فريق أن يجري في حارات على بعد اقرب حافة من خط الخروج المحدد بعد المنحني الأول حيث يمكن للمتسابقين ترك حاراتهم الخاصة ويكون خط الخروج هذا عبارة عن منحني عبر المضمار عرضه 5 سم على أن يوضع عند كل نهاية علم يصل أقصى ارتفاعه 1.50 م كما يتم وضعه خارج المضمار 30 سم من اقرب حارة .

ملاحظة : من اجل مساعدة المتسابقين على تحديد خط الخروج يمكن وضع أقماع أو مخروط بقياس 5 سم × 5 سم وبارتفاع لا يتعدى 15 سم ويفضل أن يكون بلون يختلف عن لون خط الخروج وخطوط الحارات كما يوضع على خطوط الحارات مباشرة قبل تلاقي خطوط الحارات مع خط الخروج .

6. في سباق 400×4 م يجب أن يأخذ العداءان الثالث والرابع موقعاً لانتظار زميلهما وتحت إشراف الحكم المخصص وبنفس الترتيب (من الداخل إلى الخارج) الذي يكونا عليه فريقهم عند إكمال مسافة 200 م وحينما يجتاز العداءان القادمان هذه النقطة فيجب على العدائين المنتظرين الاحتفاظ بنفس ترتيب زملائهما ولا يسمح بتغيير أماكنهما مع بداية دخولهما منطقة التسليم وإذا خالف أي لاعب تلك القاعدة فانه يعرض فريقه للشطب .

7. العلامات الضابطة . عندما يؤدي كل متسابق سباق التتابع بأكمله على المضمار أو الجزء الأول منه في حارات فيمكن للمتسابق أن يضع علامة ضابطة واحدة على المضمار في حارته باستخدام شريط لاصق بعرض 5 سم وطول 40 سم كحد أقصى وبلون يتميز عن لون العلامات الأخرى الثابتة وبالنسبة للمضمار الترابي أو العشبي فيسمح للمتسابق بعمل علامة ضابطة واحدة داخل حارته بخدش المضمار في كلتا الحالتين باستخدام علامة ضابطة أخرى .

8. يجب أن تكون العصا أنبوبة ملساء جوفاء ذات مقطع دائري ومصنوعة من الخشب أو المعدن أو من أي مادة أخرى صلبة ومن قطعة واحدة ويجب أن لا يزيد طولها عن 30 سم وان لا يقل عن 28 سم ويجب أن يتراوح محيطها من 12 سم – 13 سم وان لا يقل وزنها عن 50 جم ويجب أن تكون ملونة حتى يسهل رؤيتها أثناء السباق .

8. يجب حمل العصا باليد طوال السباق وإذا سقطت فيجب أن يستعيدتها نفس المتسابق الذي أسقطها ، ويحق له مغادرة حارته لاستعادتها بشرط أن لا يقصر ذلك من مسافة السباق الواجب قطعها بحيث لا يعيق ذلك أي متسابق آخر ومراعاة هذا فلا يؤدي سقوط العصا إلى استبعاد الفريق .

9. في جميع سباقات التتابع يجب أن يتم تسليم العصا داخل منطقة التسليم والتسلم حيث تبدأ عملية تمرير العصا لدى أول ملامسة ليد المستلم لها وتكتمل عملية التسليم حين تصبح العصا في يد العداء المستلم فقط ، ولا يسمح للمتسابقين بارتداء قفازات أو وضع أي مادة على أيديهم بهدف الحصول على



مسكه جيدة للعصا . ويتوقف التسليم والتسلم داخل منطقة التسليم على مكان العصا وليس على مكان جسم أو أطراف المتسابقين ويؤدي تمرير العصا خارج منطقة التسليم إلى الشطب .

10. يجب بقاء المتسابقين في حاراتهم أو مناطقهم قبل وبعد تسليم العصا حتى يصبح طريق السباق خالياً ذلك تجنباً لإعاقة متسابقين آخرين ولا تطبق القاعدة 163.3 ، 163.4 على هؤلاء المتسابقين وأي متسابق يعتمد عرقله متسابقين آخرين بالجري خارج مكانه أو حارته في نهاية مرحلته فسوف يعرض فريقه للاستبعاد.

11. سوف تؤدي أي مساعدة بالدفع أو بأي طريقة أخرى إلى الاستبعاد .

12. أن تشكيل الفريق وترتيب جري المتسابقين في سباقات التتابع يجب أن يعلن رسمياً قبل طباعة النداء الأول للتصنيفية الأولى من كل دور من المنافسة بساعة على الأقل . ويمكن إجراء استبدال آخر لأسباب طبية فقط (ويتم التأكد من صحة ذلك بواسطة رئيس اللجنة الطبية المعين من قبل اللجنة المنظمة) وذلك حتى وقت النداء الأخير للتصنيفية المحددة والتي يتنافس فيها الفريق . ويتم استبعاد أي فريق لا يتبع هذه القاعدة .

13. يتكون كل فريق من 4 لاعبين

14. يجب تسليم عصا البريد من متسابق الى اخر بصورة مباشرة

المحاولات الفاشلة :

- 1- خروج احد المتسابقين عن المنطقة المخصصة للتسليم
- 2- اذا لم يسلم العصا بصورة مباشرة
- 3- اذا سبب اعاقه لمتسابق اخر
- 4- اذا سقطت العصا من يد المسلم و التقطها المستلم
- 5- اذا لم يصل المتسابق الى خط النهاية