



فدراسیون ووسیدانی جمهوری اسلامی ایران

## کمیته آموزش

### سرفصل های دروس داوری درجه ۳

۱- پویائی ورزش دو و میدانی و قوانین و مقررات مربوط به برگزاری مسابقات و تکنولوژی وسایل و تجهیزات دو و میدانی

- تبدیل پیست های خاکی به پیست های با پوشش مناسب برای تمام فصول ( تارتان )
- تغییر نيزه های پرش ( نی بامبو ، فولادی ، الیاف شیشه ، الیاف کربن ) و میله های مانع ( فلزی با مقطع مثلثی شکل ، از جنس الیاف شیشه با مقطع دایره ای شکل و دو انتهای قابل اتکا روی پایه نگهدارنده با مقطع مربعی شکل و بعدا با مقطع نیمدایره یا شبیه به آن ) از نظر شکل و مواد مورد استفاده ( فولاد ، آلومینیوم ، الیاف شیشه - فایبر گلاس در ساخت آن ها
- تغییر محل مرکز ثقل نيزه های پرتاب
- تغییر در نوع و وسایل اندازه گیری زمان و مسافتهای عمودی و افقی
- قفس های پرتاب
- بلوکهای استارت
- دستگاه خطا گیر استارت

۲- اهمیت برگزاری مسابقات و نقش عوامل رسمی برگزاری

- برگزاری مسابقات به عنوان مهمترین ماموریت هر فدراسیون
- ویژگی های رفتاری عوامل رسمی برگزاری مسابقات
- عوامل رسمی برگزاری مسابقات ( کمک داوران ، داوران ، داوران ارشد ، قاضیان داوری - سرداور ها ، استارتر و عوامل دبیرخانه مسابقات )
- قوانین و مقررات مسابقه به عنوان تنظیم کننده حدود اجرای ورزشی
- عوامل موثر بر تغییرات قوانین و مقررات مسابقات دو و میدانی
- جلسه فنی - نقطه آغاز ارتباطات عناصر اصلی برگزاری و شرکت کنندگان مسابقات
- حک و اصلاح برنامه مسابقات
- معرفی عوامل اجرایی اصلی ( هماهنگ کننده استارت ، سر داورها ، هیئت ژوری ، مدیر فنی )
- دریافت آخرین تغییرات مربوط به شرکت اعضای هر تیم



فدراسیون ورزشی جمهوری اسلامی ایران

- اعلام مراحل مسابقات در هر ماده (مقدماتی، نیمه نهایی، نهایی و نحوه بالارفتن از هر مرحله - نفرات برتر و نفرات دارای زمانهای بهتر)
- تعیین ارتفاع شروع و میزان تغییر ارتفاع در هر مرحله از مسابقات پرش های ارتفاع و با نیزه (مواد منفرد و مرکب - دهگانه، پنجگانه...)
- ارائه پیشنهادات برای برگزاری مطلوب مسابقه - برگزاری ۸۰۰ در قوس، ۴×۴۰۰ از محل شروع ۴×۱۰۰، کاهش تعداد پرش ها یا پرتاب ها

### ۳- آشنائی با محیط برگزاری مسابقات

- جغرافیای محل برگزاری مسابقات
- پیست و مسیر دو ها
- اندازه و محدوده هر مسیر (نحوه اندازه گیری)
- محل های شروع مسابقات دو ها
- محل شروع در مسیر مستقیم (دوهای ۱۰۰ متر، ۱۰۰ بامانع خانمها و ۱۱۰ بامانع آقایان)
- محل های شروع در قوس (۲۰۰ متر، ۴۰۰ متر ۴×۴۰۰، ۴۰۰ متر مانع، ۸۰۰ متر، ۲۰۰۰ و ۳۰۰۰ مانع، ۵۰۰۰، ۱۰۰۰۰)

- محدوده های مجاز برای شتابگیری و مبادله چوب در مواد امدادی
- بادسنج و موارد استفاده آن در دو ها (محل قرار دادن باد سنج - مدت زمان ثبت سرعت باد)

### محدوده های برگزاری مسابقات میدانی

- مسیر دور خیز و محوطه فرود پرش های طول و سه گام
- بادسنج و موارد استفاده آن در پرش ها (محل قرار دادن باد سنج - مدت زمان ثبت سرعت باد)
- محوطه مسابقه پرش ارتفاع
- محوطه مسابقه پرش با نیزه
- محوطه مسابقات پرتاب ها
- محوطه و مشخصات دایره های پرتاب دیسک و چکش - قفس پرتاب
- محوطه و مشخصات دایره پرتاب وزنه
- قطاع فرود وسایل پرتابی - وزنه، دیسک و چکش (قطاع با زاویه ۳۴/۹۲ درجه)
- چگونگی رسم قطاع
- محوطه و مشخصات مسیر دور خیز و قطاع پرتاب نیزه و چگونگی رسم آن



فدراسیون ووسیدانی جمهوری اسلامی ایران

#### ۴- سازمان و تشکیلات برگزاری مسابقات

- سازمان اجرائی مسابقات

پذیرش برای حضور در مسابقه ( اتاق فراخوان - ۱ و ۲ )

سرداور ها

گروه استارت و هماهنگ کننده استارت

داوران ارشد

داوران خط پایان (وقت نگهداران )

کمک داوران

۵- قوانین و مقررات کلی مسابقات دو ها :

- استارت دوهای سرعت و قوانین و مقررات آن

- حرکت در مسیر ها

- خطاهای خارج شدن از مسیر

- ملاکهای رده بندی و تعیین زمان

- استارت دوهای نیمه استقامت و استقامت و قوانین و مقررات مربوط به آن

- نحوه ورود به مسیر مستقیم - ۸۰۰ متر و نفر دوم ۴×۴۰۰

- نحوه سبقت گرفتن

- برخورد ها ، سد راه کردن ، تنه زدن .

- وضعیت تساوی در دوها

- در مراحل مقدماتی و در مرحله نهایی

- دوهای امدادی و قوانین مربوط به آن ها ( محدودده های مجاز برای مبادله و شتابگیری ) ، انداختن و برداشتن چوب

امدادی ، سد راه کردن بعد از انتقال چوب امدادی

- ترتیب استقرار نفرات سوم و چهارم تیم برای دریافت چوب امدادی در ماده ۴×۴۰۰

- دوهای با مانع و قوانین مربوط به آن ( عبور از روی مانع ۱۱۰ ، مانع ۴۰۰ ، مانع ۳۰۰۰ با مانع و موارد خطا در حین

عبور - انداختن مانع )

- قوانین و مقررات ویژه ماده ۳۰۰۰ بامانع

- اندازه ها ( ارتفاع و فواصل بین موانع در رده های سنی و برای گروه های مردان و زنان )

- ویژگیهای دوی ۲۰۰۰ با مانع ۰ ماده ویژه رده سنی نوجوانان )

پیاده روی



فدراسیون ورزشی ملی جمهوری اسلامی ایران

- قوانین و مقررات پیاده روی
- سازمان داوری پیاده روی
- داور های پیاده روی و حدود اختیارات آن ها
- سر داور پیاده روی

۶- قوانین و مقررات عمومی مسابقات میدانی ( پرش ها و پرتاب ها )

۱- پرش ها

الف - پرش های عمودی

- پرش ارتفاع
- مراحل مسابقه
- اعلام ارتفاع شروع و میزان تغییر ارتفاع میله مانع در دورهای بعدی
- سازمان دهی عوامل اجرایی مسابقه
- وسایل و تجهیزات ( چک لیست ) ،
- پرش های آزمایشی
- نحوه اندازه گیری ارتفاع میله مانع
- نحوه ثبت نتایج مسابقه ( جدول ثبت نتایج ، علائم ثبت )
- موارد خطا
- وضعیت تساوی و نحوه رفع آن ( برای مقام اول و برای سایر مقام ها )
- پرش با نیزه
- مراحل مسابقه
- اعلام ارتفاع شروع و میزان تغییر ارتفاع میله مانع در دورهای بعدی
- سازمان دهی عوامل اجرایی مسابقه
- وسایل و تجهیزات ( چک لیست ) ، اندازه گیری ارتفاع میله مانع
- نحوه ثبت نتایج مسابقه
- موارد خطا
- تساوی و رفع وضعیت تساوی

ب - پرش های افقی



فدراسیون ووسیدانی جمهوری اسلامی ایران

## ۱- پرش طول

- مراحل مسابقه
- سازمان دهی عوامل اجرایی مسابقه
- بادسنج و محل قرار دادن آن
- وسایل و تجهیزات ( چک لیست ) ، اندازه گیری مسافت پرش
- موارد خطا
- نحوه ثبت نتایج مسابقه
- تساوی و رفع وضعیت تساوی

## ۲- پرش سه گام

- مراحل مسابقه
- سازمان دهی عوامل اجرایی مسابقه
- بادسنج و محل قرار دادن آن
- وسایل و تجهیزات ( چک لیست ) ، اندازه گیری مسافت پرش
- موارد خطا
- نحوه ثبت نتایج مسابقه
- تساوی و رفع وضعیت تساوی

## ۲- پرتاب ها

- قوانین و مقررات عمومی پرتاب ها
- ایمنی شرکت کنندگان ، داوران و عوامل اجرایی مهم ترین اصل در برگزاری مسابقات پرتاب ها
- مهلت تاخیر مجاز برای شروع اجرا
- مراحل مسابقه - مقدماتی / انتخابی و نهائی
- پرتاب هایی که در داخل دایره پرتاب اجرا می شود
- ۱- پرتاب وزنه
  - مشخصات دایره پرتاب
  - سازمان دهی عوامل اجرایی مسابقه
  - وسایل و تجهیزات ( چک لیست ) ، اندازه گیری مسافت پرتاب
  - موارد خطا



فدراسیون ووسیدانی جمهوری اسلامی ایران

- نحوه ثبت نتایج مسابقه
- تساوی و رفع وضعیت تساوی
- ۲- پرتاب دیسک
- سازمان دهی عوامل اجرایی مسابقه
- وسایل و تجهیزات ( چک لیست ) ، اندازه گیری مسافت پرتاب
- موارد خطا
- نحوه ثبت نتایج مسابقه
- تساوی و رفع وضعیت تساوی
- ۳- پرتاب چکش
- سازمان دهی عوامل اجرایی مسابقه
- وسایل و تجهیزات ( چک لیست ) ، اندازه گیری مسافت پرتاب
- موارد خطا
- نحوه ثبت نتایج مسابقه
- تساوی و رفع وضعیت تساوی
- پرتابی که با دورخیز در مسیر مستقیم اجرا می شود
- ۱- پرتاب نیزه
- سازمان دهی عوامل اجرایی مسابقه
- وسایل و تجهیزات ( چک لیست ) ، اندازه گیری مسافت پرتاب
- موارد خطا
- نحوه ثبت نتایج مسابقه
- تساوی و رفع وضعیت تساوی
- مسابقات مرکب ( دهگانه و هفتگانه )
- جدول امتیازات دهگانه
- تساوی و رفع وضعیت تساوی
- قوانین ویژه در مورد شروع ، تعداد آزمایش میدانی ها ( بغیر از پرش ارتفاع و با نیزه )
- تغییرات ارتفاع در پرش های ارتفاع و با نیزه
- مواد مرکب ( دهگانه مردان ، هفتگانه زنان در مسابقات فضای باز - هفتگانه مردان و پنجگانه زنان در مسابقات داخل سالن )
- تفاوت های قوانین در دهگانه با قوانین مسابقه هر ماده



فدراسیون ووسپیدانی جمهوری اسلامی ایران

- جدول امتیازات دهگانه
  - تساوی و چگونگی رفع وضعیت تساوی
- مسابقات صحرانوردی
- اندازه گیری مسیر
  - نحوه محاسبه امتیازات تیمی
  - وضعیت تساوی و چگونگی رفع آن