الشروط والقوانين

بنين

(المسافات والمسابقات - البرنامج الزمني - الهيكل التنظيمي)

اختراق الضاحية:

المرحلة الابتدائية: 2 كم

المرحلة الإعدادية: 3 كم

المرحلة الثانوية: 4 كم

المسابقات:

المرحلة الابتدائية: (مهرجان العاب القوي للأطفال)

30 م عدو	الوثب الطويل من الثبات	رمى كرة للخلف من فوق الرأس من الوقوف
20م عدو / حواجز مكوكي	الوثب في الدائرتين / 20ث	صاروخ
30م عدو الحواجز (20سم)	مربعات أو حبل	فورميلا 1

المرحلة الابتدائية: 60م – الوثب الطويل – دفع الكرة الحديدية – 200م – 4x50م تتابع.

المرحلة الإعدادية: 60م حواجز – الوثب الطويل – دفع الكرة الحديدة – الوثب العالي – 60 م – 200 م – 4x50م تتابع .

المرحلة الثانوية: 60 م حواجز – الوثب الطويل – دفع الكرة الحديدة – الوثب العالي – 60م – 200م – 400 م – 800م – 4x100م تتابع .

وزن الجلة:

المرحلة الابتدائية: 2 كجم

المرحلة الإعدادية: 3 كجم

المرحلة الثانوية: 5 كجم

ارتفاع الحواجز:

المرحلة الإعدادية:84 سم

المرحلة الثانوية: 91 سم

الشروط والقوانين

بنات

(المسافات والمسابقات ـ البرنامج الزمني ـ الهيكل التنظيمي)

المسابقات:

العاب القوي للأطفال:

30 م عدو	الوثب الطويل من الثبات	رمى كرة للخلف من فوق الرأس من الوقوف
20م عدو / حواجز مكوكي	الوثب في الدائرتين / 20ث	صاروخ
30م عدو الحواجز (20سم)	مربعات أو حبل	فورميلا 1

المرحلة الابتدائية: 60م – الوثب الطويل – دفع الكرة الحديدية – 4x50م تتابع.

المرحلة الإعدادية: 60 م– الوثب الطويل – دفع الكرة الحديدة – 200 م – 4x50م تتابع .

المرحلة الثانوية: الوثب الطويل – دفع الكرة الحديدة – الوثب العالي – 60م – 200م – 800م – 4x100م تتابع .

وزن الجلة:

المرحلة الابتدائية: 2 كجم

المرحلة الإعدادية: 3 كجم

المرحلة الثانوية: 4 كجم