حکومەتی هەرێمی کوردستان – عێراق
وەزارەتی پەروەردە
بەڕێوەبەرایەتی گشتی پرۆگرام و چاپەمەنییەکان

پەروەردەی وەرزشی

پۆلی یازدەمی قۆناغی ئامادەیی

لیژنەی ئامادەکردن

لیژنەیەك لەوەزارەتی پەروەردە

چاپی چوارەم

٢٧١٥ کوردی - ٢٠١٥زایینی - ١٤٣٦ کۆچی

سەرپەرشتی زانستی چاپ: سالار جلال احمد
پێداچوونەوەی زانستی: لیژنەیەك لەوەزارەتی پەروەردە
سەرپەرشتی هونەری و چاپ: عوسمان پیرداود - ئاری محسن أحمد
تایپ و ئامادەکردنی وێنەکان: فرهاد احمد محمد جاف
یوسف احمد اسماعیل
أرام طه یوسف زەنگەنە
نەخشەسازی بەرگ و ناوەرۆك: یوسف احمد اسماعیل
جێبەجێ کردنی بژاری هونەری: لانە مجید میریحی

بەشی یەکەم

پوختەیەک لە یاساکانی

یارییەکانی گۆڕەپان و مەیدان (العاب الساحة والميدان)

Track and field

پێشەکی

بێگومان لای هەموو کەسێك ئاشکرایە کە یارییەکانی گۆڕەپان و مەیدان بە بووکی یارییەکان(عروسة الالعاب) ناسراوە یان ناوزەند دەکرێت و دووەم یارییە لە دوای یاری تۆپی پێ لە ڕووی هاندەران و بینەران. جا پێویستە لە سەر هەموو وولاتێك کە بایەخێکی زۆر گرنگ بەیارییەکانی گۆڕەپان و مەیدان بدات بۆ ئەوەی ناو و ئاڵای ئەم وولاتە بەجیهان بناسرێت لە کاتی ئەنجام دانی یارییەکانی ئۆلمپیاد. لەم ڕوانگەوە داواکارین کەوا حکومەتی هەرێمی کوردستان بایەخێکی زۆر گرنگ بەم یارییە واتە یاری گۆڕەپان و مەیدان بدات بۆ ئەوەی ئێمەش وەك وولاتانی جیهان بەشداری لە یارییەکانی ئۆلمپیاد بکەین و ئاڵای کوردستان بەرزبکرێتەوە لەناو ئاڵای وولاتی دیکە. بێگومان ئەمەش پێویستی بە دروستکردنی یاریگای تایبەت بەم یارییە هەیە لەگەڵ دابینکردنی ئامێرو کەلوپەل تایبەت بەگۆڕەپان و مەیدان.

وە هیوادارین ئەم پەرتوکە خزمەتێك بە قوتابیان و مامۆستایانی پەروەردەی وەرزشی بکات، بەتایبەتی ئەوانەی لەبواری یارییەکانی گۆڕەپان و مەیدان کاردەکەن، بێگومان ئەم پەرتوکە لە ڕووی زمانەوانی کەم و کوری تێدایە. جا بۆیە داوای لێبوردن دەکەین لەهەر کەموکوڕیەك. لەگەڵ ڕێزماندا ...

مێژووی یارییەکانی گۆرەپان و مەیدان

یارییەکانی گۆرەپان و مەیدان یەکێکە لە چالاکییەکانی وەرزشی کۆن وچالاکییە جەستەییەکان لەگەڵ ژیانی مرۆڤ سەری هەڵداوە. چونکە لە چاخی کۆن زۆرگرنگ بووە. مرۆڤ هەردەم ئامادەبووە بۆبەربەرەکانی لەگەڵ هاوەڵەکانی و گیانداران لەپێناو مانەوەی لەژیانداو ژیانیان لەسەر ڕاوکردنی گیانلەبەران بووە. وەلەئەشکەوت وچۆڵیدا دەژیان، بە سەر چیا دەکەوتن و دەهاتنە خوارەوە بۆ ناو دۆڵ و دەشتایی، بەرد چەکی سەرەکییان بووە. ئەوانە هەموو وا لەمرۆڤ دەکات جەستەی بەهێز بێت. ڕۆیشتنی خێرا بێت بۆ ئەوەی بەئاسانی نێچیرەکانی ڕاوبکات. بتوانێ ڕم بهاوێژێ و بازبدات لەسەر ئەو جۆگەو بەربەستانەی کە تووشی دەبن. واتە ئەم جولانە سروشتیین و لەگەڵ ژیانی مرۆڤ لەکاتی منداڵی هەر لەسەرەتاوە دروست بووینە وەك ڕۆیشتن و ڕاکردن و هاوێشتن و بازدان. بەڵام بەبێ ڕێساو یاساو بنەمابوون. واتە گۆرەپان و مەیدان مێژوویەکی کۆنی هەیە، دەستی پێکردوە لەگەڵ دروست بوونی مرۆڤ و بەتێپەربوونی کات ئەم يارییە پێشکەوت و ڕکابەری لەسەر کراوە.

وە یاساو ڕێسای تایبەتی بۆ دانراوەو هەندێك لەم یارییانە چووەتە ناو یەکەم خولی یارییەکانی ئۆلمپی کۆن ساڵی 776ی پێش زایینی بەشادەماری یارییەکانی ئۆلمپی کۆن دادەنرا.

وە لەبەرپێشکەوتنی ئادەمیزاد لەبەدی هێنانی تەکنەلۆژیاوە، گۆرەپان و مەیدانیش پێشکەوتنی بەخۆوە بینیوە. چونکە بڕوا ناکرێت کە ماوەی 100م بە 9,53چرکە ببڕدرێت. مرۆڤ بتوانێت 9م زیاتر بازبدات. قورسایی 7,257کگم زیاتر لە 23م هەڵبدات و ئەوەش بەهۆی پێشکەوتنی زانست و بەرزبوونەوەی لێهاتووی جەستەییە(اللياقة البدنية).

گۆرەپان و مەیدان
Track and field

يارييەكانی گۆرەپان و مەيدان دەكرێت بە دووبەشی سەرەكی :

1- گۆرەپان : Track: ئەمەش هەموو راكردنەكان دەگرێتە خۆی كە سێ جۆر راكردن هەيە.

أ- راكردنی ماوە كورتەكان: كە بريتيە لەم راكردنانەی خوارەوە.

100م، 200م، 400م، 100م بەربەست بۆ ئافرەتان 110م بەربەست بۆ پياوان، 4× 100م پۆستە، 400م بەربەست بۆ پياوان و ئافرەتان.

ب- راكردنی ماوە ناوەنديیەكان: كە بريتيە لەم راكردنانەی خوارەوە. 800م، 1500م، 4×400م پۆستە

ج- راكردنی ماوە درێژەكان كەئەم راكردنانە دەگرێتەوە.

3000م، 5000م، 3000م بەربەست(الحواجز)، 10000م

راكردنی دەوروبەر (الضاحية)، راكردنی 42.195 كم (ماراسۆن)

2- مەيدان: field : دەكرێت بە دووبەش.

أ- هاوێشتن (الرمي):دەكرێت بە چوار جۆر :

- هەڵدانی قورسايی(قذف الثقل): Shot put
- هاوێشتنی ساپ(رمي القرص): Throwing the discus
- هاوێشتنی رم(رمي الرمح): Throwing the javelin
- هاوێشتنی چەكوچ (رمي المطرقة): Throwing the hammer

ب- بازدان (القفز): ئەمەش دەكرێت بە چوارجۆر :

- يەك باز(الوثب العريض): Long jump
- سێ باز(الوثب الثلاثية): Triple jump
- بازدانی بەرز (القفز العالي): High jump
- بازدانی بەدار(القفزبالعصا)- زانا-: Pole vault

گۆڕەپان Track

- ڕاکردنی ماوە کورتەکان
- ڕاکردنی ماوە ناوەندیەکان
- ڕاکردنی ماوە درێژەکان

ڕاكردنی ماوە كورتەكان

ڕاكردنی ماوەكورتەكان پێویستی بە جێبەجێ كردنی چەند هەنگاوێكە:

– سەرەتا(البدایە):start : سەرەتای ڕاكردنەكان دەكرێت بە دووبەش

1– سەرەتا لە دانیشتن

2– سەرەتا لە وەستان

1– سەرەتا لە دانیشتن (البدایة من الجلوس): سەرەتای هەر ڕاكردنێك زۆرگرنگە ناتوانین فەرامۆشی بكەین. سەرەتای ڕاكردن لە دوونیشانە (العلامة) دەست پێ دەكات كە دەكەوێتە پشت هێڵی سەرەتا(خط البدایة). یاریزانەكان بەزۆری پاڵپشت (المسند) بەكاردەهێنن لە ڕاكردنی ماوە كورتەكان پێویستە ئەو پاڵپشتانە گۆشەیەكی دیاریكراو لەگەڵ ئاستی زەوی دروست بكات. پێویستە نیشانەی پێشەوە كۆتاییەكەی لاربێت(مائل) بۆ دروست كردنی گۆشەیەك كەپێوانەكەی ($45°$) پلە بێت لەگەڵ ئاستی زەوی ونیشانەی دووەم كە دەكەوێتە پشت نیشانەی یەكەم پێویستە گۆشە لارییەكەی (زاویة المیلان)($90°$) بێت سەیری وێنەی ژمارە(1)بكە:

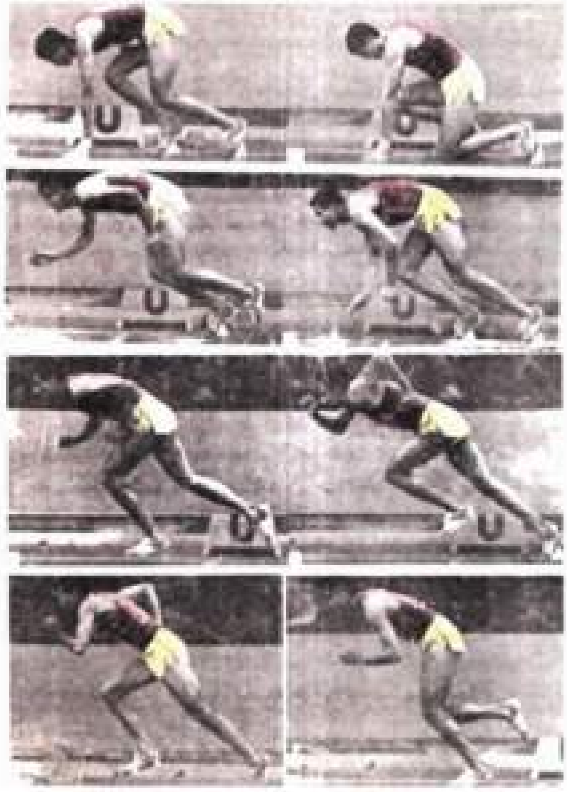
وێنە ژمارە(1) پاڵپشت(مسند)

وە سەرەتا لە دانیشتن دەكرێت بەسێ بەش

أ– سەرەتای كورت: **Bunch start**

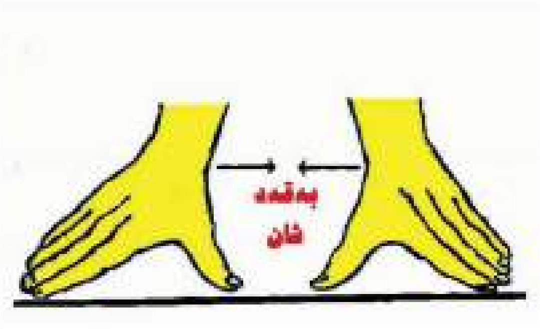
ب– سەرەتای ناوەندی: **Mediam start**

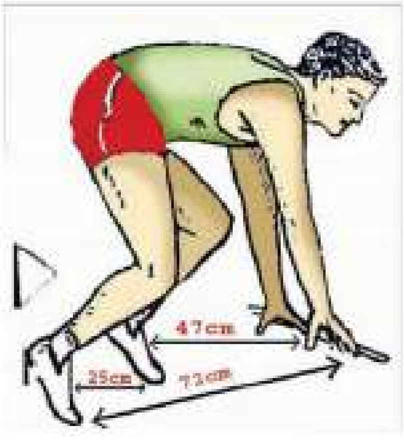
ج– سەرەتای درێژ: **Elongated start**



أ- سەرەتای کورت (البدایة القصیرة) : Bunch start

لەم جۆرە سەرەتاییە قاچی پێشەوە لەسەر نیشانەی یەکەم دادەنرێت کە دووری نێوان هێلی سەرەتا لەگەڵ پەنجەی پێ نزیکەی (47)سم دەبێت، قاچی دواوە لەسەر نیشانەی دووەم دادەنرێت بەدووری(72) سم لە هێلی سەرەتاوە(خط البدایة). یاریزان بەشێوەی هەڵتروشکان (القرفصاء) لەسەر زەوی دادەنیشێت. ئەژنۆی قاچی دواوەی لەنزیک پەنجەکانی قاچی پێشەوە دادەنێت و پەنجەی دەستەکانی بەشێوەی نیو کەوانە وەك پرد(جسر) لەسەر زەوی دادەنێت. دووری نێوان هەردوو دەستەکانی بەماوەی پانایی شانەکانی بێت. سەیری وێنەی ژمارە(2)بکە:





وێنەی ژمارە(2)شێوەی دانانی دەست لەسەر هێلی سەرەتا

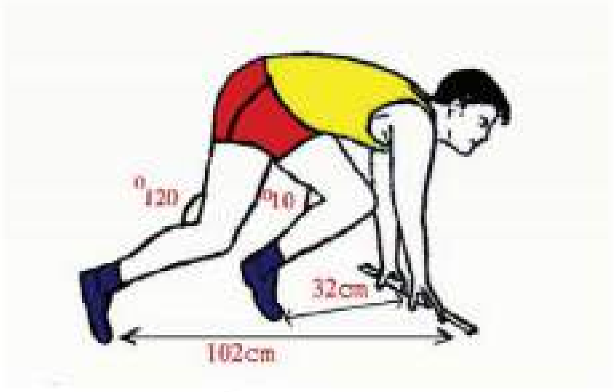
ب- سەرەتای ناوەندی(البداية المتوسطة): Mediam start

قاچی پێشەوە لەسەر نیشانەی (علامة) یەکەم دادەنرێت بەدووری (38سم) لەهێلی سەرەتاوە (خط البداية) و قاچی دواوە لەسەر نیشانەی دووەم دادەنرێت بەدووری(85سم) لە هێلی سەرەتاوە، ئەژنۆی قاچی دواوە لە تەنیشت کەوانەی قاچی پێشەوە دادەنرێت (قوس القدم الامامية). سەیری وێنەی ژمارە(3)بکە:

وێنەی ژمارە(3)

ج- سەرەتای درێژ(البدية الطويلة): Elongated start

قاچی پێشەوە لەسەر نیشانەی یەکەم دادەنرێت بەدووری(32سم) لەهێلی سەرەتاوە و قاچی دواوە لەسەر نیشانەی دووەم دادەنرێت بەدووری (102سم) لەهێلی سەرەتاوە و ئەژنۆی قاچی دواوە لەتەنیشت پاشپانی (كعب) قاچی پێشەوە دەبێت. سەیری وێنەی ژمارە(4)بکە:



وێنەی ژمارە(4)

- سەرەتا لە دانیشتن پێویستی بەسێ بانگهێشت (ايعاز) هەیە.

1- سەرهێل (علی الخط او الجلوس علی الخط) On your marks

2- ئامادەبە (تحضر) Getset

3- تەقەکردن یان دەرپەرین (الانطلاق) Go

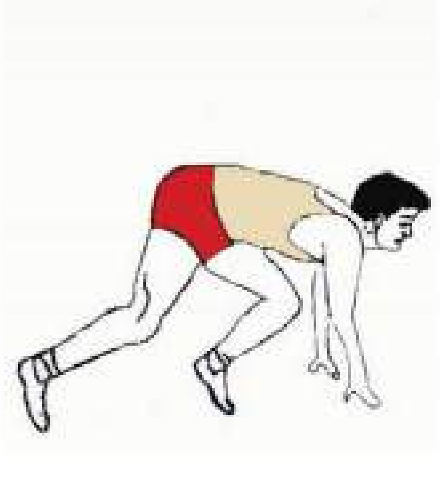
1- سەرهێڵ (على الخط او الجلوس على الخط) On your marks

دوای ئەوەی کە یاریزان گوێی لە بانگهێشتنی سەرهێڵ بوو لەلایەن هاوێژەر (المطلق) پێویستە بچێتە بواری خۆی(مجال). یەك لەجۆرەکانی سەرەتا بەکاربهێنێ و هەموو مەرجەکانی سەرەتا جێبەجێ بکات. ئینجا بەپێ لەدەنگی هاوێژەر دەکاتەوەو سەیری ئەولاتەولا نەکات بەڵکو سەیری پێشەوەی خۆی بکات و سەیری هاوێژەر نەکات، دەبێت قورسایی لەش (ثقل الجسم) لەسەر ئەژنۆ بێت (على الركبة). سەیری وێنەی ژمارە(5)بکە:

وێنەی ژمارە(5)

2- ئامادەبە (تحضر): Getset

دوای ئەوەی کەیاریزان گوێی لە بانگهێشتی (ئامادەبە)بوو، یاریزان ناوقەدی بەرزدەکاتەوە بە یارمەتی ماسولکەکانی قاچی و ناوقەدی. ئەوەش دەبێتە هۆی ئەوەی کە لەشی یاریزان لاربێت(میل) بۆپێشەوە بەمەرجێك هەردووشانەکانی بکەوێتە سەر هێڵی سەرەتا(خط البداية). لەو کاتەدا قورسایی لەش(ثقل الجسم) دەکەوێتە سەر هەردوو دەستەکان و قاچەکان. دەبێت یاریزان لەکاتی ئامادەبوون سەیری نزیکەی(90سم) دوور لەهێڵی سەرەتاوەبکات و دەبێت جولانەوەی یاریزانەکان و دەنگی بینەران و هاندەران فەرامۆش بکات لە بارێکی هێمن دابێت و هەناسەیەکی قوڵ هەڵمژێ تا گوێی لەدەنگی دەمانچە دەبێت. سەیری وێنەی ژمارە(6)بکە:



وێنەی ژمارە(6) ئامادەبوون

3- تەقەكردن یان دەرپەڕین (الانطلاق): Go

كەیاریزان گوێی لەدەنگی تەقە بوو، دەبێت بە قاچی دواوە زەوی پاڵبدات بۆپێشەوەو بۆ سەرەوە(للامام و للاعلی)، دەستی بە پێچەوانەی قاچی دەبێت. درێژی هەنگاوی یەكەم كورتترە لە درێژی هەموو هەنگاوەكانی دیكە، بۆئەوەی هاوسەنگی (التوازن) لەدەست نەدات. سەیری وێنەی ژمارە(7)بكە:

وێنەی ژمارە(7) دەرپەڕین

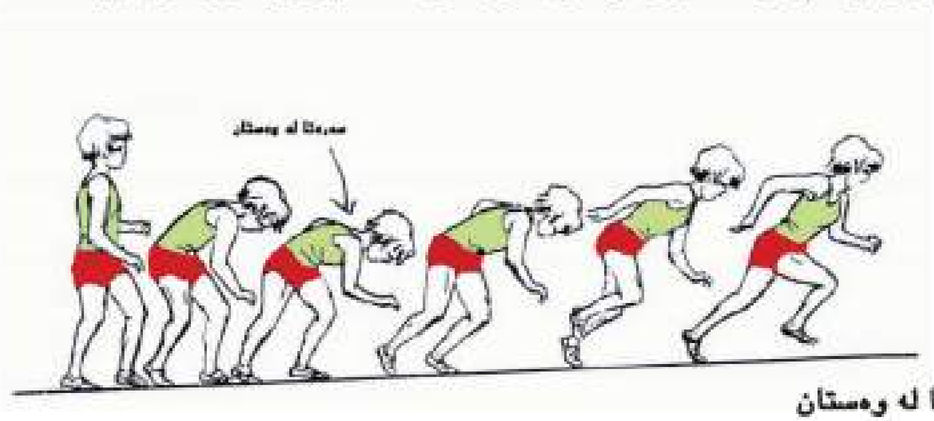
2- سەرەتا لە وەستان:

ئەم جۆرە سەرەتایە بۆ ڕاكردنی ماوە درێژەكان (ركض المسافات الطویلة) وە ماوە ناوەندییەكان بەكاردێت وەك 3000،1500م.........هتد.

لەم جۆرە سەرەتایە هاوێژەر(المطلق) دوو بانگهێشت دەكات ئەویش ئەمانەن:-

- سەرهێل (علی الخط)
- تەقەكردن یان دەرپەڕین (الانطلاق)

واتە بانگهێشتی (ئامادەبە)ی تێدا نییە وەك لەڕاكردنی ماوە كورتەكان دا. سەیری وێنەی ژمارە(8)بكە:



وێنەی ژمارە(8) سەرەتا لە وەستان

*ڕاکردنی پۆستە (ركض البريد) Relay races

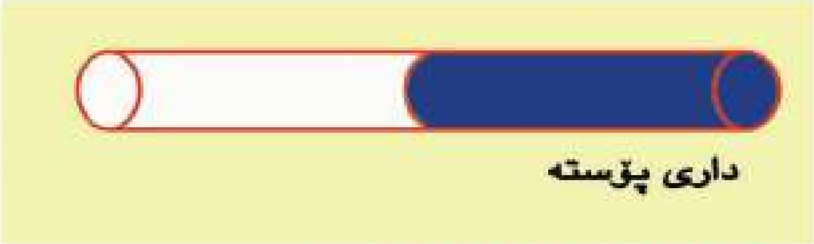
دووجۆری سەرەکی هەیە 4×100م پۆستە، 4×400م پۆستە بۆ پیاوان و ئافرەتان

داری پۆستە(عصا البريد):- بریتییە لە لولەکێکی لووسی ناوبۆش (مجوف) لە دار یان لەکانزا دروست دەکرێت لە یەك پارچەو دەبێت رەنگ بکرێت بە رەنگێکی گونجاو بۆ ئەوەی بەئاسانی ببینرێت.

درێژی = 28-30 سم

کێش (وزن) = 50 غم

چێوەکەی = 12-13 سم

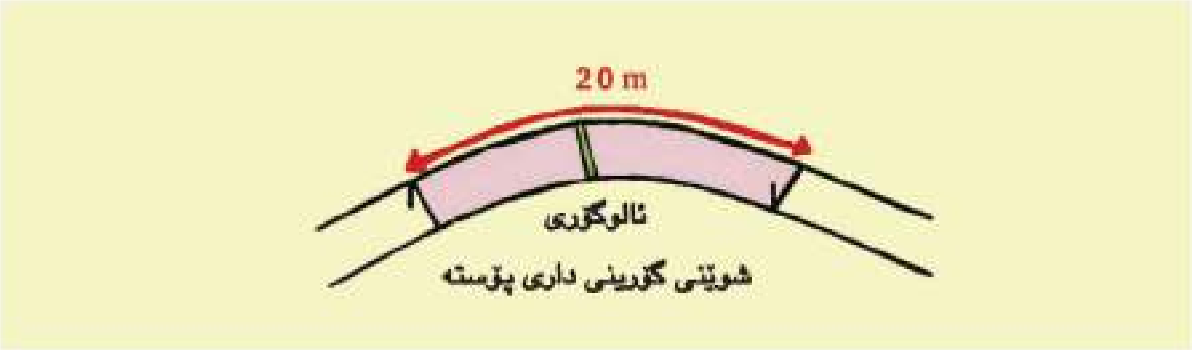


*دووڕێگا هەیە بۆوەرگرتنی داری پۆستە لە ڕووی سەیرکردن (طرق الاستلام)

1- ڕێگای سەیرکردن (الطريقة المنظورة): ئەم ڕێگایە لە راکردنی 4×400م پۆستە بەکاردێت.

2- ڕێگای سەیرنەکردن (الطريقة غير المنظورة): لە راکردنی 4×100م پۆستە بەکاردێت.

- تیپی ڕاکردنی پۆستە لە(4) یاریزان پێك دێت و دەتوانرێت ناوی(6) یاریزان تۆماربکرێت لە خولەکانی بەرایی (التمهيدي)، واتە یاسا رێگا دەدات بەگۆڕینی (2) یاریزان لەکۆتایی.
- وەرگرتنی داری پۆستە لە شوێنێك ئەنجام دەدرێت پێی دەووترێت شوێنی گۆڕین (منطقة التبديل). کە ماوەکەی (20)م و ئەو یاریزانەی دارەکە وەردەگرێت بۆی هەیە (10)م بێتە پێشەوە لە شوێنی گۆڕین. بەڵام ناتوانێت دارەکە وەربگرێت لەم(10)م تەنها لە شوێنی گۆڕینی دارەکە کەماوەکەی (20)م دارەکە وەربگرێت و باشترین جێگا بۆ وەرگرتنی دارەکە لە سێ بەشی دواوەی شوێنی گۆڕینی دارەکە بێت.



* جۆرەکانی پێدان و وەرگرتنی داری پۆستە
[أنواع تسليم والتسلم]

1– پێدان و وەرگرتنی دەرەکی (الخارجي):

یەکەم یاریزان ← دارەکە لە دەستی چەپەیەتی
دووەم یاریزان ← بە دەستی ڕاستە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی چەپە
سێ یەم یاریزان ← بە دەستی ڕاستە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی چەپە
چوارەم یاریزان ← بە دەستی ڕاستە وەردەگرێت و (بەبێ گۆڕین)

2– پێدان و وەرگرتنی ناوەوە (الداخلي):

یەکەم یاریزان ← دارەکە لە دەستی ڕاستەیەتی
دووەم یاریزان ← بە دەستی چەپە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی ڕاست
سێ یەم یاریزان ← بە دەستی چەپە وەردەگرێت و دەیگۆرێت بۆ دەستی ڕاست
چوارەم یاریزان ← بە دەستی چەپە وەردەگرێت (بەبێ گۆڕین)

3– پێدان و وەرگرتنی تێکەڵاو(فرانکفۆرت) (المختلط):

یەکەم یاریزان ← دارەکە لە دەستی ڕاستەیەتی
دووەم یاریزان ← بەچەپە وەردەگرێت
سێ یەم یاریزان ← بە ڕاستە وەردەگرێت
چوارەم یاریزان ← بەچەپە وەردەگرێت

بە پێچەوانەشەوە دەتوانرێت ئەم ڕێگایە بەکاربهێنرێت واتە:

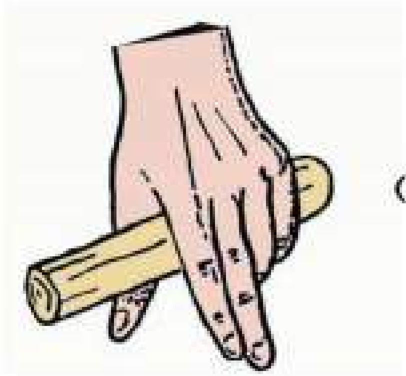
چەپ ← ڕاست ← چەپ ← ڕاست

* ڕێگاکانی گرتنی داری پۆستە(طرق مسك العصا)

چەند ڕێگایەك هەیە بۆ گرتنی داری پۆستە کە یاریزانی یەکەم بەکاری دەهێنێت.

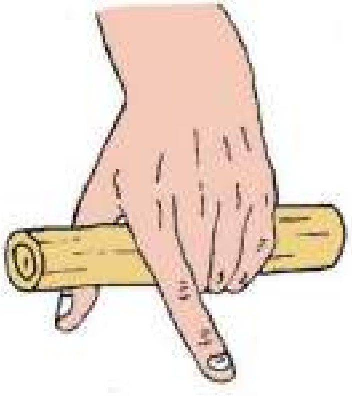
لە خوارەوە باسی دووجۆری سەرەکی دەکەین:-

1- گرتنی دارەکە بە پەنجەکانی توتەو برای توتە (واتە دووپەنجەی دواوە) (الخنصر والبنصر) پەنجەکانی تر لەسەر زەوی دەبن بۆ وەرگرتنی باری سەرەتا (البداية). سەیری وێنەی ژمارە(9)بکە:

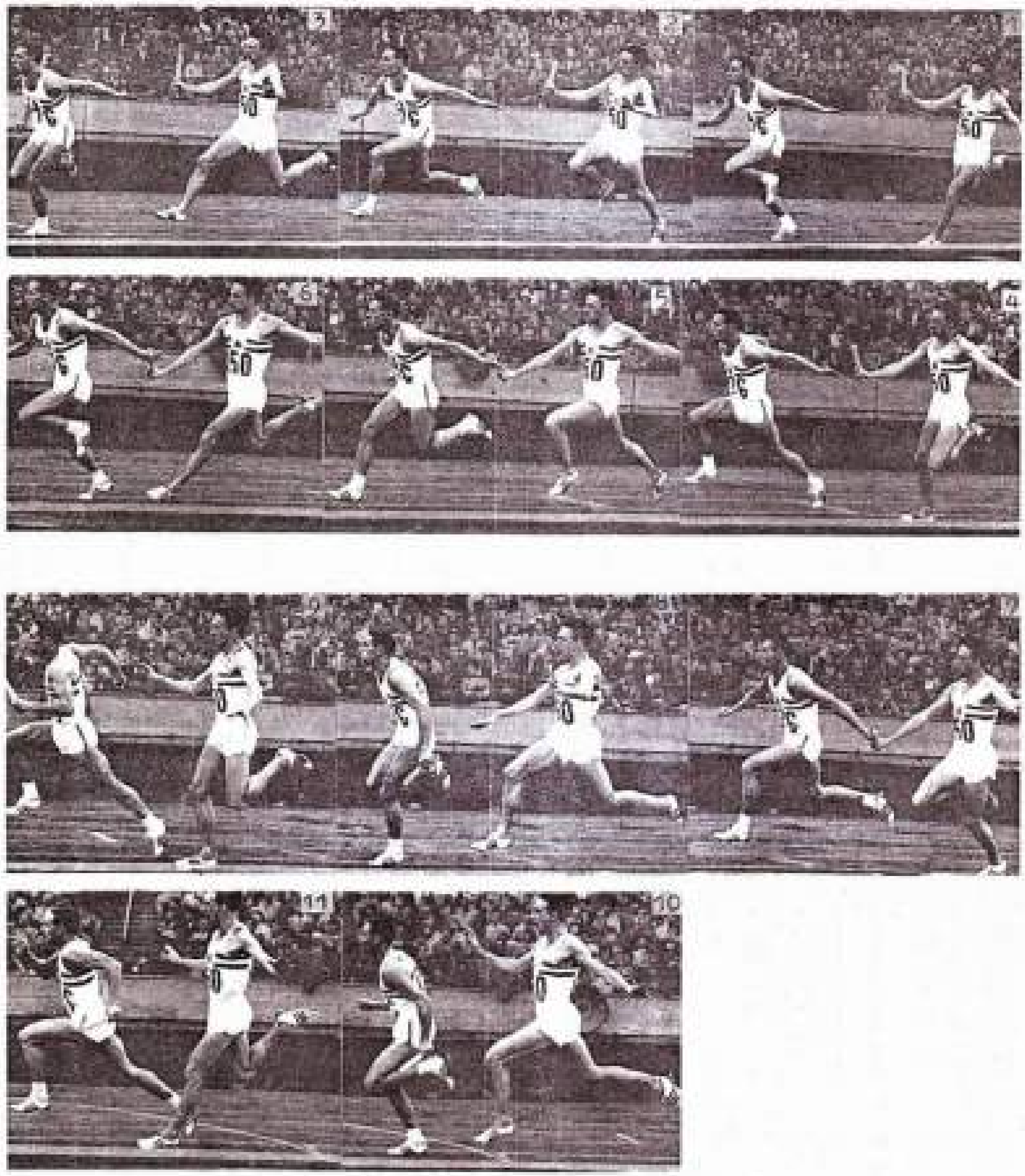


وێنەی ژمارە(9)

2- گرتنی دارەکە بەهۆی پەنجەکانی توتەو برای توتەو ناوەڕاست واتە سێ پەنجەی دواوە(الخنصر والبنصر والوسطی). پەنجەی گەورەو پەنجەی شایەت بۆ وەرگرتنی باری سەرەتا بەکاری دەهێنین. سەیری وێنەی ژمارە(10)بکە:



وێنەی ژمارە(10)



* جۆرەكانی پێدانی داری پۆستە(انواع التسلم)

1– لە خوارەوە بۆ سەرەوە (من الاسفل الى الاعلى)

یـاریزانی وەرگـر دەسـتی بۆخـوارەوە درێژدەكاتــەوە بەمــەرجێك چـوارپەنجەی دواوە بەیـەك دەنووسـێن (متلاصقة) و پەنجەی گەورە دەكرێتـەوە لـەم جۆرە رێگایـە ناولـەپ (بـاطن الكـف) رووی لـەزەوی دەبێت و پشتی دەست لەسەرەوە دەبێت، سەیری وێنەی ژمارە(11)بكە:

وێنەی ژمارە(11)

وەلەم رێگایەدا ئەم یاریزانەی كەدارەكە دەداتە یاریزانەی دووەم دارەكە لەخوارەوە رەوانەی دەستی یاریزان دەكات، ئەو دەستەی كەدارەكە وەردەگرێت لە ئاستی ناوقەد نزمترە.

2– لەسەرەوە بۆ خوارەوە (من الاعلى الى الاسفل)

لەم رێگایەدا ناولەپ (باطن الكف) رووی بۆسەرەوە دەبێت و پشتی دەست (ظاهر الكـف) رووی بـۆ خـوارەوە دەبێت، ئەو دەستەی دارەكە وەردەگرێت تا ئاستی ناوقەد بەرزدەبێتەوە، لـەم رێگایـەدا دارەكـە لەسـەرەوە رەوانە دەكرێت بۆ یاریزانی وەرگر، سەیری وێنەی ژمارە(12)بكە:

وێنەی ژمارە(12)

چەند تێبینیەك: لە راكردنی 4 × 400م پۆستە ئەگەر ژمارەی تیپەكان سێ(3) تیپ بێت، ئەوا جیـاوازی یەك كەوانە دەدرێت(فرق قوس واحد)، واتە دوای راكردنی كەوانەی یەكەم لە بواری خۆی یـاریزان بـۆی هەیـە بێتە بواری یەكەم.

بەلاّم ئەگەر ژمارەی تیپەکانی زۆربوون ئەوا جیاوازی (3) کەوانە (فرق ثلاثة اقواس) دەدرێتە یاریزان. واتە یاریزانانی یەکەم جیاوازی دووکەوانە رادەکەن لەبواری خۆیاندا، یاریزانانی دووەم یەک کەوانە لەبواری خۆیاندا رادەکەن، پاشان دێنە بواری یەکەم لە نزیک ئالآیەک(علم) کە بەرزیەکەی (1,5)م و کە لەدەرەوەی بواری راکردن دادەنرێت.

- ژمارەی شوێنی وەرگرتنی داری پۆستە لە یاری پۆستە 4×100م پۆستە = (3)شوێن
- ژمارەی شوێنی وەرگرتنی داری پۆستە لە یاری پۆستە 4×400م پۆستە = (1)شوێن

*دوورخستنەوەی تیپی پۆستە (استبعاد الفريق)

1– وەرگرتنی داری پۆستە لەدوای یان لەپێشەوەی شوێنی ئاڵوگۆرکێ(منطقة التبديل) واتە پێش (20)م یان دوای (20)م.

2– پاڵنانی هاورێکەی دوای ئەوەی کە دارەکەی وەرگرت (دفع الزميل).

3– بەربوونەوەی داری پۆستە و هەڵگرتنەوەی لەلایەن یاریزانی یەکەم و پاشان بیداتە یاریزانی دووەم(المستلم).

4– گۆرینی بواری خۆی پێش تەواوبوونی پێدان و وەرگرتن. ببێتە هۆی کۆسپ (عرقلة)بۆ یاریزانەکانی دیکە.

5– هاوێشتنی داری پۆستە بۆ هاورێکەی (رمی العصا لزميله).

6– کۆتایی هێنان بە راکردن بەبێ داری پۆستە (انهاء السباق بدون العصا).

*راکردنی بەربەست (سباقات الموانع)

پێک دێت لەم راکردنانەی خوارەوە

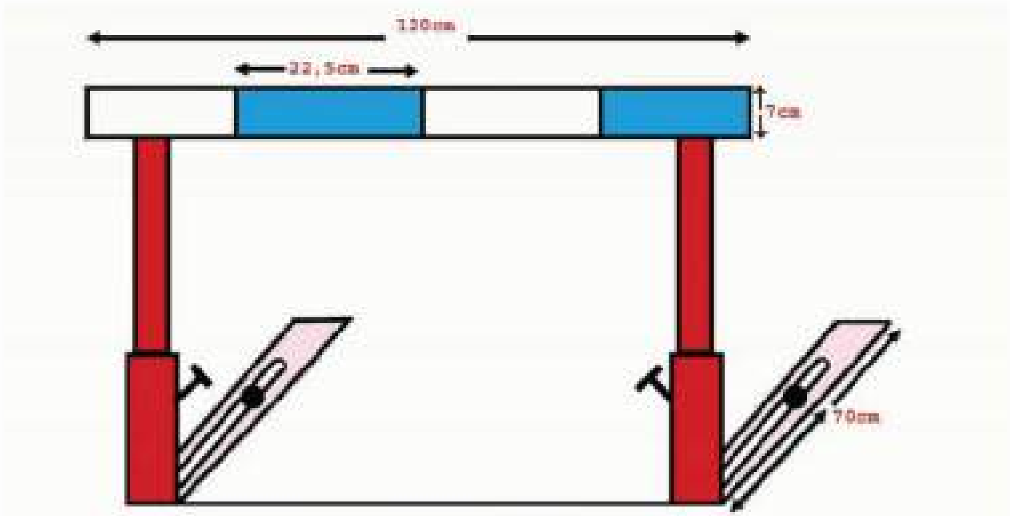
100م بەربەست بۆ ئافرەتان، 110م بەربەست بۆ پیاوان، 400م بەربەست بۆ پیاوان و ئافرەتان 3000م بەربەست / کە پێک دێت لە(28)بازدان لەسەر بەربەستی دار و (7) بازدان لەسەر بەربەستی ئاوی(حاجز المائي)، لە راکردنی 400م بەربەست بەرزی بەربەست بۆ پیاوان(91)سم و ئافرەتان(76)سم.

= لە ڕاکردنی بەربەست یاریزان لە بواری خۆی ڕادەکات، واتە تا ڕاکردن تەواو دەبێت بۆی نییە بواری خۆی بگۆڕێت.

= هەر یاریزانێک ئەگەر قاچی یان پێی لە تەنیشت بەربەستەکە بپەڕێنێتەوە یان بەربەستێک بازبدات لە بواری خۆی نەبێت یان بەدەست پاڵ بە بەربەستەکەوە بدات، ئەوا لە پێشبڕکێیەکە (سباق) دەکرێتە دەرەوە.

= درێژی بەربەست =120سم، پانی دارەکە= 7سم، کێشی= 10کغم

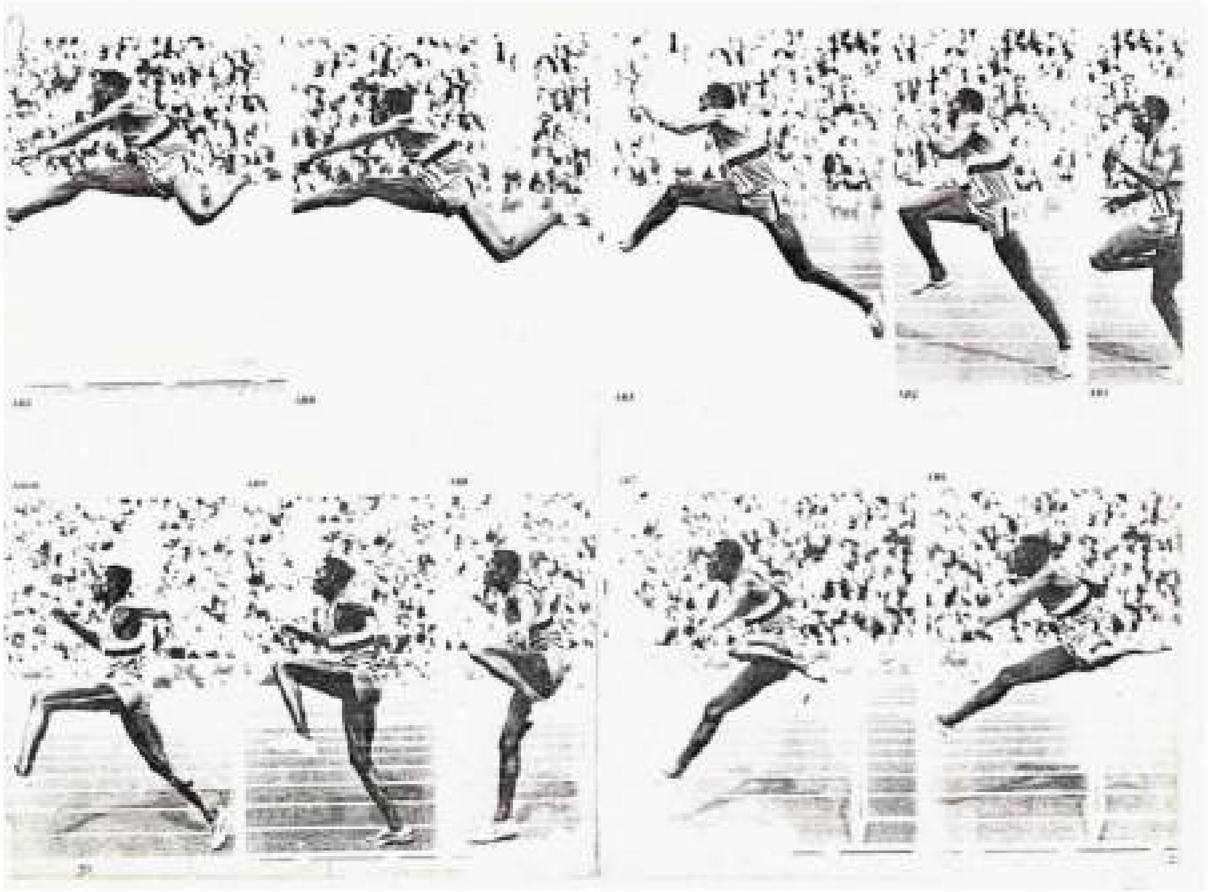
هێزی پێویست بۆ بەردانەوە (وەرگێرانی)= 3,60ککم. سەیری وێنەی ژمارە(A13):



وێنەی (A13) بەربەست (المانع)

جۆری پێشبڕکێ	بەرزی بەربەست	مارەی نێوان هێڵی سەرەتا و یەکەم بەربەست	مارەی نێوان بەربەستەکان	مارەی نێوان بەربەستی کۆتایی و هێڵی کۆتایی	ژمارەی بەربەستەکان
110م بۆپیاوان	106سم	13,72م	9,14م	14,02م	10
400م بۆپیاوان	91سم	45م	35م	40م	10
100م بۆئافرەتان	84سم	13م	8,50م	10,50م	10
400م بۆئافرەتان	76سم	45م	35م	40م	10

(خشتەی بەرزی و دووری نێوان بەربەستەکان)



هەنگاوەکانی ڕاکردنی 110م بەربەست:-

1- سەرەتا(البداية): لەبەرئەوەی ڕاکردنی 110م بەربەست لە ڕاکردنی ماوە کورتەکانە بۆیە سەرەتا لە دانیشتن بەکاردەهێنن و یاریزان دەبێت زۆر مەشق لەسەر ماوەی نێوان هێلی سەرەتاو یەکەم بەربەست بکات و یاریزانی باش بە (8) هەنگاو ئەوماوەیە دەبرێت.

2- برینی یەکەم بەربەست (اجتياز المانع الاول): سەیری وێنەی ژمارە(B13) بکە:

3- هەنگاوەکانی نێوان بەربەستەکان (الخطوات بين الموانع): یاریزانی باش ئەوماوەیە بەسێ هەنگاو دەبرێت. هەنگاوی یەکەم کورتترە لە دوو هەنگاوەکەی دیکە.

4- کۆتایی(النهاية): دوای ئەوەی کە یاریزان بەربەستی دەیەمی بڕی (اجتازه) دەبێ زۆر بەرێکی قاچەکانی بهاوێت و بە هەنگاوی خێرا بۆئەوەی ئەنجامی باش بەدەست بهێنێت.

وێنەی ژمارە(B13) تەکنیکی ڕاکردنی 110م بەربەست

یاساکانی ڕاکردن (قانون الاركاض) بە گشتی

1- دەبێ تیروپشك (قرعه) بکرێت بۆ دیاریکردنی بوار(مجال) بۆ هەر یاریزانێك.

2- یاریزان ناتوانێت بە ئارەزووی خۆی یاریکردن جێبهێلێت.

3- یاریزان بۆی هەیە بەبێ پێلاو(بدون حزاء) یان یەك تاك پێلاوی لە پێ بێ ڕابکات.

4- هاوێژەر(المطلق) لە شوێنێك بوەستێ کە هەموو یاریزانەکان ببینن بە یەکسانی و دووربێت لێیان.

5- هەر یاریزانێك ببێتە کۆسپ (عرقله) یان زیان بەیاریزانێکی دیکە بگەیەنێت ئەوا ئەم یاریزانە لە یاری دەردەکرێت و ئەو یاریزانەی کە زیانی پێگەیشتووە یارییەکەی بۆ دووبارەدەکرێتەوە بەم شێوەیەی خوارەوە:

100م ← 200م (45خولەك) پشووی دەدرێتێ (استراحه)

200م ← 1000م (90خولەك) پشووی دەدرێتێ (استراحه)

1000م ← ماراسۆن (یەك رۆژ) پشووی دەدرێتێ

6- هەر یاریزانێك دەبێ لە بواری خۆی ڕابكات لە ڕاكردنی ماوە كورتەكان نابێت یاریزان قاچی لەسەر هێلی لای چەپەی دابنێت یان بیبەزێنێت.

7- نابێت یاریزان بەهیچ شێوەیەك یارمەتی بدرێت(المساعدە) لەكاتی ڕاكردن جگە لە ڕاكردنی ماراسۆن. ئەویش بە هاوكاری لیژنەی سەرپەرشتیكار(لجنة المشرفة للسباق).

8- هەر یاریزانێك هەڵەیەك بكات لە كاتی سەرەتایی یاری لە یارییەكە دەكرێتە دەرەوە وە یا هەڵەكە دووبارە بكاتەوە.

9- لە كاتی یەكسان بوون لەسەر پلەكان لە كاتی پاڵاوتن(تصفیە) ئەگەر بوارەكان كەمتر بوو لە ژمارەی یاریزانەكان ئەوا دەبێ دووبارەبكرێتەوە. بەڵام ئەگەر بوارەكان ڕێگای پێدان ئەوا بەشداری لە كۆتایی دەكەن. بەڵام یەكسان بوون لەسەر پلەی یەكەم مەرجە دەبێ یارییەكە دووبارەبكرێتەوە.

10- لە كاتی بەشداری كردنی دووتیپ(فریقین) هەر تیپێك لەهەر یارییەك بە دوویاریزان بەشداری بكات ئەوا دابەشكردنی خاڵەكان بەم شێوەیە دەبێت(1,2,3,4)خاڵ. وە لەكاتی بەشداری كردنی سێ تیپ هەر تیپێك لەهەر یارییەك بە دوویاریزان بەشداری بكات. یان دووتیپ لە هەر یارییەك سێ یاریزان بەشداری بكات. یان شەش تیپ لەهەریارییەك یەك یاریزان بەشداریبكات ئەوا دابەشكردنی خاڵەكان بەم شێوەیە(1,2,3,4,5,7).

ڕاكردنی پۆستە بۆ دووتیپ خاڵەكان بەم شێوەیە(2,5) خاڵ

ڕاكردنی پۆستە بۆ سێ تیپ خاڵەكان بەم شێوەیە(2,4,7) خاڵ

پرسیار

پ1/ ئەم بۆشاییانەی خوارەوە پڕبکەرەوە.

أ- درێژی داری پۆستە .... سم.

ب- ماوەی نێوان بەربەستەکان لە یاری ڕاکردنی 400م بەربەست بریتییە لە .... م.

ج- بەرزی بەربەست لە یاری 110م بەربەست بریتییە لە ....سم.

د- .... ئەم جۆرە سەرەتاییە بۆ ڕاکردنی ماوە درێژەکان بە کاردێت.

هـ- لە ڕاکردنی بەربەست یاریزان لە .... خۆی ڕادەکات.

پ2/ سێ هۆ بنووسە کە یاریزانی پۆستە بە هۆیەوە دەکرێتە دەرەوە.

پ3/ وەلامی ڕاست هەلبژێرە.

أ- ژمارەی شوێنی وەرگرتنی داری پۆستە لە یاری 4×100م پۆستە بریتییە لە:

1- سێ شوێن 2- دوو شوێن 3- چوار شوێن

ب- کێشی بەربەست بریتییە لە:

1- 10کگم 2- 15کگم 3- 20کگم

ج- ژمارەی یاریزانانی تیپی پۆستە پێك دێت لە:

1- 6یاریزان 2- 5یاریزان 3- 4یاریزان

د- ماوەی نێوان بەربەستی یەکەم لەگەڵ هێلی سەرەتا لە یاری 110م بەربەست بریتییە لە:

1- 13م 2- 13,72م 3- 14,02م

هـ- ڕاکردنی 4×400م پۆستە بریتییە لە ڕاکردنی:

1- ماوە ناوەندییەکان 2- ماوە کورتەکان 3- ماوە درێژەکان

پ4/ پێنج لەیاساکانی ڕاکردن بژمێرە.

مەیدان Field

1- یارییەکانی هاوێشتن (ألعاب الرمي)

أ- هەڵدانی قورسایی (قذف الثقل)	Shot put
ب- هاوێشتنی ساپ (رمي القرص)	Throwing Discus
ج- هاوێشتنی ڕم (رمي الرمح)	Throwing Javelin
د- هاوێشتنی چەکوچ (رمي المطرقة)	Throwing Hammer

2- یارییەکانی بازدان(ألعاب القفز)

أ- یەك باز (الوثب العريض)	Long Jamp
ب- سێ باز (الوثبة الثلاثية)	Triple Jamp
ج- بازدانی بەرز (القفز العالي)	High Jamp
د- بازدانی بەدار (القفز بالعصا)(الزانا)	Pole Vault

• هەڵدانی قورسایی (قذف الثقل) Shot put

قورسایی (الثقل): قورسایی لە ئاسن یان لە کانزا دروست دەکرێت لەشێوەی گۆ(تۆپ) دایە و رووی دەرەوەی لووسە.

قورسایی (7,260کگم)

*چەند یاسایەکی گشتی لە هەڵدانی قورسایی

= بۆ ریزبەندی یاریزانەکان تیروپشك دەکرێت. بۆ جێبەجێکردنی هەوڵدانەکان (لأداء المحاولات)

= ئەگەر ژمارەی یاریزانەکان لە (8) یاریزان زیاتربێت ئەوا هەر یاریزانێك (3) هەڵدانی دەدرێتێ. باشترین (8) یاریزان و هەشتەمی دووبارە (3) هەوڵدانی تر وەردەگرن.

= ئەگەر ژمارەی یاریزانەکان (8) یاریزان یان کەمتربوو ئەوا هەر یاریزانێك (6) هەوڵدان وەردەگرێت.

= هەر یاریزانێك بۆی هەیە (2) هەوڵدان وەك مەشق یان(پرۆڤە) بکات لە شوێنی کێبڕکێیەکە.

= باشترین هەوڵدان بۆ یاریزان هەژمار دەکرێت.

= کێشی قورسایی بۆ پیاوان= 7,260کگم ، بۆ ئافرەتان = 4کگم

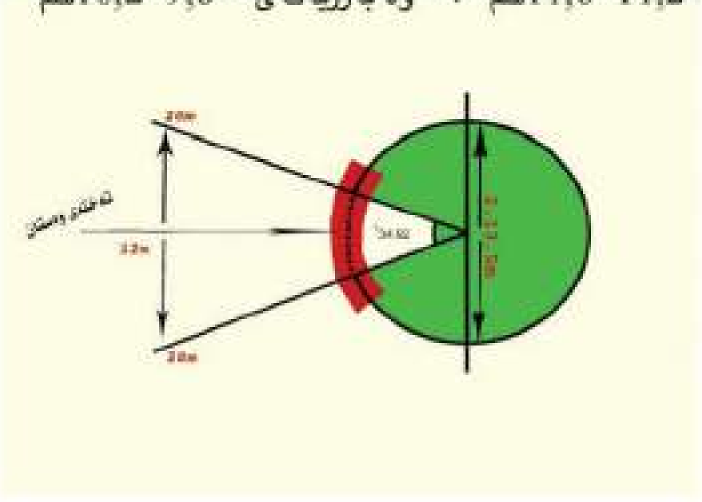
تیرەکەی بۆپیاوان= 11-13سم ، بۆئافرەتان = 9,5-11سم

گۆشەی بواری هاویشتن (زاوية قطاع الرمي) = 34,92°

= تەختەی وەستان (لوحە ایقاف): بریتییە لەو تەختەیەی کەلە نیوەی پێشەوەی بازنەکە دادەنرێت بۆ وەستانی یاریزان لەکاتی جوڵانەوەی دا لەناو بازنەکەدا.

درێژییەکەی = 1,15م ، پانییەکەی = 11,2-11,6سم ، وە بەرزیەکەی = 9,8-10,2سم

سەیری وێنەی ژمارە(14)بکە:



وێنەی ژمارە(14)

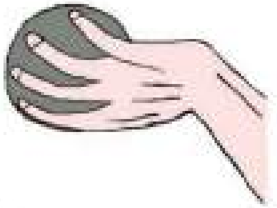
مەیدانی پاڵنانی قورسایی

= پێویستە یەکسەر هاوێشتنەکان بپێورێت لە نزیکترین شوێنەوار (أثر) ی قورسایی کە نیشانی دەکات لە بازنەکە، تاکو چەقی بازنەکە بەڵام لە کۆتایی تەختەی وەستان هەژماردەکرێت لە لێواری ناوەوەیدا.

= یاریزان بۆی نییە دووپەنجە یان زیاتر بەیەکەوە ببەستێت یان دەستەوانە لە دەست بکات. بەڵام بۆی هەیە مادەیەکی گونجاو لە دەست بدات بۆ گرتنی قورساییەکە بەباشی و بۆی هەیە پشتێنی دڵنیایی لە پشت بکات بۆ پاراستنی بڕبڕەی پشتی.

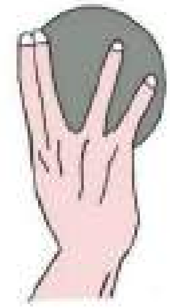
*ڕێگاکانی گرتنی قورسایی (طرق مسك الثقل)

أ- پەنجەی شایەتمان و ناوەڕاست و برای تووتە کەمێك پەرت دەکرێن لە پشتەوەی قورساییەکە و تووتە دەچەمێتەوە یارمەتی پەنجەی گەورە دەدات بۆتەوەی قورساییەکەی لەسەر دابنیشێت و نەهێڵێت بەربێتەوە. سەیری وێنەی ژمارە(15)بکە:



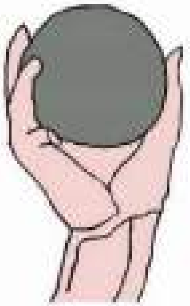
وێنەی ژمارە(15)

ب- پەنجەی ناوەڕاست و شایەت پێك دەنوسێن (متلاصق) و برای تووتە (الخنصر) دوورە لەم دوو پەنجە کە تووتەو(الخنصر)و پەنجەی گەورە دەبنە بنکە (قاعدة) بۆتەوەی قورساییەکەی لەسەر دابنیشێت. سەیری وێنەی ژمارە(16)بکە:



وێنەی ژمارە(16)

ج- پەنجەی شایەت و ناوەڕاست و تووتەو برای تووتە کەمێك بڵاودەکرێنەوە لە پشت قورساییەکە و پەنجەی گەورە لە خوارەوە دەبێت. سەیری وێنەی ژمارە(17)بکە:



وێنەی ژمارە(17)

* ڕێگاکانی هەڵدانی قورسایی (طرق قذف الثقل)

1– ڕێگای تەنیشت (الطريقة الجانبية)

2– ڕێگای تۆپراین (الطريقة الخلفية)

3– ڕێگای سوڕانەوە(الطريقة الدوران)

باشترین ڕێگا کە ئێستا زۆربەی یاریزانانی جیهان بەکاری دەهێنن ڕێگای تۆپراینە (الخلفية) کە بەچەند هەنگاو تێدەپەڕێت. کە ئەمانەن:–

= وستانی سەرەتایی(الوقفة الابتدائية): هەموو ڕێگایەك بە وەستان دەست پێ دەکات یاریزان پشتی لەبواری هاوێشتن دەبێت، قورسایی لەشی دەکەوێتە سەرقاچی ڕاستە ئەگەر یاریزان دەستی ڕاستە بەکاربهێنێت بۆ هاوێشتن و قاچی چەپەی دەکەوێتە پشت قاچی ڕاستە بەدووری نزیکەی 45سم و قاچی چەپ لەسەر پەنجەکانی پێ دەبێت و قورسایی ناکەوێتە سەری و لەشی یاریزان بەشێوەیەکی ستونی دەبێت و دەستی چەپی بەرزدەکاتەوە. قورساییەکە دەخرێتە ژێر چەنەگە یان مل و نابێت دووربخرێتەوە تاکو هەڵدەدرێت. ئەنیشکی (مرفق) دەستی ڕاستی لە لەشی دووردەخرێتەوە، سەری یاریزان بەلای قورساییەکە لاردەبێتەوەو دەبێت سەیری خالێك بکات لە دەرەوەی بازنەکە بەدووری نزیکەی(3–5م).

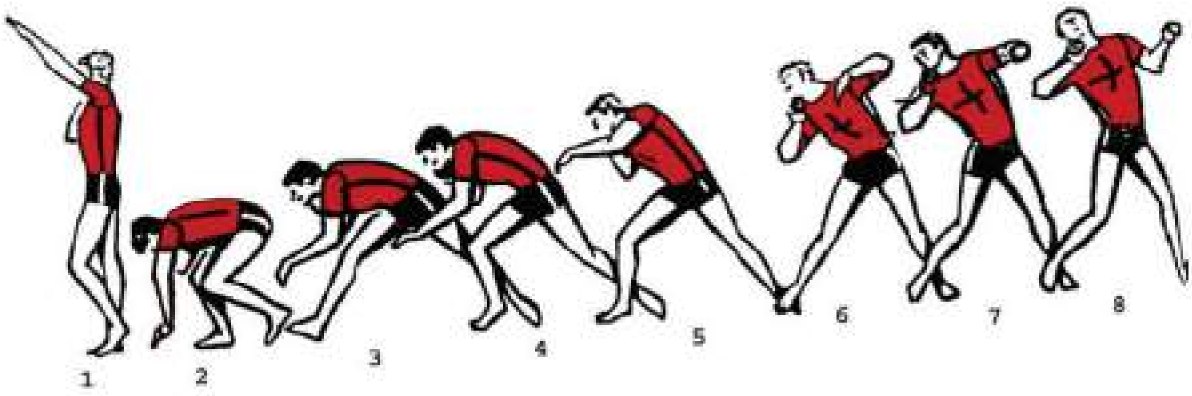
= خۆهاندان(التخفز): دوای ئەوەی کە یاریزان هەستی کرد وەستانی سەرەتایی تەواوە قاچی چەپەی بەرزدەکاتەوە و لەشی لار(میل) دەبێتەوە بۆ پێشەوە، شێوەی لەشی وەك پیتی (T) ئینگلیزی لێدێت. شانەکانی لەگەڵ قورساییەکە دەکەوێتە دەرەوەی بازنەکە. پاشان ئەژنۆی قاچی ڕاستە دەچەمێتەوە و ئامادەدەبێت بۆ هەنگاوی خلیسکان (الانزلاق).

= خشان(الانزلاق): یاریزان لەم هەنگاوە پێی دەخلیسکێنێ بۆ دواوە بێ ئەوەی بازدان (قفز)ی تێدابێت. تا وەکو قاچی چەپی دەگاتە تەختەی وەستان و قاچی ڕاستەی نزیکەی ناوەڕاستی بازنەکە دەبێت، بۆ لای چەپ دەسورێت بۆ هەڵدانی قورسایی.

= هەڵدان(الدفع): یاریزان لەم هەنگاوە دەست دەکات بە سوڕانی ناوقەدی بەرەو بواری هەڵدان(قطاع الرمي). قورسایی لەش لەم هەنگاوەدا دەکەوێتە سەر هەردوو قاچی بەیەکسانی و لەش بەردەوام دەبێت لە سوڕانەوە و قاچی ڕاستەی ڕاست دەکاتەوە و دەستی ڕاست هەڵدەستی بەهەڵدانی قورساییەکە.

= گۆڕینی قاچ(التبدیل): لەم هەنگاوەدا یاریزان ناچار دەبێت کە قاچەکانی بگۆڕێت لەترسی کەوتنە خوارەوەی بۆ دەرەوەی بازنەکە، بۆ هاوسەنگکردنی لەش.

دەبێت ئەم هەموو قۆناغە(المراحل) یان جولانە(الحركات) بەیەکەوە ببەستێت و بەبێ بچراندن بۆ ئەوەی گواستنەوەی جولە وانە(نقل الحركي) بەرێکی ئەنجام بدات. سەیری وێنەی ژمارە(18)بکە:



وێنەی ژمارە(18) قۆناغەکانی پاڵنانی قورسایی

(مراحل قذف الثقل)

*هەوڵدانە نادروستەکان (المحاولات الفاشلة)

1– لە کاتی هەوڵدان (أثناء المحاولة)، ئەگەر یاریزان هەر شوێنێکی لەشی بەر دەرەوەی بازنەکە بکەوێت.

2– هاتنە دەرەوەی یاریزان لەنیوەی پێشەوەی بازنەکە دوای هەوڵدانەکە.

3– هاتنە دەرەوەی یاریزانەکە پێش ئەوی قورساییەکە بەر زەوی بکەوێت.

4– ئەگەر قورساییەکە بکەوێتە دەرەوەی بواری هەڵدانەکە(خارج القطاع الرمي).

5– ئەگەر یاریزان بەرلێواری سەرەوەی یان دەرەوەی تەختەی وەستان بکەوێت.

6– ئەگەر قورساییەکە لە چاڵی ملەوە هەڵنەدرێت ئەوا هەوڵدانەکەی بە نادرووست بۆ ئەژمار دەکرێت.

7– ئەگەر قورساییەکە لەناو لەپی دەست هەڵدرا ئەوا بە هەڵە بۆی ئەژمار دەکرێت.

هاویشتنی ساپ (رمی القرص) Throwing Discus

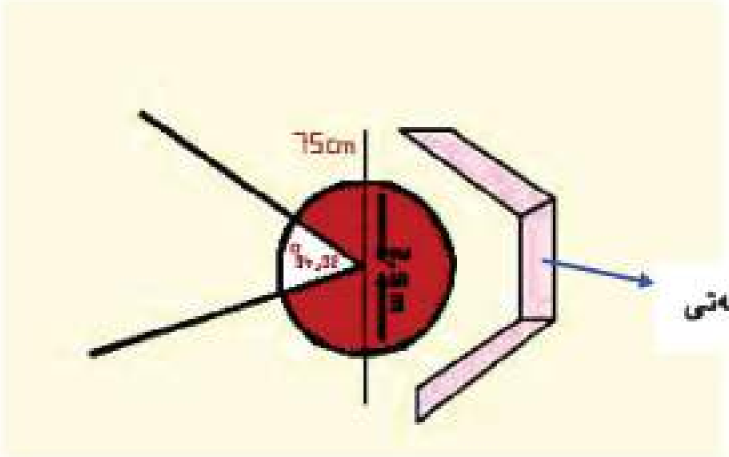
ساپ / لە دار یان لەهەر ماددەیەکی گونجاودروست دەکرێت وچوارچێوەیەکی (أطار)لە کانزا بۆ دروست دەکرێت کەتیرەکەی (5سم).وەلە ناوەندەکەی پارچە کانزایەك هەیە و رووی ساپەکە لووسە.

کێشی ساپ بۆ پیاوان = 2کگم

کێشی ساپ بۆ ئافرەتان = 1کگم

ساپ(القرص)

هاویشتنی ساپ لەناو بازنەیەك ئەنجام دەدرێت تیرەکەی (2,50م) وبە تۆڕێك دەوردەدرێت بۆسەلامەتی بینەران.سەیری وێنەی ژمارە (19)بکە .



تۆڕی سەلامەتی

وێنەی ژمارە(19)

مەیدانی هاویشتنی ساپ

شێوەی گرتنی ساپ

یاساکانی هاویشتنی ساپ وەك یاساکانی هەڵدانی یان پاڵنانی قورساییە کە پێشتر باسمان کردبوو.

*ڕێگاکانی هاویشتنی ساپ:-

1- ڕێگای تەنیشت (**الطريقة الجانبية**)

2- ڕێگای پشتەوە (**الطريقة الخلفية**)

باشترین ڕێگا بۆ هاویشتنی ساپ ڕێگای پشتەوەیە(الطريقة الخلفية) ئەویش بەچەند هەنگاوێك تێدەپەڕێت کە ئەمانەن :-

1 -قۆناغی سەرەتایی(المرحلة الابتدائية) :- لەم قۆناغەدا کەقۆناغی خۆ ئامادەکردنە بۆ سورانەوە.یاریزان لەکۆتایی بازنەکەدەوەستێت پشتی لەبواری هەڵدانەکەیە ودووری نێوان هەردوو قاچەکانی بەماوەی پانایی هەردوو شانی دەبێت و قورسایی لەش دەکەوێتە سەر هەردووقاچەکانی ویاریزان سەیری خاڵێکی دیاریکراو دەکات لە نزیك بازنەکەدا لەپێشەوە.پاشان هەلدەستێت بەچەند جولانەوەیەکی لاسەنگی بەرایی (المرجحات التمهيديه) وەدەبێ دووجاریان سێ جاریێ و بەم شێوەی خوارەوە.

_جولانەوەی باسکی ڕاست بۆ پێشەوە وبەئاستی شان،

_ چەماندنەوەی باسکی چەپ لەپێشەوەی سنگ .

_ نابێ ساپەکە بەرزو نزم بکرێت لەئاستی شان،

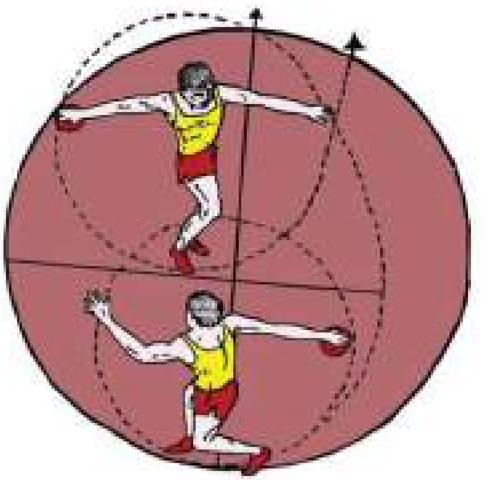
_ جولانەوەی باسکی ڕاست بۆ پشتەوە وبە گۆشەی (90°) لە پشت هێڵی شان .

_سەر دەبێت چەسپاوبێت وسەیرکردن دەبێت بۆ پێشەوە بێت،

_ بڕبڕەی پشت بەشێوەیەکی ڕاست بێت، سەیری وێنەی ژمارە(20) بکە:

وێنەی ژمارە(20)

2- قۆناغی سورانەوە :- یاریزان هەردوو ئەژنۆکانی دەچەمێنێتەوە، ویەکسەر قاچی چەپ دەست دەکات بەسورانەوە بەئاراستەی بواری هەڵدان(**قطاع الرمي**)، وقاچی دەگوازێتەوە بە شێوەیەك کە پێشەوەی قاچی چەپی بە ئاراستەی بواری هەڵدان بێت و پاژنەی پێ ئاراستەی دواوەی بازنەکە بێت و ئەم جولەیە دەبێت بە سەری پەنجەکان بێت، قورسایی لەش دەکەوێتە سەر قاچی چەپە. سەیری وێنەی ژمارە (21) بکە. دەبێت قاچی ڕاستە لەم هەنگاوەدا لە سەر زەوی بێت لەو کاتەی کە جولە دەست پێ دەکات بۆ بڕینی بازنەکە جولەکان کۆتایی دێت بەکردنەوەی باسکی چەپە بۆ تەنیشت و پاڵنانی زەوی بە قاچی ڕاستە وبەرزکردنەوەی ڕانی ڕاستە وپاڵنانی زەوی بەقاچی ڕاستە. وە لەکاتی ئەنجامداتی ئەم جولانە نابێت بازدانی تێدا بێت، قورسایی لەش دەکەوێتە سەر قاچی ڕاستە وقاچی چەپە لەبەشی پێشەوەی بازنەکەدا جێگیر دەبێت،



وێنەی ژمارە(21)

3- قۆناغی هاویشتن(مرحلة الرمي) :- لەم قۆناغەدا یاریزان لە باری خاوبوونەوە دەبێت.لەگەڵ پاراستنی ئەو خێرایی و هێزەی کەلەکاتی سورانەوە بە دەستی هێناوە.هەڵدەستێت بە سوراندنەوەی ئەژنۆی ڕاستەی بۆ پێشەوە ئەمەش لەسەر پەنجەکانی قاچ دەبێت و بەخێرایی ناوقەد بۆپێشەوە بچێت بۆ ڕووبەڕووبونەوەی بواری هەڵدان وئەم جولانە دەبێت ئەنجام بدرێت لە یەك كاتدا وەك:-

أ- جولەی قاچی ڕاست.

ب- ڕووبەڕووبونەوەی کلۆك(الحوض) بۆ بواری هەڵدان.

ج- ناو قەد

د- شانی ڕاستە

لەو کاتەی کەباسکی ڕاستەی کە ساپەکەی لەسەرە دەگاتە ئاستی شانی ڕاستە. پاش ئەوەی ساپەکە باسکەکەی بەجێ دەهێڵێت بەشێوەی سوڕانەوەو ڕاکێشانی ساپەکە بەپەنجەی شایەتمان و ناوەڕاست وپاڵنانی بۆ سەرەوە بەپەنجەی گەورە. وەدەبێت ساپەکە بەئاراستەی میلی کاتژمێر بێت(عقرب الساعة). کە ئەمەش زۆرگرنگە چونکە بەردەوامی دەداتە جوولەی هاویشتنەکە.سەیری وێنەی ژمارە(22) بکە.

وێنەی ژمارە(22)
قۆناغی هاوێشتن

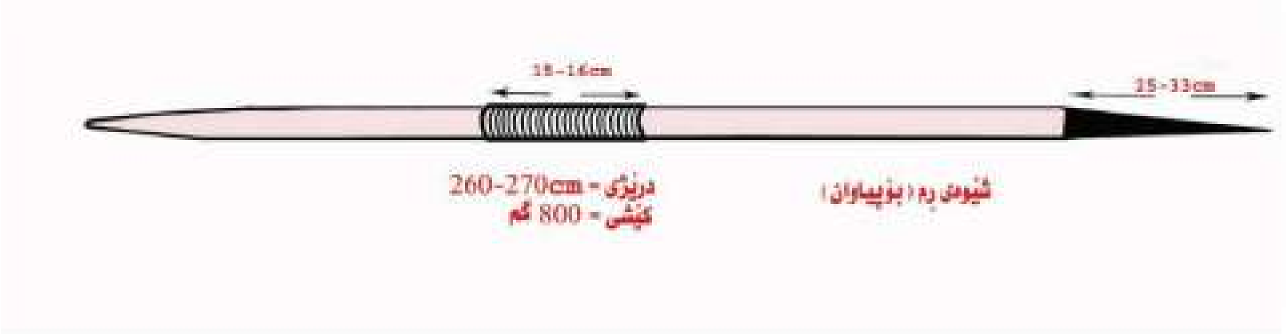
4- **گۆڕینی قاچ(تبدیل الرجل)**:- یاریزان لەم هەنگاوەدا ناچاردەبێت بۆڕاگرتنی هاوسەنگی لەئەنجامی هێزی پاڵنەرو وخێرایی سوڕانەوە هەڵبستێ بە گۆڕینی قاچەکان وکێشانەوەی لەش بۆ دواوە لەگەڵ نوشتاندنەوەی ئەژنۆی ڕاستی بۆ کەم کردنەوەی پاڵنان بۆپێشەوە.سەیری وێنەی (23)بکە.

وێنەی ژمارە(23)
قۆناغی گۆڕین(تبدیل)

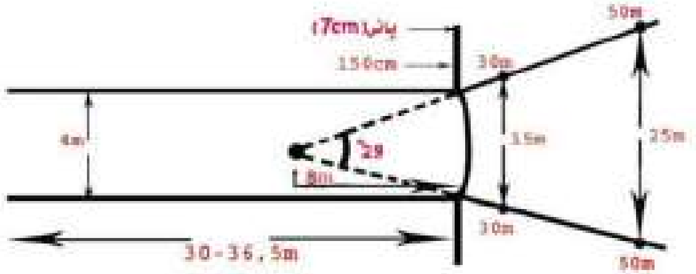
*هاویشتنی ڕم (رمي الرمح) _ Throwing Javeling

ڕم لە کانزا یان هەر مادەیەکی گونجاو دروست دەکرێت بەڵام نوکی ڕم تەنها لەکانزا دروست دەکرێت.

درێژی بۆ پیاوان= 2,60م ← 2,70م
درێژی بۆ ئافرەتان = 2,20م ←2,30م
کێش بۆ پیاوان = 800گم
کێش بۆ ئافرەتان = 600گم
درێژی سەری ڕم بۆ پیاوان = 25سم ← 33سم
درێژی سەری ڕم بۆ ئافرەتان= 25سم ←33سم
درێژی شوێنی گرتن(المقبض)بۆ پیاوان= 15سم ← 16سم
درێژی شوێنی گرتن (المقبض)بۆ ئافرەتان=14سم ←15سم



درێژی بواری ڕاکردن(ئەپرۆچ)= 30 ← 36,50م کەبەدووهێڵی تەریب دیاریکراوە دووری نێوانیان(4م). وەکۆتایی بوارەکە(المجال)بە شێوەی کەوانەییەکە بەشێکە لە بازنەیەك نیوەتیرەکەی (8م)و پانی (7سم). ودووهێڵ لەکۆتایی کەوانەکە بە شێوەی ستوونی لەسەر هێڵی بواری ڕاکردن بەدرێژی (1,50م) وپانی (7سم). سەیری وێنەی ژمارە(24)بکە.



وێنەی ژمارە(24)

مەیدانی هاوێشتنی ڕم

*چەند یاساییەکی گرنگ لە هاوشتنی ڕم *

_ ڕم لەناوەڕاستەوە دەگیرێت و نابێت لە شوێنێکی دیکە بگیرێت.

_ هەوڵدانەکە بە نادروست دەژمێردرێت ئەگەر سەری ڕم پێش هەموبەشەکانی ڕم بەزەوی نەکەوێت.

_ هەوڵدانەکەبەنادروست دەژمێردرێت ئەگەریاریزان بەهەرشوێنێکی لەشی بەرکەوانەکە یا دووهێڵی مەودای ڕاکردنەکە بکەوێت(**خط القطاع الرمي**)

_ ڕم لەسەر شان دەهاوێشرێت نابێت لە ژێرباڵ لە خوارەوە بێت.

_ ئەگەر ڕمەکە لە هەوادا شکا ئەوا هاویشتنەکە هەژمار ناکرێت.

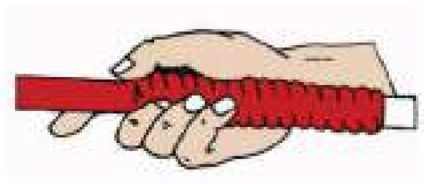
_ ڕم لە سێ بەش پێك دێت[سەر , لەش , شوێنی گرتن(مقبض)].

_ هاویشتنەکە (هەوڵدانەکە)بە نادروست دادەنرێت ئەگەر یاریزانەکە پێش ئەوەی ڕمەکە بەر زەوی بکەوێت مەودای ڕاکردنەکە (ئەپرۆچ) بەجێبهێلێت .

_ هاویشتنەکە یەکسەر دەپێورێت لە نزیکترین شوێن کە سەری ڕمەکە نیشانی دەدات لە سەر زەوی بۆ دیوی ناوەوەی کەوانەکە کە بەناوەندی بازنەکە تێدەپەڕێت.

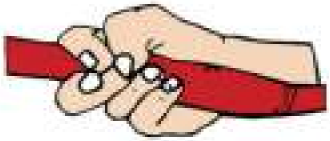
*جۆرەکانی گرتنی ڕم (أنواع مسك الرمح)

①گرتنی فنلندی:- سەیری وێنەی ژمارە(25-أ)بکە:



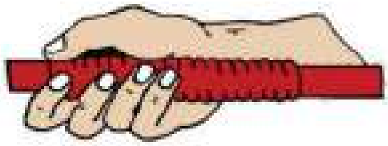
وێنەی ژمارە(25-أ)

②گرتنی مقەسی(المقصية):- سەیری وێنەی ژمارە(25-ب)بکە:



وێنەی ژمارە(25-ب)

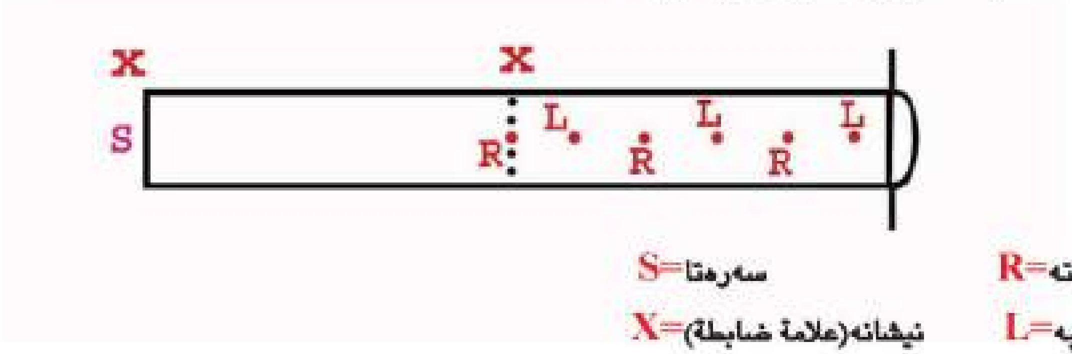
③گرتنی ئەمەریکی(المسكه الامريكيه):-کەبە باشترین گرتن دەژمێردرێت.پەنجەی گەورە لەگەڵ پەنجەی شایەتمان (الابهام و السبابة) ڕمەکە دەگرن لەکۆتایی پەتی گرتن (نهاية الحبل) وسێ پەنجەکەی تر لوول دەخۆن (يلف) لەدەوری شوێنی گرتن. سەیری وێنەی ژمارە(25-ج)بکە:
ڕمەکە لە بۆشایی ناولەپ جێگردەبێت.



وێنەی ژمارە(25-ج)

▣ هەنگاوەکانی هاویشتنی ڕم

① مەودای ڕاکردن(الركضة التقربية):- ماوەکە نزیکەی (30 - 36,50)م دەبێت هەریاریزانێك بە شێویەکی تایبەتی ڕادەکات . لە مەودای ڕاکردندا یاریزان دوونیشانە(العلامة الضابطة)دا دەنێت یەکەم نیشانە لەسەرەتای ڕاکردن و دووەم نیشانە لە سەرەتای دەست پێ کردن بە پێنج هەنگاوەکە(الخطوات الخمس).ڕم لەسەر شان دەبێت لەسەرەتاوە ئەنیشکی(المرفق)ڕووی لە بواری هەڵدانەکە دەبێت و سەری ڕم لەنزیك گوێ دەبێت و زۆربەی یاریزان ئەم ماوەیە بە(13)هەنگاودەبڕن تا دەگەنە نیشانەی دووەم ئینجا دەست بە پێنج هەنگاوەکە دەکرێت.سەیری وێنەی ژمارە(26)بکە.



② پێنج هەنگاو(الخطوات الخمس):- ئەم هەنگاوانە بەلێدانی قاچی ڕاست لە نیشانەی دووەم(العلامة الثانية)دەست پێدەکات لەدوای ئەوەقاچی چەپەدێت پاشان هەنگاوی دووەم دەست پێدەکات بە پێش خستنی قاچی ڕاستە پاشان هەنگاوی سێیەم بە پێش خستنی قاچی چەپە دەست پێدەکات، لەم سێ هەنگاوەدا شێوەی لەش دەگۆڕێت. لەهەنگاوی یەکەم شێوەی گرتنی ڕمەکەدەپارێزێت لە نزیك گوێ و سەر، بەبێ گۆڕینی شێوەی پێشوو. بەڵام لە هەنگاوی دووەم یاریزان تۆزێك ڕمەکە بۆ دواوە دەبات و ناو قەدی تۆزێك بۆ لای ڕاست لاردەکاتەوە، لەهەنگاوی سێیەمدا یاریزان بە تەواوی دەستی بۆ دواوە درێژدەکات و نووکی ڕم لەنزیك چاودەبێت، لە هەنگاوی چوارەم کە پێی دەووترێت هەنگاوی یەکتربڕ(الخطوة المتقاطعة)قاچی ڕاستی دەکەوێت پێش قاچی چەپ و پەنجەکانی قاچی ڕاست بەرەو دواوە دەبێت گۆشەیەك دروست دەکات لەگەڵ بواری هەڵدان بە(45°) و باسکی ڕاست بەتەواوی درێژدەکاتەوە بۆدواوە و باسکی چەپ نوشتاوەتەوە لەبەرامبەرسنگ(صدر)و لەش بۆلای ڕاستە لاردەبێتەوە.لەو کاتەدا قاچی ڕاستە دەچەمێتەوە تاهەنگاوی کۆتایی و باشتر وایە هەنگاوی یەکتربڕ خێراو بەرز بێت بۆ ئەوەی دەستکەوتی هاویشتنەکە باش بێت.

③هاویشتن و گۆڕین(الرمي والتبدیل):- قاچی چەپە لەم هەنگاوەدا درێژ دەبێتەوە، لەشی یاریزان لاردەبێت بۆپێشتەوەو قاچی ڕاستە چەماوەتەوەو باسکی چەپە بۆ تەنیشت دەکێشرێتەوە(سحب) ئینجا ڕمەکە دەهاوێشترێت بەشێوەی لێدانی قامچی(ضرب السوط)یاریزان لەهەنگاوی کۆتایی ناچاردەبێت بەگۆڕینی قاچەکانی بۆئەوەی دووربێت لە کەوتنەخوارەوە و ئەنجامدانی هەڵەو بەرکەوتنی کەوانەکە(قوس).

✷ یاساکانی هاویشتن بەگشتی(القوانین العامة لجمیع الرمیات)

– هاویشتنەکان بە تیروپشک دەست پێ دەکات.

– هەر یاریزانێک (3)هەوڵدان وەردەگرێت. باشترین(8)یاریزان و هەشتەم دووبارە(3)هەوڵدانی دیکە وەردەگرن.

– لە نێو هەوڵدانەکاندا باشترین هەوڵدان هەژماردەکرێت. هەوڵدانە بەرایییەکان بۆ دیاری کردنی پلەکان هەژمارناکرێت.

– لەکاتی هەوڵدان ئەگەرئامێرەکە(قورسایی – ساپ – ڕم) لەدەستی یاریزان کەوتە خوارەوە ئەوا بۆی هەیە دووبارە هەلیگرێتەوەو هەوڵدانەکە تەواو بکات.

– دەبێت ئامێرەکە بەرزەوی بکەوێت ئینجا یاریزانەکە مەیدانی هاویشتەکە جێبهێڵێت.

– دوای ئەوەی ئامێرەکە(قورسایی – ساپ – ڕم) بەرزەوی بکەوێت یاریزانەکەلە نیوەی دواوەی مەیدانەکە(بازنەکە)بێتە دەرەوە.

– دەبێت یەکسەر هەوڵدانەکە بپێورێت لە نزیکترین شەێنەوار(أقرب أثر)کەئامێرەکەنیشانی دەکات بۆناو چەقی بازنەکە، بەڵام پێوانەکە لە لێواری دیوی ناوەوەی بازنەکە هەژمار دەکرێت.

– ئەگەر دوویاریزان یەکسان بوون تەنها لەسەر پلەی یەکەم(فقط علی المرکز الأول) کامەیان هەوڵدانی دووەمی زیاتربێت ئەوە یەکەمەو ئەگەرهەر یەکسان بوون کامەیان هەوڵدانی سێیەمی زیاتربێت ئەوبراوەیە و ئەگەر هەر یەکسان بوون لە هەموو هەوڵدانەکان ئەوا هەوڵدانێکی زیاتر(محاولة إضافیة) وەردەگرن تاوەکوئەنجامەکەیان یەکلادەبێتەوە.

تێبینی// هاویشتنی چەکوچ(رمي المطرقة)

– ئەم یارییە بەگشتی لە عێراق و بەتایبەتی لە کوردستان فەرامۆش کراوە بۆیە ئێمە لەم پەرتوکەدا هیچ تیشک ناخەینە سەرئەم یارییە.

*یەک باز(الوثب الطویل، العریض) Long Jump:

چەند یاسایەک لە یەک باز:–

– بازدانەکە بەتیرو پشک ئەنجام دەدرێت.

– باشترین بازدان هەژمار دەکرێت.

– هەر یاریزانێک (3)هەوڵدان وەردەگرێت، باشترین(8)یاریزان هەروەها(8)دووبارە (3)هەوڵدانی دیکە وەردەگرن. ئەگەر لە(8)یاریزان کەمتربێت ئەوا هەریەکەیان (6)هەوڵدان وەردەگرن.

– درێژی چاڵی دابەزین(منطقة الهبوط) = 9 م ، پانی = 2,75 م

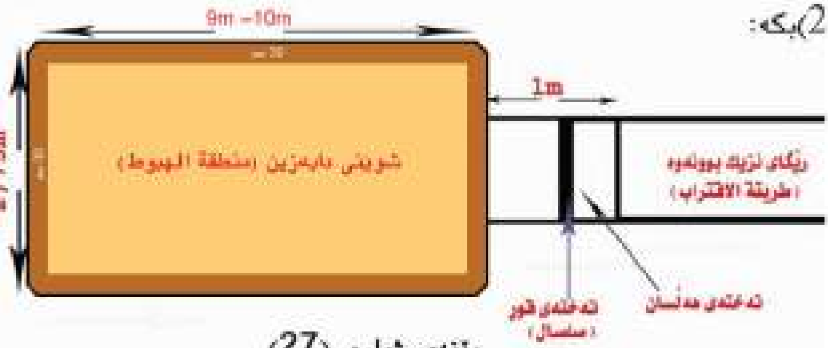
– درێژی ڕێگای نزیکبوونەوە(طریق الاقتراب) = 40 م ، پانی = 1,22 م

– ماوەی نێوان تەختەی هەڵسان و کۆتایی چاڵی دابەزین – 10م

– ماوەی نێوان تەختەی هەڵسان ولێواری چاڵی دابەزین نزیک تەختەکە = 1تا3م

– تەختەی هەڵسان(لوحة الأرتقاء)لەدار یان لە هەر ماددەیەکی گونجاو دروست دەکرێت و بەرەنگی سپی بۆیە دەکرێت .درێژی 1,22 م و پانی 19,8 سم ←20,2 سم و قوڵی(عمق) = 10 سم

– تەختەی قور(لوحةالصلصال)/ بریتیە لەو تەختەی کەلەدوای تەختەی هەڵسان دادەنرێت، یارمەتی ناوبژیوان دەدات بۆ دیاریکردنی هەڵەکان و درێژی = 1,22 م و پانی = 9,8 سم ←10,2 سم سەیری وێنەی ژمارە(27)بکە:



وێنەی ژمارە (27)
مەیدانی یەک باز

– یاریزان بۆی نییە نیشانە(علامة) لە سەر ڕێگایءنزیک بوونەوە (طریق الاقتراب)و چاڵی دابەزین دابنێت. بەڵام بۆی هەیە لە دەرەوە یان لەلایەک دابنێ.

– هەمووبازدانەکان لە نزیکترین شوێنەوار دەپێورێت کەلەشی یاریزان نیشانی دەدات لەشوێنی دابەزین بۆ هێڵی هەستان، پێوانەکان بەشێوەی ستوونی (عمودی) دەبێت لەسەر هێڵی هەستان.

هەوڵدانە نادروستەکان لەیەکبازدا (المحاولات الفاشلة)

- هەوڵدانەکە بەنادروست دادەنرێت ئەگەرهەرشوێنێکی لەشی، یاریزان بەردواوەی تەختەی هەڵسان بکەوێت.
- هەڵسان لەدەرەوەی مەودای ڕاکرن هەڵەیە.
- لەکاتی دابەزین یاریزان بەر زەوی بکەوێت لەدەرەوەی چاڵی دابەزین نزیک لەهێڵی بەرزبوونەوە.
- بەکارهێنانی هەر ڕێگایەك لەرێگاکانی سوڕانەوە لەهەوا هەڵەیە.
- گەڕانەوەی یاریزان بۆ دواوە لەچاڵی دابەزین.

یەك باز بە شێوەی هەڵواسین (التعلق)

✦ ڕێگاکانی بازدان

1- ڕێگای ڕۆیشتن لەهەوا(طریقةالمشي في الهواء)

2- ڕێگای هەڵواسین(طریقةالتعلق)

3- ڕێگای کوڕبوونەوە(طریقةالتكور،القرفصاء)

باشترین ڕێگا لەم سێ ڕێگایە ڕێگای ڕۆیشتنە لەهەوادا، یەک باز پێویستی بەچەند هەنگاوێکی هونەر هەیە(الخطوات الفنیة)کە ئەمانەن:

1- نزیک بوونەوە(الاقتراب)

2- هەڵسان(الارتقاء)

3- فڕین(الطیران)

4- دابەزین(الهبوط)

①ڕاکردنی نزیکبوونەوە(الرکضةالتقربیة):- ڕاکردنی نزیکبوونەوە زۆرگرنگە، چونکە ئەگەر یاریزان نەیتوانی ماوەکە ڕێکبخات ئەوا ناتوانێ بازدانی باش ئەنجام بدات وزۆرجار دەبێتە هۆی ئەوەی هەڵدانەکە نادروست بێت(فاشل).یان بازدان لەدووری تەختەی هەڵسان ئەوەش دەبێتەهۆی لەدەستدانی ماوەیەکی زۆر.هەریاریزانێك ماوەیەکی خۆی هەیە بۆنزیکبوونەوە.ئەوەش زۆرگرنگ نیە گرنگ ئەوەیە یاریزان لەچ ماوەیەك دەگاتە بەرزترین خێرایی وچۆن قاچی بەتەواوی دەکەوێتە سەرتەختەی هەڵسان ورێکخستنی ماوەی نزیکبوونەوە دەکەوێتە ئەستۆی ڕاهێنەر(المدرب) ئەویش بەپێوانی ئەم ماوەیە بەمەترودانانی نیشانەی دەست پێ کردن بەڕاکردن و نیشانەی هەڵسان(علامةالنهوض).

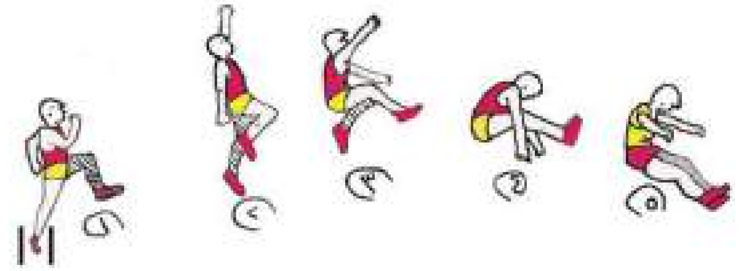
② هەڵسان(الارتقاء): کاتێك یاریزان پێی ڕاستەی لەسەر تەختەی هەڵسان دەدات لەگەڵ نوشتاندنەوەی ئەژنۆیئەوەی قورسایی لەش تۆزێك کەم بکرێتەوە لەسەر قاچی هەستان وبۆ یارمەتی دانی یاریزان بۆپاڵنانی بۆسەرەوە و بۆ پێشەوە، دەبێت شێوەی لەشی یاریزان ستوون بێت لەسەرزەوی و قاچی چەپەنووشتاوەتەوەلەسەر ڕان و ئەژنۆی قاچی چەپە پاڵدەدرێت بۆ پێشەوەوبۆ سەرەوە لەگەڵ ڕاکێشانی دەستی ڕاستە لەگەڵ چەمانەوەیباسك لەسەرپارزووەوە بۆ دروستکردنی گۆشەیەکی وەستاو. پاش ئەوەی قاچی ڕاستە تەختەی هەڵسان جێهێشت.سەیری وێنەی ژمارە(28-1)بکە.

یاریزان دەست دەکات بە تەکاندنی لاقی(رفس ساقه)چەپەی بۆ پێشەوە تاقاچی چەپەی ڕاست دەبێتەوە دوای ئەوەیاریزان دەست دەکات بەهەنگاوەکانی(الخطوات) داهاتوو.

③فڕین(الطیران):

ئەرکی سەرەکی لەم هەنگاوە(هەنگاوی فڕین)بریتیەلەپاراستنی هاوسەنگی(التوازن)لەش، رەخساندنی باشترین کەش بۆدابەزینی سەرکەوتوو. هەنگاوی فڕین دەست پێدەکات بەڕاکێشانی قاچی هەستان بۆخوارەوە و پشتەوە. وەئەم جوڵەیە پاڵنانی کلۆک(الحوض)ی بۆپێشەوەی لەگەڵدایە. وەقاچی هەڵسان دەچەمێتەوەلە سەرەتای جوڵەکە.پاشان قاچی سەربەخۆ(الرجل الحرة) دەست دەکات بەبەرزبوونەوە تا دەگاتە ئاستی قاچی هەڵسان(رجل الارتقاء).

جوڵەی باسکەکان(حركةالذراعين) زۆرگرنگە، چونکەدەبێتەچاککردنی هەماهەنگی جوڵەیی(التوافق الحركي)و پاراستنی هاوسەنگی لەش(حفظ الإتزان) لەماوەی فڕیندا. سەیری وێنەی ژمارەی(28–3)بکە.



وێنەی ژمارە(28)

رێگای رۆیشتن لە هەوا

④دابەزین(الهبوط): پاش گەیشتن بەکۆتایی هەنگاوی فڕین و سەرەتای هاتنەخوارەوەی چەقی قورسایی لەشی یاریزان دەست دەکات بەکێشانەوەی باسکەکانی بۆ دواوە، ناوقەد لاردەبێتەوە بۆ پێشەوە و قاچەکانی درێژدەبنەوە بۆ پێشەوەبۆ ئەوەی ماوەی زیاتر ببڕێت.

دوای ئەوەی قاچەکانی بەرزەوی کەوت، جوڵەی نوشتاندنەوەی قاچەکان و ڕاکێشانی ئەژنۆکان و کلۆک(الحوض) بەهێز بۆ پێشەوە دوور لەخاڵی دابەزین دەست پێدەکات و زۆر جار یاریزان لەشی پاڵدەدات بۆلایەک(تەنیشتەکان). سەیری وێنەی ژمارە(29–4)بکە:

وێنەی ژمارە(29)

رێگای هەڵواسین(التعلق)

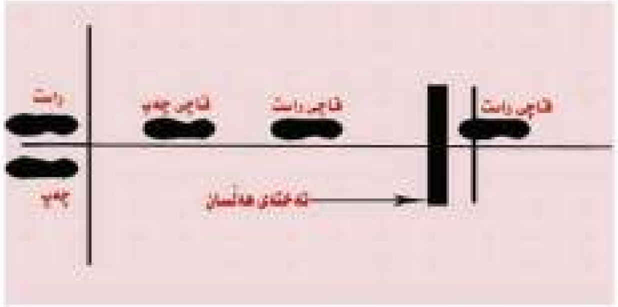
✸ سێباز (القفزة الثلاثية) Triple Jump

سێباز پێك دێت :–

1– هەنگەشەلە(الحجلة) : واتە بازدان بە قاچێك و دابەزین لەسەر هەمان قاچ.

2– هەنگاو(الخطوة) : بازدان و دابەزین لەسەر قاچەكەی تر.

3– بازدان(القفزة) : بازدان لەسەر قاچێك و دابەزین لە سەر هەردوو قاچ.



درێژی ڕێگای نزیك بوونەوە(طریق الاقتراب) = 40م ، وپانی = 1،22م

ماوەی نێوان تەختەی هەڵسان و كۆتایی چاڵی دابەزین = 21م

سەیری وێنەی ژمارە(30–ا)بكە : مەیدانی سێباز

وێنەی(30–ا–)مەیدانی سێباز

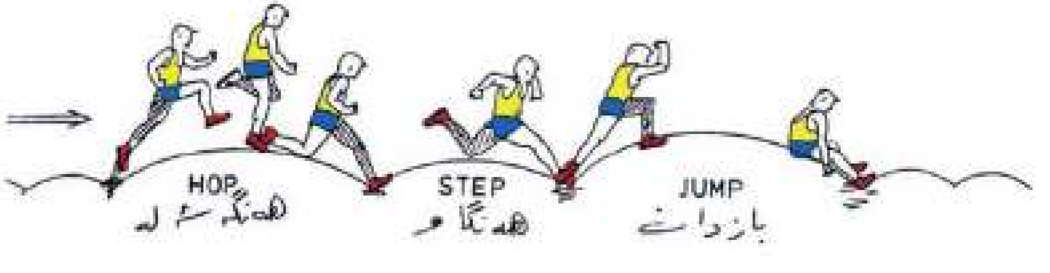
تێبینی : یاساكانی سێباز وەك یاساكانی یەك بازە كەلە پێشتر باسیان كراوە، بۆیە پێویست بە دووبارەكردنەوە ناكات.

★ هەنگاوەكانی سێ باز

1- هەنگەشەلە(الحجلة) hop: دوای ئـەوەی كـە یـاریزان ڕاكردنـی نزیـك بوونـەوەی كۆتـایی پـێ هێنا(وەكڕاكردنی یەك باز)، قاچی هەڵسان لـە تەختـەی هەسـتان دەدات(بـۆ نموونـە قاچی ڕاسـتە) قاچی هەڵسانە، یاریزان هەڵدەستێ بە پاڵنانی قاچی چەپ ، بۆپێشەوە و چەماوەتەوە لەئـەژنۆ و دەسـتی ڕاسـت بەدوای خۆی ڕادەكێشێت.

دەبێت لەشی یاریزان لەگەڵ سەری بە شێوەی ستوونی بێت لەگەڵ زەوی .لەو كاتەدا قاچی هەڵسان تەختەی هەڵسان جێ دەهێڵی لەگەڵ كەمێك نوشتاندنەوەی لەش بۆ دواوە.پاشان قاچی ڕاستە بـەر زەوی دەكـەوێت لەگـەڵ كـەمێك چـەماندنەوەی ئـەژنۆ.لـەكاتی دابـەزینی یـاریزان دەبێت بكەوێتـە سـەر پەنجـەكانی قـاچ بـۆ ئاسانكاری هەنگاوی دووەم، نابێت لەش زۆر بەرز بێت بۆئەوەی كارنەكاتە سەر خێرای پاڵنان بۆپێشەوە.

2- هەنگاو(الخطوة)step : لەم هەنگاوەدا یاریزان دەست دەكات بە پاڵنانی ئەژنۆی چەپ بـۆ پێشەوە و بـۆ سـەرەوە تـا ڕان تـەریب دەبێت لـە گـەڵ زەوی و پـێ بـەرەو زەوییـە پاشـان قاچـی چـەپە بەنـەواوی درێژدەكاتەوە بۆ هەنگاونان و لەش بەشێوەیەكی ستوونی دەبێت لەگەڵ ئاسـتی ڕووی زەوی -وە باسـكەكان چەمایەتەوە و لە ئاستی شان دەبێت و لەم هەنگاوەدا قاچ دەكەوێتە سـەر پاژنـەكان(كعب).واتـا یەكـەم جـار پاشـپانی بـەر زەوی دەكـەوێ. بـەرزی ئـەم هـەنگاو بـەرزترە لەهـەنگاوی پێشوو هەنگەشـەلە(الحجلـة)بـەلام ماوەكەی كەمترە لەهەنگەشەلە(الحجلة)سەیری وێنە ژمارەی (30ب)بكە.



وێنەی(30-ب-)هەنگاوەكانی سێباز

3 - **بازدان (القفزة) Jump** : لەمەنگاوەدا یاریزان هەڵدەستێت بە پاڵنانی ئەژنۆی قاچی ڕاست بۆ پێشەوە لەگەڵ دەستی چەپە و پاشان هەردوو باسکی بەرز دەکاتەوە بۆ سەرەوە و قاچی چەپە دەچەمێتەوە و شێوەی لەش وەك هەڵواسین (التعلق) وایە لەهەوادا لەگەڵ پاڵنانی ئەژنۆی چەپە بۆ پێشەوە.وە هێنانە خوارەوەی هەر دووباسکەکان بۆ پێشەوە و لەشی یاریزان شێوە دانیشتن وەردەگرێت پاشان یاریزان هەردوو قاچی ئەکان دەدات بۆ پێشەوە بۆئەوەی بگاتە بەرزترین درێژی لەگەڵ زیاتر چەماندنەوەی ناو قەدی .

★ بازدانی بەرز(القفز العالي) High Jump

چەند یاسایەکی گرنگ لەبازدانی بەرز:-

= هەوڵدان بە تیرو پشك (بالقرعة)ئەنجام دەدرێت.

= دەبێ یاریزان بەیەك قاچ بازبدات(هەڵبستێت).

= هەوڵدانەکە بە نادروست دادەنرێت ئەگەر یاریزان ڕایەڵەکە(العارضة)بخاتە خوارەوە لەسەر هەلگرەکە(الحامل).

= هەوڵدانەکە بە نادروست دادەنرێت ئەگەر یاریزان بەر شوێنی دابەزین(منطقة الهبوط)بکەوێت بە هەر شوێنێکی لەشی بەبێ بازدانی لەسەر ڕایەڵەکە (لەپشت ئاستی ستوونەکان).

- یاریزان بۆی هەیە لە هەر بەرزییەك دەست پێ بکات کە ئارەزوویەتی بەمەرجێك بەرزتربێت لەو بەرزییەی کە دەستی پێ کردوە .

= یاریزان بۆی هەیە بازبدات یان هەوڵدانەکەی دوابخات(تأجیل)لەهەر بەرزییەك.

= یاریزان بۆی نییە بەردەوام بێت لەبازدان دوای ئەوەی (3)جار ڕایەڵەکە بخاتە خوارەوە چ لەیەك بەرزییەك یان لە بەرزایی جیا جیا .

- یاریزانی یەکەم بۆی هەیە بەردەوام بێت لە بازدان بۆ شکاندنی ژمارەی پێوانەیی.

= یاریزان بۆی هەیە نیشانە(علامة) لەسەر ڕێگای نزیك بوونەوە دابنێت بەپێی ڕێدانی لیژنەی ڕێکخەر(اللجنةالمنظمة).

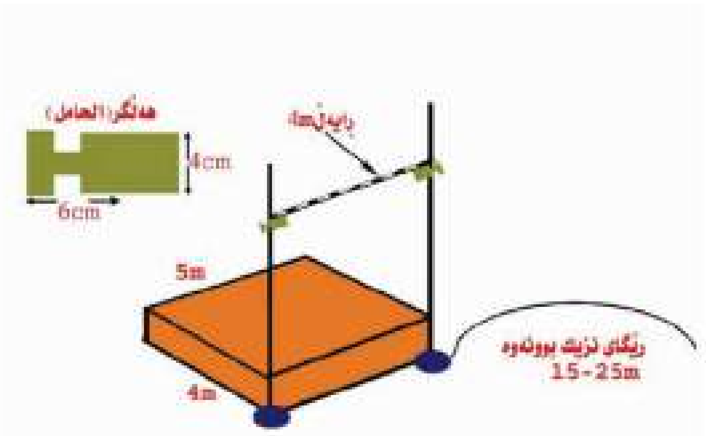
= درێژی ڕێگای نزیك بوونەوە (طريق الاقتراب)= 15-25م

= ماوەی نێوان ستوونەکان(قائم)= 4—4,40م

- درێژی ڕایەڵ(طول العارضة) -3,98م -4,02م وەکێشی ڕایەڵ-2کگم

= ماوەی نێوان ڕایەڵ و ستوونەکان =1سم

= درێژی و پانی شوێنی دابەزین (منطقةالهبوط)= 5×4م سەیری وێنەی ژمارە(31) بکە:



وێنەی ژمارە(31)
مەیدانی بازدانی بەرز

چۆنیەتی یەکلاکردنەوەی یەکسان بوون لەسەر پلەی یەکەم
((كسر التعادل على المرتبه الاولى))

1- سەیری ژمارەی هەوڵدانە نادروستەکان دەکەین لە بەرزایی کۆتایی (عددالمحاولات الفاشلة في الارتفاع الاخير).خاوەنی کەمترین هەوڵدانی نادروست ئەو لە پلەی یەکەمە وەك ئەم خشتەی خوارەوە:

یاریزان	178	181	184	187	190	193	196	هەوڵدانە نادروستەکان	ڕیزبەندی
ا	—	0✕	0	0✕	—	0✕✕	✕✕✕	4	دووەم
ب	0	0	0	0✕	0✕	0✕✕	✕✕✕	4	دووەم دووبارە
ج	0	0	0✕	0	0✕✕	0✕✕	✕✕✕	5	چوارەم
د	0	—	—	0✕✕	0✕✕	0✕	✕✕✕	5	یەکەم
ه	0✕	0✕	0✕	0✕✕	0	0✕✕	✕✕✕	8	پێنجەم

چونکە کەمترین هەوڵدانی نادروستی هەیە لەبەرزایی کۆتایی

(—) = دواخستن(تأجيل)
(✕) = نادروست(فاشل)
(0) = دروست(ناجح)

2- سەیری ژمارەی هەوڵدانە نادروستەکان دەکەین لە هەموو بەرزاییەکان، خاوەن کەمترین هەوڵدانی نادروست(عددالمحاولات الفاشلة) لە هەموو بەرزاییەکان ئەو لەپلەی یەکەمە.وەک ئەم خشتەی خوارەوە:

ڕیزبەند	هەوڵدانە نا دروستەکان	185	182	179	176	173	170	یاریزان
یەکەم	3	×××	0××	0	0	0×	—	أ
سێیەم	5	×××	0××	—	0××	—	0×	ب
سێیەم دووبارە	5	×××	0××	0××	—	0×	0	ج
دووەم	4	×××	0××	—	0×	—	0×	د

چونکەخاوەن کەمترین هەوڵدانی نادروستە لە هەموو بەرزاییەکان

3- ئەگەر هەر یەکسان بوون:

ئەگەر یەکسان بوون لە خاڵی(2,1) ئەوا هەوڵدانێکی زیادە(محاولة إضافية)دەدرێت بە بەرزکردنەوەی یان بە نزمکردنەوەی ڕایەلەکە(العارضة) وەک خشتەی خوارەوە:

تێبینی// بۆ شکاندنی یەکسان بوون(کسر التعادل) یان مانەوەی یەک یاریزان بۆ شکاندنی ژمارەیی پێوانەی ئەوا(2سم) ڕایەڵ بەرزدەکرێتەوە یان دادەبەزێت بەڵام بۆدیارکردنی ڕیزبەند(3سم)بەرزدەکرێتەوە.

ڕیزبەند	192	190	هەوڵدانە نادروستەکان	191	188	185	182	179	176	173	170	یاریزان
دووەم	×	0	2	×××	0	0×	—	—	—	0×	0	أ
سێیەم		×	2	×××	0	0×	0×	0	—	—	—	ب
یەکەم	0	0	2	×××	0	0×	—	—	—×	—	—	ج
چوارەم			4	×××	0×	0×	—	—	—×	0×	0	د

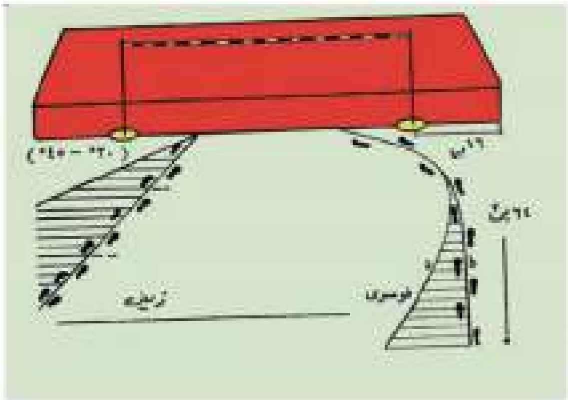
★ ڕێگاکانی بازدانی بەرز

1– ڕێگای فسبۆری(پشتەوە)

2– ڕێگای مەقەسی (مقص)

3– ڕێگای زینی(السرجية)

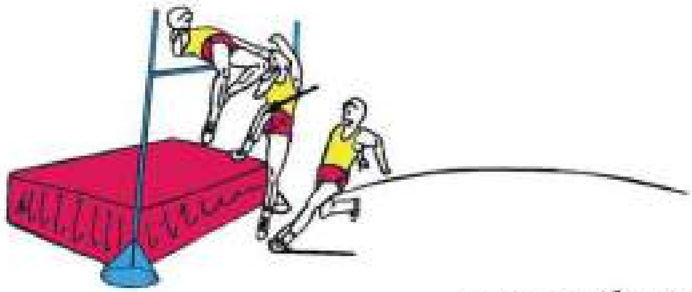
باشترین ڕێگا ڕێگای فسبۆرییە کە یاریزان توانیویەتی بەم ڕێگایە 2,40م بازیدات. لەم ڕێگایەدا ئەگەر یاریزان قاچی ڕاستەی بەکارهێنا لەکاتی هەڵسان ئەوا لە کاتی ڕاکردنی نزیکبوونەوە ڕوودەکاتە لای چەپە و ئەگەر بۆ هەستان قاچی چەپەی بەکار بهێنێت، ئەوا دەچێتە لای ڕاستە. بەڵام لەڕێگای زینی(السرجية).ئەگەر یاریزان بەقاچی ڕاستە هەڵبستێت ئەوا دەچێتە لای ڕاستەو بە پێچەوانەوە. یاریزان لە سەرەتایی بواری ڕاکردنی نزیکبوونەوە ڕادەوەستێت و شانی پێچەوانەی قاچی بەرز کەرەوە بەشێوەی ستوونی لە ئاستی ڕایەڵەکە دەبێت.وە ڕاکردنی نزیکبوونەوە بەشێوەی کەوانەییە(قوس).سەیری وێنەی ژمارە (32) بکە .



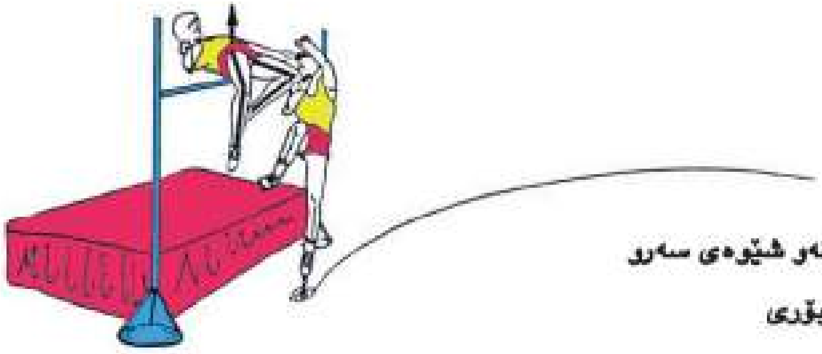
وێنەی ژمارە(32)
جیاوازی لەنێوان نزیکبوونەوەی ڕێگای فسبۆری و زینی (السرجية)

بۆ نموونە یاریزان لە کاتی بازدان قاچی ڕاستی بەکاردەهێنێت، لەو کاتەی یاریزان پێی بەرزبوونەوە(القدم الناهضة)لە خاڵی بەرزبوونەوە دەدات(نقطة النهوض) پێی دەسووڕێنێتەوە بەمەرجێك تەریب بێت لەگەڵ ڕایەڵ و لەگەڵ دروستکردنی گۆشەیەکی کراوە بە 180° پلەو قاچی ڕاستی بەتەواوی درێژدەبێت بۆ لێدانی نیشانەی هەڵسان.بەڵام قاچی چەپە چەماوەتەوە لە ئەژنۆ و لاقی(ساق)تەریب دەبێت لەسەر زەوی، وەهەر دوو باسکەکانی چەمانەوەتەوەلە تەنیشت لەشی و چەقی قورسایی لەشی(مركز ثقل الجسم)دەکەوێتە سەر پێی ڕاستە پاشان زەوی پاڵدەدات بەپێی ڕاستە و لەکاتی سوڕانەوە لە هەوادا یاریزان هەڵدەستێتەبە درێژکردنی(مد)باسکی چەپە و لاقی چەپە لاسەنگ دەبێت و چەمایتەوە لە ئەژنۆ و لەگەڵ سووڕانەوەی بۆ لای ڕاست و پاڵنانی یاریزان بۆ سەرەوە تا پشتی لەڕایەل دەبێت و لەوکاتەدا باسکی چەپە درێژ دەکرێت لە تەنیشت لەش و باسکی ڕاستی چەمایتەوە نزیك لەش،

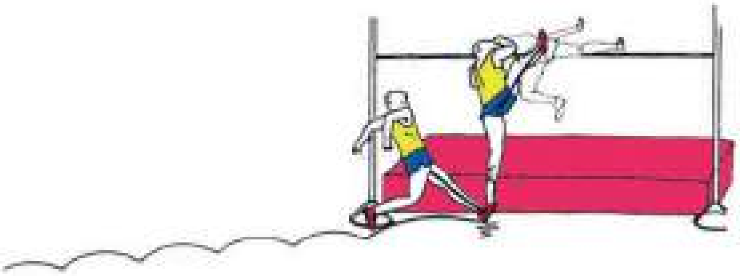
بۆ یارمەتیدانی دروستکردنی شێوەی کەوانە لە هەوا لەترسی بەردانەوەی پەیەڵ. وەسەری یاریزان لەئاستی ناو قەد دەبێت ودەبێت بەریوونەوە(کەوتن)لەسەر شان یان پشت بێت نەک لەسەر سەر. سەیری وێنەی ژمارە(33 1-33ب)بکە.



وێنەی (33– 1)دانانی قاچی هەڵسان لە رێگای فسبۆری



وێنەی(33– ب) شێوەی کەوانەو شێوەی سەرو هەردوو قاچەکان لە رێگای فسبۆری



وێنەی(33– ج)
رێگای بازدانی زینی(السرجیة)

✱ بازدانی بەدار (القفز بالعصا) (الزانا) Pole Vault

– داری بازدان: یاریزانەکان داری تایبەت بەخۆیان بەکاردەهێنن و نابێت هیچ یاریزانێک داری یەکتر بەکاربهێنن بەبێ ڕەزامەندی خاوەنەکەی. داری زانا لە تێکەڵاوکردنی چەند مادەیەک دروست دەکرێت درێژی و ئەستوری زۆر گرنگ نییە بەڵام دەبێت سەرەبنەرەتیەکەی نەرم بێت یان لووس.

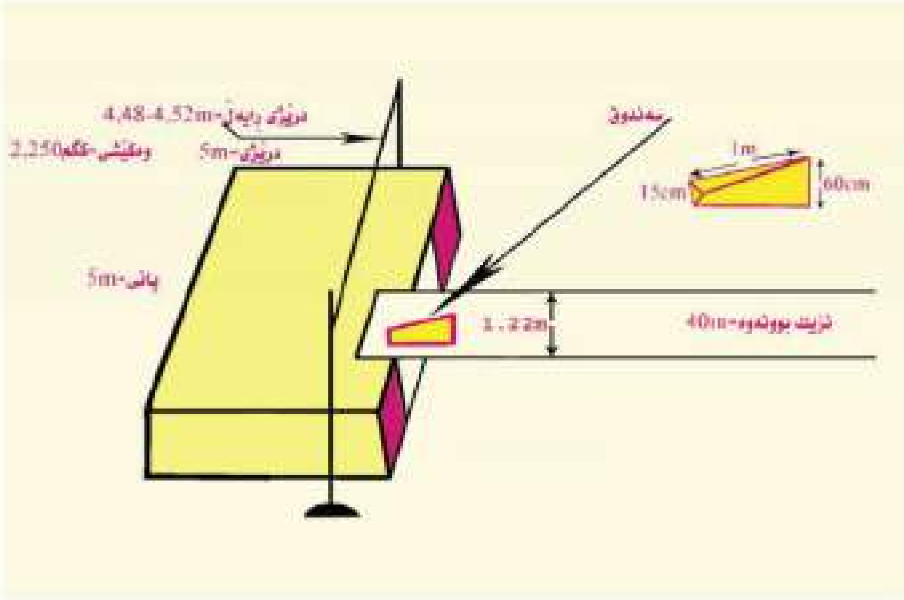
– سندوقی چاندن (صندوق الغرس): بەرزبوونەوە لە بازدانی بەدارلەسندوقەک دەبێت کەلە مادەیەکی گونجاو دروست دەکرێت لێوارەکانی بازنەییە و تاتاستی زەوی لەناو زەوی دادەنرێت .درێژییەکەی (1)م وپانیەکەی لای پێشەوە(60)سم و پانی لە دواوە(15) سم.

درێژی بواری ڕاکردنی نزیک بوونەوە– 40 م و پانی 1,22م

ماوەی نێوان دووستوونەکە = 4,30 م ← 4,35م

درێژی و پانی شوێنی دابەزین(منطقة الهبوط) = 5×5 م

سەیری وێنەی ژمارە (34)بکە.



وێنەی ژمارە(34)
مەیدانی بازدانی بەدار

= ماوەی کاتی پێدراو بۆ ئەنجامدانی بازدانەکە = (2)خولەکە.

= ئەگەردارەکە شکا لە کاتی بازدان ئەوا هەوڵدانەکە بەنادروست دانانرێت بەڵکو دووبارە دەکرێتەوە.

= یاریزان بۆی هەیە ستوونەکان بگوازێتەوە بۆ دواوە یان پێشەوە بۆ ماوەی(60)سم.

= هەوڵدانەکە بە نادروست(الفاشلة) دادەنرێت ئەگەر یاریزانەکە ڕایەڵەکە بەربداتەوە.

= هەوڵدانەکە بەنادروست دادەنرێت ئەگەر یاریزانەکە بەسەر دارەکە بکەوێت یان دەستی ژێرەوە بەرزبکاتەوە سەرەوە یان دەستی سەرەوە بەرزبکاتەوە.

= یاریزان بۆی هەیە لە چ بەرزایەک دەست پێ بکات بەمەرجێك بەرزتربێت لەو بەرزاییە کە دەستی پێکراوە. وە بۆی هەیە بازبدات یان دوای بخات.

= ئەگەر یاریزان سێ جار لە دوای یەك ڕایەڵەکە بەربداتەوە جا چ لە یەك بەرزایی یان لە بەرزایی جیاجیا ئەوا لە یارییەکە دەکرێتە دەرەوە بۆی نییە بەردەوام بێت لە بازدان.

⁂ هەنگاوەکانی بازدان

1– گرتنی دار

2– راکردنی نزیکبوونەوە

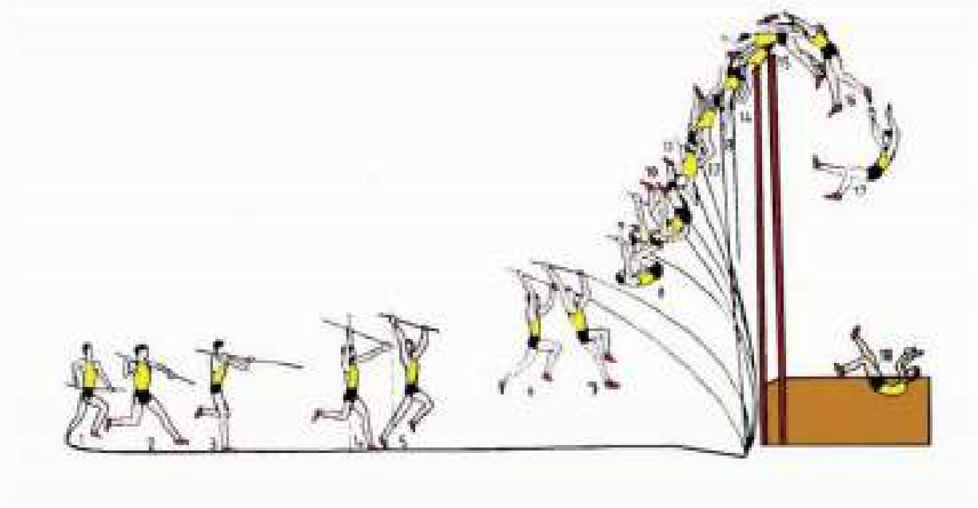
3– چاندنی دار لە سندوق

4– خۆهەڵواسین و راکێشان

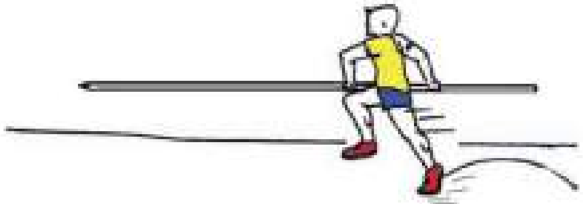
5– سوڕان و پەڕینەوە

سەیری وێنەی ژمارە (35)بکە:

تێبینی// زۆربەی یاساکانی بازدانی بەدار وەك و یاساکانی بازدانی بەرزە کەلە پێشتر باسکراوە.

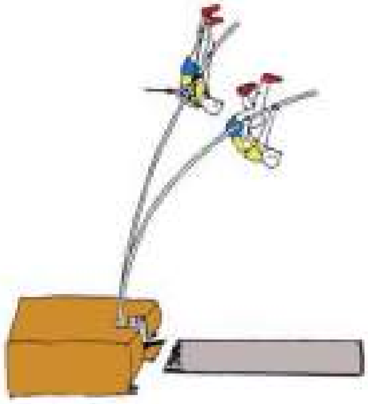


وێنەی ژمارە(35) هەنگاوە هونەرییەکانی بازدانی بەدار (المراحل فنية للقفز بالزانا)

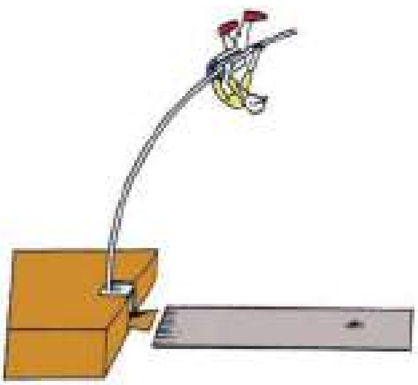


گرتنی دارو ڕاکردنی نزیکبوونەوە

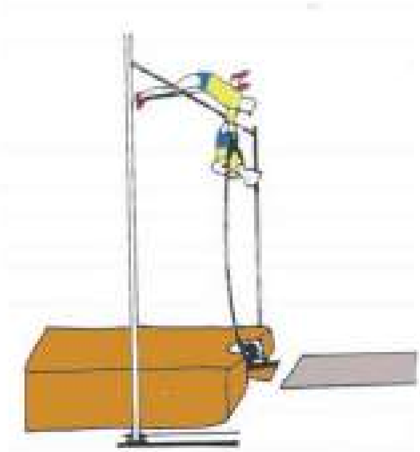
چاندنی دار لەسندوق



خۆهەڵواسین و ڕاکێشان



خۆهەڵواسین



سوڕان و پەڕینەوە

پرسیار

پ1/ وەلامی ڕاست (✓) یان چەوت (✗) بەرامبەر ئەم دەستەواژانەی دابنێ

أ- ساپ (قرص)لە ئاسن یان لەكانزا دروست دەكرێت لە شێوەی گۆدایە و سەرەكەی لووسە.

ب- قورسایی(ثقل)لەناوبازنەیەك دەهاوێژرێت كە نیوەتیرەكەی2,13,5 م.

ج- هەنگاوەكانی یەك باز بریتییە لە هەنگەشەلە + هەنگاو+ بازدان.

د- لە بازدانی بەرز دەبێ یاریزان بە یەك قاچ بازیدات.

هـ- لە یەك باز یاریزان بۆی هەیە نیشانە لە سەر ڕێگای نزیكبوونەوە و شوێنی دابەزینی دابنێت.

پ2/ هەڵە هونەرییەكانی هاویشتنی قورسایی بژمێرە؟

پ3/ وەڵامی ڕاست هەلبژێرە؟

أ- گۆشەی بواری هاویشتن لە هاویشتنی ڕم بریتیە لە 40° ، 34,92° ، 29°

ب- كێشی ساپ بۆ پیاوان بریتیە 1,5 كگم ، 3 كگم ، 2كگم

ج- درێژی ڕم بۆ ئافرەتان بریتیە لە 220سم ، 260 سم ، 210 سم

د- پانی تەختەی هەڵسان لە یەك باز بریتیە لە 20 سم ، 10 سم ، 15سم

هـ- ماوەی ڕاكردنی نزیكبوونەوە لە بازدانی بەدار 40 م ، 25 م ، 36,5 م

پ4/ پێنج لەیاساكانی هاویشتن و بازدان بژمێرە؟

گۆڕەپان و مەیدان یارییە بەهێزەکان و شوێنی کێبرکێیە جیاوازەکان

کلیل :

1– قوڕتی ئاو(چاڵی ئاو)(حفرة الماء)

2– بازنەی چەکوچ(دائرة المطرقة)

3– بازنەی ساپ (دائرة القرص)

4– یەک باز(الوثب الطويل)

5– سێ باز(الوثب الثلاثي)

6–مێلی کۆتایی(خط النهاية)

7– بازدانی بەرز(القفز العالي)

8– یاریگایی تۆپی پێ 68 × 105 م

9– هەشت (8) بوارماوەی هەر بوارێک 1،22 م

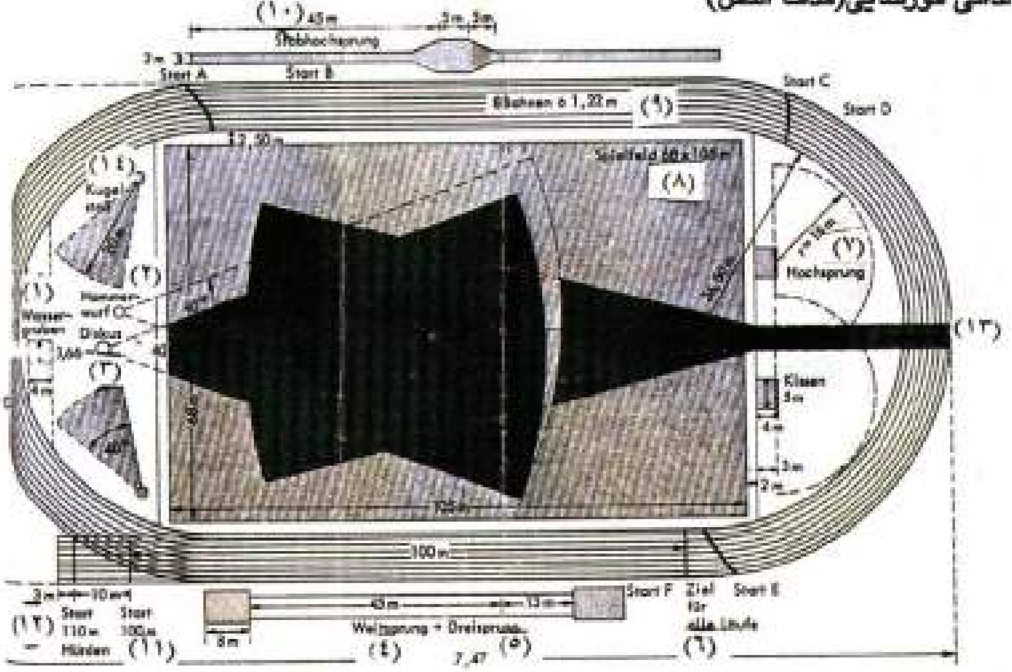
10– بازدانی بەدار(الزانا)

11– سەرەتای 100م (بداية 100م)

12– سەرەتای 110م بەربەست (بداية 110 م حواجز)

13– هاویشتنی رم(رمي الرمح)

14– هەڵدانی قورسایی(قذف الثقل)



وێنەی گۆرەپان و مەیدان – یارییە بەهێزەکان – شوێنی کێبرکێیە جیاوازەکان

پوختەیەک لە یاساکانی تۆپی دەست

بەناوی خودای گەورە... بینینەوەی هەریاریزانێک لە ریزی پێشکەوتوان لە هەر جۆرە یاریەکدا، بەندە بە فێرکردن و فێربوونی ئەم یاریزانە لە قۆناغە سەرەتاییەکانی فێربوونیدا، کە قوتابخانە و خوێندنگاکان ناوێنەی ئەم دیاریدەیەن، بەو مانایەی کە لە قوناغەکانی خوێندندا ئەگەر فێرکار لەسەر بنەمایەکی زانستی و رۆشنبیری هەرجۆرە یارییەک پەروەردە بکرێت ئەم قوتابییە دوارۆژێکی باش پێشکەش بە میللەتەکەی ئەکات، وەک یاریزانێکی ئەم یارییە .

لەڕاستی ئەمرۆی کوردستان نەبوونی پرۆگرامێک و میتۆدێکی خوێندن وەک رێنیشاندەر بۆ قوتابی و مامۆستایانی وەرزشی، هۆکارێکە بۆ خۆنەبینینەوەی یاریزانان لەریزە پێشکەوتووەکانی جیهان جگە لەمەش کۆمەڵێک کێشە ئەخاتە بەردەم ناوبژیوانان لەکاتی بەڕێوەبردنی یاریەکاندا.

یاری تۆپی دەست یارییەکی ناسراو و هاندەر و تەماشاکارانی زۆری هەیە، ئەمەش لەمرۆی کوردستان پێویستی بە بوونی جۆرێک لەم میتۆدە هەیە کە هۆشیاری بدات لە بارەی یاساکان و ئادابی ئەم جۆرە یارییە. بەمەش ئێمە وەک ئامادەکارانی ئەم پرۆگرامە بتوانین بەشێک لە بۆشایی و کەلێنەکانی ئەم یارییە پڕبکەینەوە و خزمەتێک بە رۆڵەکانی کوردستان بکەین .

ئامادەکاران

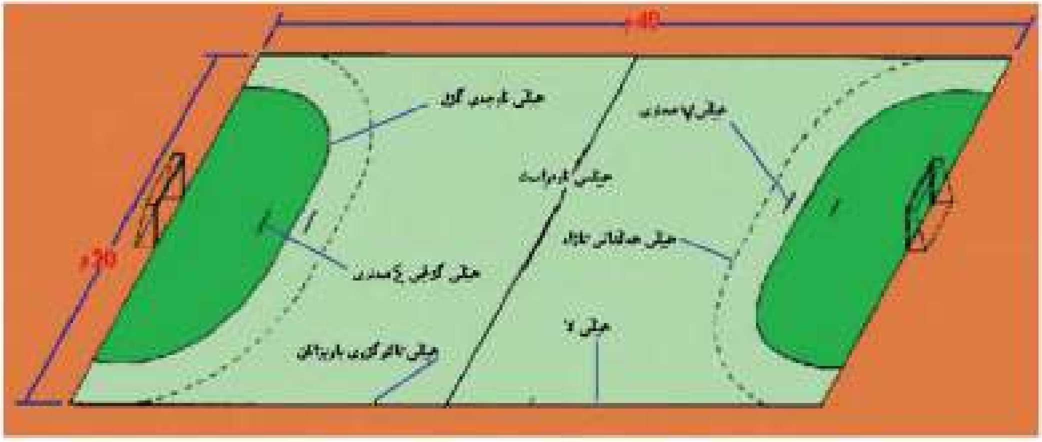
دەستپێك

مێژووی تۆپی دەست

مێژوو ناسان جیاوازیان هەیە بۆ دیار کردنی مێژووی تۆپی دەست لە جیهان هەندێکیان چاکەی دۆزینەوەی بۆ ڕاهێنەری جمناستیکی دانیمارکی (هۆنگەر نیلسن) کە مامۆستا بوو لە قوتابخانەی شاری (لاو دروب) ئەوەش لە ساڵی (1898) کە ناو نرا (تۆپی دەست) (HANDBALL) وە هەندێکیش دەڵێن ئەو یاریە لە یارێك وەرگیراوە کە (جیکۆسلۆڤاکیەکان ساڵی (1902) یاریان دەکرد بە ناوی (ئەزینا) وە تا ئێستا ناوی تۆپی دەست بەو ناوە دەنێن وە قسەش هەیە کە ئەو یاریە لە ئۆکرانیا لە ساڵی (1919) کراوە بەلام زۆربەی مێژووناسان ئەو یاریە دەگەڕێننەوە بۆ مامۆستای جیمناستیکی ئەڵمانی (ماکس هیرز) کاتی جەنگی جیهانی یەکەم ئەم یاریەی دۆزیەوە بۆ یاریزانەکانی جیمناستیك جونکە بەویارییە بە زووترین کات لەشیان گەرم دەبوو لە کاتی دەست کردن بە پرۆگرامەکانی زستانی. ئەوەش بە یارمەتی مامۆستا لە پەیمانگا ی ماموستا یان لە بەرلین کە ناوی بڕۆفیسۆر(شیلەر)ـە بۆ خۆی ئەم یاریەی دامەزراندووە وە سەرەتای ئەم یاریە هەرکچان ئەم یارییەیان کردووە وە یەکەم جار هەشت تیپی کچان هەبووە لە هۆلی جمناستیك لە بەرلین ئینجا لە سەرەتای هەفتاکان ئەم یاریە لە عیراق دەستی پی کرد وە بلابۆوە پاش گەڕانەوەی چەند مامۆستایەك لە ئەڵمانیا وە لە وانە دکتۆر(کمال عارف) کە یەکەمین دانەری ئەم یارییە بووە. وەلەشارەکانی کوردستان ئەم یاریە لە کۆتاییەکانی ساڵی (1972) لەسەر ئاستی قوتابخانەکان سەری هەڵدا .

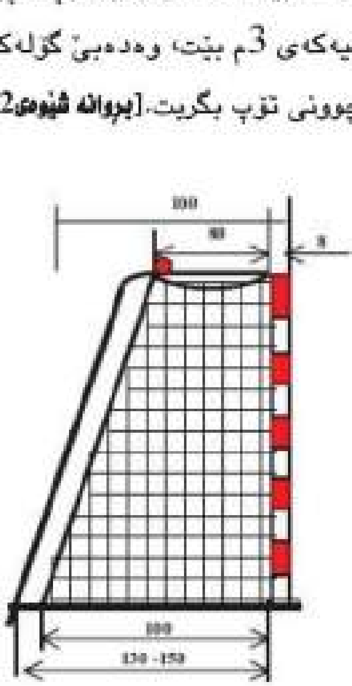
بەندی (1) یاریگا

1-1 گۆرەپانی یاری لە شێوەی لاکێشەدایە و درێژی (40)م ، وەپا نی(20)م وە پێك دێت لە دوو ناوچەی گۆل و ناوچەی یاری هەردوو هێڵە درێژەکان پێیان دە وترێت هێڵی تەنیشت، وە هەردووهێلە کورتەکانیش پێیان دەوترێت هێڵی گۆل (لە نێوان هە ردوو ستوونەکەو دەرەوەی گۆل)..بە هیچ شێوەك نابێت شێوەی تا یبەتی گۆرەپانی یاریەکە دەست کاری بکرێت لە کاتی یاریکردندا کە یەکێك لە تیپەکان سودمەند بێت, وە دەبێت ناوچەی پاریزرا و لە دەورو بەری گۆرەپانی یاری هەبێت بەلایەنی کەم یەك مەتر (1)م لە ئاستی هەردوو هێلی تەنیشت و دوو مەتر (2)م لە پشت هیلی گۆل. **بڕوانە(شێوەی (1))** .

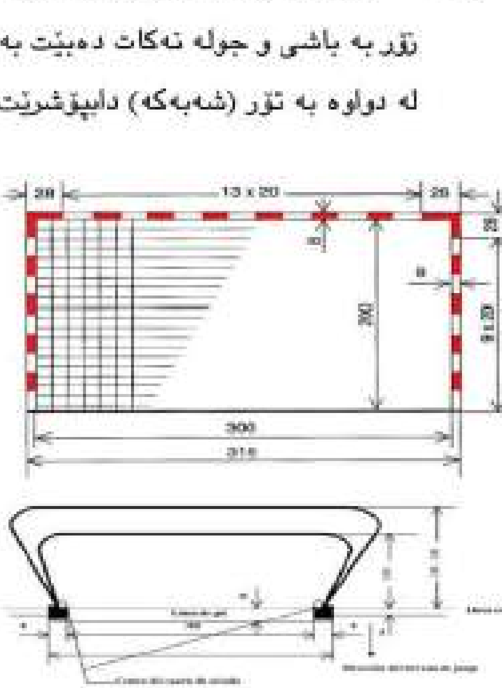


شێوەی ژمارە (1) پێوانەکانی یاریگا

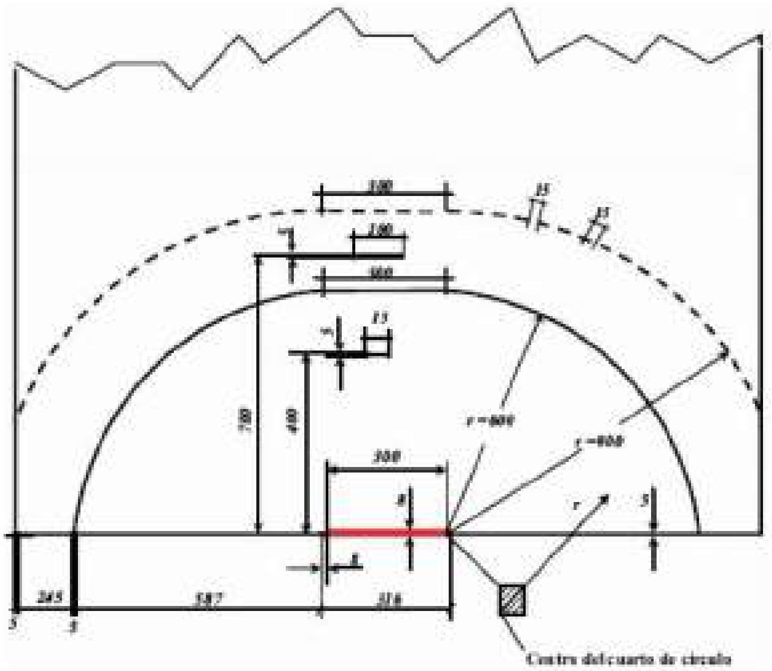
2-1 هەردوو گۆل لە ناوەراستی هێلی گۆل بۆ دەرەوە دادەنرێت, دەبێت لە سەر زەوی بچەسپێت زۆر بە باشی و جولە نەکات دەبێت بەرزییەکەی 2م بێت وپانییەکەی 3م بێت، وەدەبێ گۆلەکان لە دواوە بە تۆر (شەبەکە) داپۆشرێت بۆ ئەوەی رێگە لە دەرچوونی تۆپ بگریت.**[بڕوانە شێوەی2]** .



شێوەی ژمارە (2)
پێوانەکانی گۆل



3-1 هەموو هێلەکانی یاریگا بەشێکن لەو ناوچە یەکە دیاری دەکات وەدەبێ هێلی نێوان هەردوو ئەستونەکە بەپانی (8)سم بێت بەلام پانی هەموو هێلە کانی تر (5)سم دەبێت **[بڕوانە شێوەی (3)]**



شێوەی ژمارە (3) هێلەکانی ناوچەی گۆلچی

4-1 بەرامبەر هەر گۆلێک ناوچەی گول هەیە بە هێلێك دیاری دەکرێت پێی دەوترێت هیلی (6)م . **(بڕوانە شیوەی (3))**

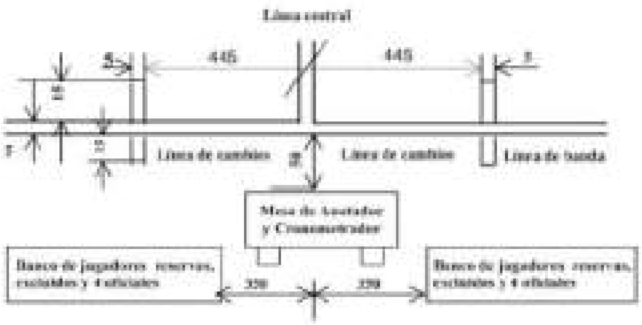
5-1 هێلی هەڵدانی ئازاد (هێلی9 مەتر) هێلێکی پچرپچرە لە دووری (3م) لە دەرەوەی ناوچەی هێلی گۆل وێنە دە کێشرێت وە هەر بەشێکی ئەم هێلە ماوەی نێوانیان یەکسانە بە درێژی (15سم) . **بڕوانە شێوەی (3)**

6-1 هێلی هەلدانی (7م) بە درێژی (1م) راستەوخۆ بەرامبەر گۆل وتەریب بە هێلی گۆل لە دووری (7م) لەهێلی گۆڵەوە. **بڕوانە شیوەی (3)**

7-1 هێلی گۆلچی (هێلی 4م) بە درێژی (15سم) راستەو خۆ بەرامبەر گۆل و تەریب بە هێلی گۆل لە دووری (4م)لە دواوەوەی هێلی گۆل بۆ پێشەوەی هێلی (4م) دەپێورێت . **بڕوانە شێوەی (3)**

8-1 هێلی ناوەراست لە هەردوو خالی ناوەراستی هێلی تەنیشتەکان بەیەگ دەگات .

9-1 هێڵی ئاڵوگۆڕ (بەشێکە لە هێڵی تەنیشت) درێژ دەکرێتەوە بۆ هەر تیپێک لە هێڵی ناوەراستەوە تاخاڵێك بە دووری (4.5) م لە هێڵی ناوەراستەوە کۆتای هێڵی ئاڵوگۆڕ بە هێڵێکی تەریب بە هێڵی ناوەراست درێژ دەکرێتەوە ماوەی (15سم) بۆ ناوەوەی هێڵی تەنیشت وە (15سم)بۆ دەرەوە . (**بڕوانە شێوەی** (4)) .



شێوەی ژمارە (4) هێڵی ئاڵوگۆڕو ناوچە ئاڵوگۆڕ

بەندی (2) (کاتی یاری, هێمای کۆتای هێنان بە یاری, کاتی دابراو):

کاتی یاری:

1:2 کاتی یاری کردن بۆ هەموو تیپەکان (نێر ومێ) لە سەروی (16)ساڵیدا لە دوو گێم پێك دێت وهەر گێمێك ماوەی (30) خولەکە، کاتی یاریکردن بۆ تازە پێگەیشتوان لە (12 – 16) ساڵ دووگێمە و هەر گێمێك لە (25) خولەك پیك دێت. بۆ تەمەنی (8 – 12) ساڵ دووگێمە وهەر گێمێك لە (20) خولەك پێك دێت وماوەی پشوودانی نێوان هەردوو گێمەکە (10) خولەکە .

2:2 ئەگەر یاریەکە بە یەکسان بوون کۆتا یی پێ هات، دەبێ یەکێ لە تیپەکە بیباتەوە، بۆیە دوای (5) خولەك لە پشوودان دووگێمی زیادکراوی تر ئەنجام دەدرێت، کە پشووی نێوانیان (1) خوولەکە و تیرو پشك ئەنجام دەدرێت بۆ دیاری کردنی نیوەی یاریگا یا تۆپەکە بۆ کام تیپ دەبێت .

کاتی زیادکراو هەردەم لە دوو گێم پێك د ێت هەر گێمێك (5) خولەکە, وە دوای کۆتای (5) خولەکی یەکەم هەردوو تیپەکە نیوەی یاریگا دەگۆرنەوە بە بێ ماوەی پشوودان, ئەگەر یەکسان بوون دووگێمی تری (5) خولەکی ئەنجام دەدرێت ئەگەر یەکسان بوون، بۆ یەکلاکردنەوەی یاریەکە هەلدانی (7) مەتری ئەنجام دەدرێت بۆ دیاریکردنی براوە . **بڕوانە شێوەی** (5) .

شێوەی ژمارە (5) هەڵدانی (7) مەتری

هێمای کۆتایی هێنان بە یاری:

3:2 یاری دەست پێ دەکات بە فیکەی داوەرانی نێو یاریگا بۆ جێ بە جێ کردنی هەڵدانی سە رە تا یی، وە بۆ کۆتایی هێنان بەیاری، کاتژمێری ئۆتۆماتیکی هەڵواسراوی نێو هۆڵەکە هێماکە لێ دەدات یا بەفیکەی کاتگر کۆتایی بە یاریەکە دێت.

4:2 هەر سەر پێچیەك یا رەفتارێکی نا وەرزشی پێش فیکەی کۆتایی یان لەگەل تەواو بوونی هێمای کۆتایی (گێمی یەکەم یاگێمی دووەم وە هەروەها لە گێمی زیادکراوەکان) دەبێ سزای سەرپێچی کەر بدرێت. کە ناشێ هەڵدانی ئازاد یا هەڵدانی (7)م جێ بە جێ بکرێت تا دوای هێمای کۆتایی .

5:2 جێبەجێکردنە تا یبەتیەکانی پە یوەست بە شو ێنی یاریزانان و ئاڵوگۆریان کاری پێدەکرێ لە کاتی جێ بەجێ کردنی هەڵدانی ئازاد دەبێ هاوەڵانی ئەو یاریزانەی کەهەڵد انەکە جێ بە جێ دەکات لە دووری (3) مەتر لە دەرەوەی هێلی هەڵدانی ئازاد (9) مەتری تیپی بەرامبەر بوەستن.

6:2 لە کاتی سەر پێچی یاریزانان و کارگێرانی تیپ تووشی سزای کەسی دەبن بۆ ئەو سەرپێچی و هەڵسوکەوتە نا وەرزشیانە کە لە کاتی جێ بەجێ کردنی هەڵدانی ئازاد یا هەڵدانی (7)م ئەنجامی دەدەن.

7:2 ئەگەر دەرکەوت بۆ داوەران کەکات گر هێمای کۆتایی (گێمی یەکەم یاکۆتایی یاری هەروەها کاتی زیادە) پێش وەخت لێ دراوە دەبێ یاریزانان لەنێو یاریگا بمێننەوە بۆ تەواو کردنی کاتی ماوەکە, ئەگەر لە گێمی یەکەمدا ماوەی یاری تێپەری لە گێمی دووەمدا کاتەکە کەم دەکرێتەوە, بەلام ئەگەر لە گێمی دووەم یاری زیاتر کرا ئەوا داوەران ناتوانن یارەکە بگۆرن.

کاتی دابراو:

8:2 دەبێت بە کاتی دابراو پەیوەست بێت لەم بارانەی خوارەوە: **بروانە شێوەی ژمارە(6)**

ا–لەکاتی پێدانی سزای وەستان, دوورخستنەوە, دەرکردن .

ب– پێدانی (کاتی دابراو) بۆ تیپ .

ج–کاتێك فیکە لە لایەن کات گر یان چاودێری هونەری (چاودێری یاریەکە) لێ دەدریت .

د– کاتێك گفتوگۆ لە نیوان هەردوو داوەرەکە پێویست بکات .

شێوەی ژمارە(6)
هێمایی کاتی دابراو

9:2 داوەرانی یاریگا بریار دەدەن کەی یاری بوەستێنێندرێت یا کەی دەست پی بکاتەوە, وەئاگاداری کات گر دەکەنەوە به وەستانی یاری بەشێوەی (3) فیکەی کورتی پچرپچر بە دوای یەك دەبێت لە گەڵ ئاماژەپێکردنی بە هێمای دەست بروانە هێماکانی دەست ژمارە (16)، وە دەست پێکردنەوەی یاری بە فیکەی داوەر دەبێت .

10:2 هەر تیپێك بۆی هەیە یەك خولەك وەربگرێت وەکو کاتی دابراو بۆ هەر گێمێك لە کاتی ئاسایی یارییەکە (گێمە زیادکراوەکان ناگرێتەوە).

بەندی (3) تۆپ

1-3 تۆپ دروست دەکرێت لە پێستە (جلد) یان لە ماددەی تری پیشەسازی پێویستە خر بێت وەنابێت دەرەوەی لووس و بریسکە دار بێت .

2:3 قەبارەی تۆپ واتە (چیوە و کێشی) بەکار هاتووە بۆ تیپە جیاجیاکان بەم شێوەی خوارەوە :

1- (قەبارەی نێودەوڵەتی ژمارە (3) چێوە (58–60 سم) وە کێش (425–475 غم) بۆ پیاوان ولاوانی سەروی تەمەن 16 ساڵ . **بروانە شێوەی** (7-أ).

2- قەبارەی نێو دەوڵەتی ژمارە(2) چێوە (54–56 سم) وە کێش (325–375 غم) بۆ ئافرەتان و لاوانی کچانی سەروی (16) ساڵ ,تازە پێگەیشتوانی کوران تەمەن (12–16)ساڵ. **بروانە شێوەی** (7-ب) .

3- قەبارەی نێو دەوڵەتی ژمارە (1) چێوە (50–52 سم) وە کێش (290–330 غم) بۆ تازە پێگەیشتوانی کچانی تەمەن (8–14) ساڵ و پێگەیشتوانی کورانی تەمەن(6–12) ساڵ . **بروانە شێوەی** (7-ج) .

-أ-   -ب-   -ج-

شێوەی ژمارە (7) چێوەو قەبارەی تۆپ

3-3 دەبی دوو تۆپی یاسایی هەبێت لە هەموو یاریەك دا، تۆپی دووەم بەدەکە و دەبێ لە سەر میزی کات گر بێت لە کاتی یاریکردندا، وەدەبێ تۆپەکان بگونجێت لە گەل پێداویستی یاسایی .

4-3 داوەران بریار دەدەن کەی تۆپی یەدەك بەکار بهێنرێت, لەو شێوەو بارانە دا دەبێ داوەران بە زووترین کات تۆپی یەدەك بخەنە ناو یا ریگا بۆ کەم کردنە وەی وەستانی یاری و کاتی دابراو .

بەندی(4) تیپ, ئالوگۆڕینی یاریزانان، کەلوپەلەکان.

تیپ:

1:4 تیپ پێك دێت له (14) یاریزان. تەنها (7) یاریزان بۆیان هەیە له نێو یاریگا بن لەیەك کاتدا، وه یاریزانەکانی تر یاریزانی یەدەکن. دەبێت تیپ لەهەموو کاتێکی یاریدا یەکێك لە یاریزانانی دیاری بکات وەکو گۆلچی. بۆی هەیە لە هەموو کاتێکی یاریدا ئەو یاریزانەی دەست نیشان کراوە وەك گۆلچی ببێت بە یاریزانی نێو یاریگا وەبە پێچەوانەوە. وە لەسەرەتای یاریدا هەرتیپێك ژمارەی یاریزانەکانی نابێت لە (5) یاریزان کەمتر بێت. دەشێ ژمارەی یاریزانەکانی هەر تیپێك زیاد بکریت بۆ (14) یاریزان لە هەر کاتێکی یاریدا. بروانە شێوەی ژمارە(8)

شێوەی ژمارە(8)
تیپ

ئەگەر ژمارەی یاریزانەکانی هەر تیپێك لەناو یاریگا لەکاتی یاریکردندا لە (5) یاریزان کەمتر بووەوە، ئەوە یارییەکە بەردەوام دەبێت، وەستاندنی یاری بە شێوەیەکی کۆتایی بە هۆی کەمبوونەوەی یاریزانان ئەگەڕێتەوە بۆ بڕیاری داوەران.

2:4 ڕێگە بە تیپ دەدرێت تەنها (4) کارگێری تیپ دەست نیشان بکات لە کاتی یاریدا وەدەبێ یەکێکیان دەست نیشان بکرێت وەکو لێپرسراوی تیپ کە بۆی هەیە قسە لەگەل کات گر و تۆمارکار ئەگەر پێویستی کرد لە گەل داوەران بکات .

3:4 یاریزان یا کارگێری تیپ بۆی هەیە بەژداری بکات کاتێ لەسەرەتای یاریدا ئامادە بوویێت و ناوی لە ئەنکێتی یاریدا تۆمار کرابێت، بەلآم ئەو یاریزانانەی کە دوای دەست پێکردنی یاری ئامادە بن دەبێ ڕەزامەندی لە کات گر یا تومارکەر وەربگرن ناویان لە ئەنکێتی یاریدا نوسرابێت .

ئاڵوگۆڕینی یاریزانان:

4:4 یاریزانە یەدەکەکان بۆیان هەیە چەند ین جار و لە هەموو کاتێکدا بچنە نێو یاریگا بەبێ ئاگادارکردنەوەی (تۆمارکار یا کات گر) بە مەرجێك یاریزانانی ناو یاریگا یاریگابەجێ بێڵن ئینجا یاریزانە یەدەکەکان بچنە ناو یاریگا، دەبێت ئەنجامدانی ئاڵو گۆری یاریزانان لەهێلی تایبەت بە ئاڵو گۆری تیپەکان جی بەجی بکرێت، وە ئەم مەرجە گۆڵچیش دەگرێتەوە .

5:4 ئەو یاریزانەی هەڵە بکات لە کاتی ئاڵوگۆر دەبێ سزای وەستان وەربگرێت ئەگەر چەند یاریزانێکی هەمان تیپ هەڵەی ئاڵو گۆریان کرد لە هەمان کاتدا، دەبێ تەنها سزای یاریزانی یەکەم بدرێت کەسەرپێچی کردووە، یاری دەست پێ دەکرێتەوە بە هەڵدانی ئازاد بۆ تیپی بەرامبەر.

6:4 ئەگەر یاریزانێکی زیادە بچێتە نێو یاریگا بە بێ مەبەستی ئاڵوگۆر، یابەشیوەیێکی نایاسایی بچێتە ژورەوە، ئەو کاتە سزای وەستانی پێ دەدرێت، دەبێت یەکێك لە یاریزانانی ناو یاریگا بێتە دەرەوە واتە یاریزانێك لە تیپەکە کەم دەبێتەوە بۆ ماوەی (2) خولەك .

ئەگەر ئەو یاریزانەی سزای وەستانی وەرگرتوە وماوەی سزاکەی تەواو نەبووە و جاریکی تر چووە نێو یاریگا ئەوا جاریکی تر سزای وەستانیکی تری پێ دەدرێت یاریزانیکی تر لە نێو یارگا دێتە دەرەوە بۆ تەواو کردنی سزای یەکەم، وە لە هەردوو سزاکەدا هەڵدانی ئازاد دەدرێت بە تیپی بەرامبەر .

کەلوپەلەکان:

7:4 دەبێ هەردوو تیپەکە ڕەنگی جل و بەرگەکانیان جیاواز بێت و هەرتیپێکیش دەبێت یەک شێوەو یەک ڕەنگ بێت، دوو گۆلچیەکەی هەمان تیپیش دەبێ ڕەنگی جل و بەرگیان جیاواز بێت لەگەڵ هەردوو تیپەکە و گۆلچیەکەی تیپی بەرامبەر .

8:4 دەبێ بەرزی ژمارەی پشتەوەی سەر درێسی یاریزان (20)سم و لە پێشەوە (10)سم بێت، یاریزانەکان ژمارە ی (1–99) وەردەگرن دەبێ ڕەنگی ژمارەکان جیاواز بێت لەگەل ڕەنگی جل و بەرگی یاریزان بۆ ئەوەی بە ئاسانی جیا بکرێتەوە و ژمارەکە دیاربێت. بڕوانە شێوەی ژمارە(9)

شێوەی ژمارە (9)
ژمارەی یاریزان

9:4 دەبێت یاریزانەکان پێلاوی وەرزشی لەپێ بکەن، وە ڕێگە نەدرێت بە لەبەرکردنی کەل و پەلێك کە ببێتە هۆی پێکانی یاریزان .

10:4 ئەو یاریزانەی تووشی خوێن بەربوون دەبێت لەسەر لەشی یان لەسەر جل و بەرگی دەبێ یاریگا بەجێ بهێڵێت بۆ ڕاگرتنی خوێن بەربوونەکە وپاك کردنەوەی جل وبەرگی یاریزانەکە، پێویستە یاریزانەکە نەگەڕێتەوە نێو یاریگا تا ئەم کارانە جێ بەجێ نەکات .

11:4 داوەران یاری دەوەستێنن بۆ ڕێگە دان بەو دوو کەسەی ناویان نوسراوە لە لیستی تۆمار بۆ چوونە نێو یاریگا بۆ چارەسەرکردنی ئەو یاریزانەی تووشی پێکان هاتووە لەتیپەکەیان .

بەندی (5) گۆلچی:

ڕێگە بە گۆلچی دەدرێت بە:

1:5 هەر بەشیکی لەشی بەکار بهێنێت لە کاتی بەرگری کردن لە تۆپ لە ناوچەی گۆلدا،

شێوەی ژمارە (10)

2:5 جولە کردن بە تۆپەوە لە نا و ناوچەی گۆلدا، بە بێ ئەو مەرجانەی بەسەر یاریزاندا دەسپێندرێت بەلام ڕێگە بە گۆلچی نادرێت هەلدانی گۆلچی دوابخات. بروانە شێوەی ژمارە(10)

3:5 بە جێهێشتنی ناوچەی گۆل بەبێ تۆپ وە بەشداری بکات لە یاریدا لە ناوچەی یاریدا، لەم کاتەدا ڕێسای یاریزانانی لەسەر پەیرەو دەکرێت و مەرجەکانی گۆلچی لە دەست دەدات ودەبێتە یاریزان. کاتێك گۆلچی هەر بەشیکی لەشی بەر زەوی دەرەوەی ناوچەی گۆل بکەوێت مامەلەی چوونە دەرەوەی ناوچەی گۆلی بۆ دەکرێت.

4:5 بە جێهیشتنی ناوچەی گۆل بە تۆپەوە و یاریکردن لە ناوچەی یاریدا لەو کاتەی کۆنترۆلی تۆپەکەی بۆ نەکرێت ،

ڕێگە بە گۆڵچی نادرێت بە:

5:5 یاریزانی بەرامبەریخاتە مەترسی لەکاتی بەرگریدا.

6:5 بەجێهێشتنی ناوچەی گۆل بە تۆپەوە کاتێك تۆپەکەی کۆنترۆل کردوە، ئەمەش دەبێتە هەڵدانی ئازاد.

7:5 کاتێك گۆڵچی خۆی لەناوچەی گۆڵدابێت لەشی بەر تۆپ بکەوێت، کە تۆپەکە لە دەرەوەی ناوچەی گۆڵدا بێت ولەسەر زەویدا وەستاو بێت یان بخولێتەوە.

8:5 هێنانەوەی تۆپ بۆ ناوچەی گۆڵ کاتێك تۆپەکە وەستاوە یان دەخولێتەوە لە سەر زەوی لە دەرەوەی ناوچەی گۆڵ.

9:5 گەڕانەوە بە تۆپەوە لە ناوچەی یاری بۆ نێو ناوچەی گۆڵ.

10:5 بەرکەوتنی تۆپ بەپێ یان خوارەوەی ئەژنۆ، کاتێك تۆپەکە لەنێو ناوچەی گۆڵدا وەستاو بێت یان بجولێت بۆ دەرەوە بە ئاراستەی ناوچەی یاری.

11:5 پەڕینەوەی هێڵی تایبەت بە گۆڵچی (هێلی (4) مەتری) یان درێژکەرەوەی بۆ هەر لایەك پێش دەرچوونی تۆپ لە دەستی یاریزانی هەلدەری (7) مەتری.

*** ئەگەر گۆڵچی قاچێکی لەسەر یان لە پشت هێلی دیاری کراوی تایبەت بە گۆڵچی (4) مەتری بێت بواری پێ دەدرێت هەر بەشێکی لەشی بەهەوادا بەسەر هێڵەکەدا تێپەرێت.**

بەندی (6) ناوچەی گۆڵ:

1:6 تەنها ڕێگە بە گۆڵچی دەدرێت بچێتە نێو ناوچەی گۆڵ، هێڵی ناوچەی گۆڵ بەشێکە لە ناوچەی گۆڵ بەر کەوتنی هەر بەشێك لە لەشی یاریزان دادەنرێت بە چوونە نێو ناوچەی گۆڵ، بڕوانە شێوەی ژمارە(11)

شێوەی ژمارە(11)
ناوچەی گۆڵ

2:6 کاتێك یاریزانی نێو یاریگا دەچێتە نێو ناوچەی گۆڵ بڕیارەکان بەم شێوە دەبێت :

أ- هەڵدانی گۆڵچی ،کاتێك یاریزانی تیپی هێرش بەر بچێتە نێو ناوچەی گۆل بە تۆپەوە یان بەبێ تۆپ بە مەرجێك سوودی لێ وەر گرتبێت.

ب- هەڵدانی ئازاد کاتێك یاریزانی بەرگری بچێتە نێو ناوچەی گۆڵ لە ئەنجامدا سوود مەند بێت، بەلام نە بێتە هۆی لە دەست دانی هەلێکی مسۆگەر بۆ تۆمار کردنی گۆڵ .

ج- هەڵدانی (7) مەتری، کاتێك یاریزانی بەرگری بچێتە نێو ناوچەی گۆڵ وڕێگر بێت بۆ لە دەست دانی هەلێکی مسۆگەر بۆ تۆمار کردنی گۆڵ .

3:6 سزا نادرێت لەکاتی چوونە نێوناوچەی گۆڵ :

أ– یاریزان بەبێ تۆپ دەچێتە ناوچەی گۆڵ دوای یاریکردن، بەلام هۆکارێك نەبووە بۆ لە دەست دانی هەڵی مسۆگەر بۆ تیپی بەرامبەر .

ب–یاریزانی نێو یاریگا لە هەردوو تیپ بچێتە نێو ناوچەی گۆڵ بەبێ تۆپ، کە سوودمەند نەبێت.

4:6 تۆپ لە دەرەوەی یاریە کاتێك گۆڵچی بە هەردوو دەست تۆپەکە کۆنترۆل دەکات لە نێو ناوچەی گۆڵ. وە دەبێ گۆڵچی بە زووترین کات تۆپ بگەڕێنێتەوە بۆ نێو یاریگا لە رێگەی هەڵدانی گۆڵچی .

5:6 تۆپ لە یاریدایە کاتێك لە سەر زەوی و لە ناوچەی گۆڵچی دەخولێتەوە تەنها گۆڵچی بۆی هەیە دەست بەسەر تۆپەکەدا بگرێت یان هەڵی بگرێتەوە یان لەشی بەر تۆپەکە بکەوێت، وە دەکرێ گۆڵچی تۆپەکە هەڵگرێتەوە و ئەو کات تۆپەکە ئەژمار دەکرێت لە دەرەوەی یاریە. وە دەخرێتەوە نێو یاری جارێکی تر .

6:6 یاری بەردەوام دەبێت بە (هەڵدانی گۆڵچی)، کاتێك یاریزانی بەرگری لە کاتی بەرگریدا لەشی بەر تۆپەکە دەکەوێت، دواتر گۆڵچی تۆپەکە بگرێتەوە یا لە نێو ناوچەی گۆڵدا بوەستێت .

7:6 کاتێك یاریزان تۆپ بگەڕێنێتەوە بۆ ناوچەی گۆڵ بڕیارەکە بەم شێوە دەبێت:

أ– گۆڵە ئەگەر تۆپەکە چووە گۆڵەوە .

ب–هەڵدانی ئازاد. ئەگەر تۆپ لە نێو ناوچەی گۆڵ دا جێ گیر بوو، یان بەر گۆڵچی کەوت بەلام نەچووە گۆڵەوە .

ج– هەڵدانی لا, ئەگەر تۆپەکە چووە دەروە لە سەر هێڵی کۆتایی گۆڵ بۆ دەرەوە .

د– یاری بەردەوام دەبێت ئەگەر تۆپەکە گەڕایەوە لە ناوچەی گۆڵ بۆ ناوچەی یاری بەبێ ئەوەی بەر گۆڵچی بکەوێت .

8:6 ئەگەر تۆپ لە ناوچەی گۆڵ گەڕایەوە بۆ ناوچەی یاری یاری بەردەوام دەبێت.

بەندی(7) یاریکردن بە تۆپ، یاری نیگەتیڤانە :

یاریکردن بە تۆپ

ڕێگە دەدرێت بە :

1:7 هەڵدان،گرتن،ڕاگرتن، پاڵ نان یا لێدانی تۆپ بە هەردوو دەست (بە کراوەی یان بە داخراوەیی) هەردوو باسک،لەش، سەر، ران،وەئەژنۆ.

2:7 گلدانەوەی تۆپ بۆ ماوەی (3)چرکە، ئەگەر لەسەر زەویش جیگیر بێت .

3:7 رۆیشتن بە تۆپ لە (3) هەنگا و زیاتر نەبێت.

بە هەنگاو دەژمێردرێت کاتێك :

أ– یاریزان لەسەر هەردوو پێ وەستاوە لەسەر زەوی یەکێ لەپێکانی بەرز دەکاتەوە پاشان دای دەنێتەوە یا پێیکی لە شوێنێك بۆ شوێنێکی تر دەجولێنێت.

ب–بەر کەوتنی زەوی تەنها بە یەك پێ، وەتۆپ وەردەگریت و پاشان پێیەکەی تریش لە سەر زەوی دادەنێت.

ج– بە بازدانەوە یاریزان تەنها لەسەر یەك پێ دادەبەزێت پاشان هەنگەشلە دەکات لەسەر هەمان پێ یان پێیەکەی تری دەخاتە سەرزەوی.

د– هەردوو پێ ی بەر زەوی بکەوێت لە یەك کاتدا دوای خۆهەڵدان و دواتر یەکێك لە پێیەکانی بەرزبکاتەوە و بیخاتە سەرزەوی، یا یەکێك لەپیەکانی بجولێنێت و لەشوێنێك بۆ شوێنێکی تر.

***– بەهەنگا و دەژمێردرێت ئەگەر پێیکی جولاند لە شوێنێك بۆ شوێنێکی تر دووبارە بە هەنگاوێکی تر دەژمێردرێت ئەگەر پێیەکەی تری راکێشا بۆ تەنیشت.**

4:7 لە کاتی وەستان یان ڕاگرتندا :

أ- تەپ تەپە کردن بە تۆپ بۆ یەک جار وەگرتنەوەی بە یەک دەست یا بە دوو دەست.

ب-تەپ تەپە کردن بەتۆپ لە سەر زەوی بە شیوەوی بەردەوام بە یەک دەست پاشان گرتنی یا هەلگرتنەوەی بۆ دووەم جار بە یەک دەست یا بەدوودەست .

ج- خلکردنەوەی تۆپ لەسەر زەوی بە بەردەوامی بە یەک دەست، دواتر گرتنی یا هەلگرتنەوەی تۆپ بۆ جاری دووەم بە یەک دەست یا بە دوودەست .

* یاریزان دوای گرتنی تۆپ بە یەک دەست یا بەدوودەست، دەبی یاری بە تۆپە بکات لە ماوەی (3) چرکە یا (3) هەنگا و زیاتر نەبێت. بروانە شێوەی ژمارە(12)

* بە تەپ تەپە دادەندرێت بۆ جارێك یا بە بەردەوامی کاتێك هەرلەشێکی یاریزان بەر تۆپ بکەوێت و ئاراستەی زەوی بکات. وە دوای ئەوەی تۆپەکە بەر یاریزانێکی تر یا ستونی گۆل بکەوێت یاریزان بۆی هەیە جارێکی تر تەپتەپە بکاتەوە یا تۆپ لەسەر زەوی بخولێنێتەوەو دواتر تۆپەکە بگرێتەوە.

شێوەی ژمارە(12)

5:7 گواستنەوەی تۆپ لە دەستێکەوە بۆ دەستەکەی تری.

6:7 یاریکردن بە تۆپ لە(دانیشتن ، وەستان لەسەر ئە ژنۆ، یان پال کەوتن لەسەر زەوی) واتە ڕێگەی پێ دەدرێت

بە ئەنجامدانی هەڵدانەکە وەك هەڵدانی ئازاد و هەڵدانەکانی تر بە مەرجێك دەبێ پێیەکی لەسەرزەوی بێت

ڕێگە نادرێت بە :

7:7 بەرکەوتنی تۆپ زیاتر لە یەك جار ئەگەر لە ژێر کۆنترۆل دابێت، جگە لەوکاتەی بەر زەوی یان یاریزانێکی تر یان ستونی گۆل بکەوێت، بەلام سزا نادرێت لە کاتێکدا کە زیاتر لە جارێك لەشی بەر تۆپەکە بکەوێت بەلام تۆپەکە لە ژێر کۆنترۆلی نەبێت .

8:7 تۆپ بەر پێ یان خوار ئە ژنۆی بکەوێت، بەدەرلەوەی تۆپ لە لایەن یاریزانێکی تیپی بەرامبەرەوە بۆی هەڵ درابێت .

9:7 یاری بەردەوام دەبێت گەر تۆپ بەر داوەر بکەوێت لەنێو یاریگادا.

10:7 کاتێك یاریزان دەچێتە دەرەوەی یاریگا و تۆپی پێیە (تۆپ لەنێو یاریگایە) ئەویش بە مەبەستی دەرچوون لە یاریزانی بەرگری، ئەمە دەبێتە هەڵدانی ئازاد بۆ تیپی بەرامبەر.

یاری نیگەتیڤانە:

11:7 ڕێگە نادرێت بە تیپ پارێزگاری لە تۆپ بکات بەبێ هەوڵ دانێکی روون بۆ هێرش کردن یان شووت کردن بۆگۆل، بە هەمان شێوە ڕێگە نادرێت بە دووبارە کردنەوەی دواکەوتنی جێ بە جێ کردنی هەڵدانی سەرەتا، هەڵدانی ئازاد،هەڵدانی لا،هەڵدانی گۆڵچی بۆ تیپەکەی ،ئەمە ئەژمار دەکرێت بە یاری نیگەتیف ،دەبی سزا بدرێتبە هەڵدانی ئازاد دژی ئەو تیپەی تۆپەکەی لا بووە، تەنها ئەگەر ئەو تیپە وەستا لە یاری کردنی نیگەتیڤیانە هەڵدانی ئازاد ئەنجام دەدریت لەو شو ێنەی کاتێك یاریکە وەستاوە و تۆپەکەی لی بووە.

12:7 کاتێك هەست دەکرێت بە شێوەیەکی ئاشکرا هێرشەکە نیگەتیڤانە یە، هێمای ئاگادار کردنـەوە بەرز دەکرێتەوە.

{هێمای دەست ژمارە (18)}. ئەمە هێمایەکە بۆ ئەو تیپەی کە تۆپەکەی لەژێر کۆنترۆل دا یـە هەلێکە بۆ گۆڕینی ڕێگای هێرش بردن تاکو تۆپەکە لە دەست نەدەن، بەلام ئەگەر ڕێگای هێرش کردنیان نەگۆڕی پاش بەرز کردنەوەی هێمای ئاگادارکردنەوە، یان شووت کردن بـۆ گـۆڵ، ئـەوە هەڵدانی ئازاد دەدرێتە دژی ئەو تیپەی تۆپەکەی لە لایە. بڕوانە شێوەی ژمارە(13)

لە هەندێ یاری دیاریکراو دا دەشێ داوە ر هەڵدانی ئازاد دژی ئەو تیپەی کـە تۆپەکـەی لـە ژێر کۆنترۆل دایە لێ بدات بێ ئەوەی هێمای ئاگادارکردنەوە بەرز بکاتەوە، بۆ نمو نە کاتێك یاریزان بە ئەنقەست هەوڵ دەدات هەلێکی مسۆگەر بۆ تۆمار کردنی گۆڵ لە دەست بدات .

شێوەی ژمارە(13)
هێمایی یاری نیگەتیڤانە

بەندی(8) هەڵەو ڕەفتاری ناوەرزشی:

1:8 ڕێگە دەدرێت بە :

ا– بەکار هێنانی هەردوو دەست و قۆڵ بۆ بلۆك کردنی تۆپ یان هەوڵدان بۆ کۆ نترۆل کردنی.

ب– بەکارهێنانی ناو لەپی دەست بەکراوەیی بۆ دوور خستنی تۆپ لـە یـاریزانی بەرامبـەر بۆهـەر لایەك بێت.

ج– بەکارهێنانی لەش بۆ ڕێگە گرتن لە یاریزانی بەرامبەر ئەگەر بەبێ تۆپیش بێت.

د– بەرکەوتنی لەش بە یاریزانی بەرامبەر کاتێك بـەرانگاری دەبێتـەوەو کـە هـەردوو دەستی لـە ئەنیشکەوە نوشتاوە بێت بۆ نـاوەوە وە بـەردەوام بـوونی لەسـەر ئـەم بـارە بـە مەبەستی چاودێری کردن و بە دوا داچوون .

2:8 ڕێگە نادرێت بە :

أ- ڕاکیشان یان لێدانی تۆپ لەدەستی یاریزانی بەرامبەر.

ب-گرتن یان پاڵ نانی یاریزانی بەرامبەر و دوور خستنەوەی بە هەردوو دەست یان هەردوو باسک یان هەردوو قاچ .

ج- گەمارۆدان یان گرتنی (لەش یان جل و بەرگ) یان پاڵ نان یان ڕاکردن یان بازدان بەسەر یاریزانی بەرامبەر.

د- یاریزانی بەرامبەر بخەیتە مەترسیەوە (بە تۆپ یان بە بێ تۆپ) .

3:8 سەرپێچیەکانی بەندی(2:8) دەکرێ روون و ئاشکرا بێت لە کاتی هەوڵ دان بۆ بە دەست هێنانی تۆپ، بەلأم ئەگەر سەرپێچیەکان ئاراستەکراوبێت بە شێوەیەکی بنەرەتی یان ڕاستەوخۆ بۆ سەر یاریزانی تیپی بەرامبەر نەك تۆپەکە, دەبێ سزای بەرەو سەرەوەتری پێ بدرێت .
ئەمە واتای جگە لە پێ دانی هەڵدانی ئازاد یا هەڵدانی (7) مەتری , دەبێ سزای کەسێتیش وەر بگرێت، لە ئاگادارکردنەوە دەست پێدەکات و دواتر سزای بەرەو سەرەوەتر، وەك وەستان یا دوور خستنەوە. وەدەبێ سزای رەفتاری ناوەرزشی بدرێت بەشێوەی بەرەو سەرووتر.

*** داوەر مافی ئەوەی هەیە کاتێک هەندێك سەر پێچی ڕوودەدات ڕاستەوخۆ سزای وستان بدات تەنانەت ئەگەر پێشترسزای ئاگادارکردنەوەش بە یاریزانەکە نەدرابێت .**

4:8 گوزارشتی جەستەیی یان زارەکی کە ناگونجێ لەگەل گیانی وەرزشیدا بەشێکە لە رەفتاری ناوەرزشی - ئەمەهەموو یاریزانان وکارگێران لە ناوەوە و دەرەوەی یاریگا دەگرێتەوە، بەهەمان شێوە سەرپێچییەکانی رەفتارە ناوەرزشیەکان بە شێوەی بەرەو سەروو جێبەجێ دەکرێت.

5:8 دەبێ یاریزان دوور بخرێنەوە کاتێك هێرش دەکاتە سەریاریزانی تیپی بەرامبەر بە شێوەیەك کە تەندروستی دەخاتە مەترسی بەتایبە تی ئەگەر :

أ- هەستا بە لێدانی یان ڕاکیشانی قۆڵی هەڵدەر بۆ دواوە لە تەنیشتیەوە یا لەدواوەوەی لە کاتی شووت کردن یان پاس دان .

ب-ئەنجام دانی هەر جوولەیەك کە ببێتە هۆی لێدانی یاریزانی بەرامبەر لەسەری یا مل .

ح– بە ئەنقەست لێدانی لەشی یاریزانی بەرامبەر بە پێ یان ئەژنۆ یان هەر ڕێگە یکی تر هەروەها بەرهەڵست کردنیش دەگرێتەوە.

د– پاڵ نانی یاریزانی تیپی بەرامبەر لە کا تی ڕاکردن یان باز دان، یان هێرش کردنە سەری بە هەر ڕێگایەك ئەنجامەکەی ببێتە لە دەست دانی کۆنترۆڵ کردنی لەشی، گۆڵچیش دەگرێتەوە لە کاتی بە جێ هێشتنی ناوچەی گۆڵ لە کاتی هێرش کردنی کتوپڕی تیپی بەرامبەر.

هـ– لێدانی سەری یاریزانی بەرگری بە تۆپ لە کاتی جێبەجێ کردنی هەڵدانی ئازاد بەرەو گۆڵ و یاریزانی بەرگریش نەجولێت بە هەمان شێوەش کاتێك لە هەڵدانی(7)مەتری بەرەو گۆڵ لێدانی سەری گۆڵچی بە تۆپ وە گۆڵچی نەجولێت .

6:8 رە فتاری ناوەرزشی توند کە ئەنجام بدرێت لەلا یەن یاریزان یان کارگێڕی تیپ لەنێو یاریگا یان لە دەرەوەی یاریگا دەبێ سزای دوور خستنەوەی پێ بدرێت.

7:8 پێویستە یاریزان سزای دەرکردنی پێ بدرێت کا تێك کردەوەی دەست درێژی ئەنجام دە دات لە کاتی یاریدا، بەڵام کردەوەی دەست درێژی کردن لە دەرەوەی کاتی یاریدا سزای دوورخستنەوەی پێ دەدرێت، کاتێك یەکێك لە کارگێڕانی تیپ کردەوەی دەست درێژی ئەنجام بدات دەبێ سزای دوور خستنەوەی پێ بدرێت .

8:8 سەرپێچیەکانی (8: 2–7) دەبێتە پێدانی هەڵدانی (7) مەتری بۆ تیپی بەرامبەر، ئەگەر بووە هۆی وەستانی یاریەکە بەشیوەیکی ڕاستەوخۆ یان نا ڕاستەو خۆ وە لە دەست دانی هەلێکی روون و ئاشکرای گۆل کردن لە لایەن تیپی بەرامبەر، ئەگینا ئەو سەر پێچیانە دەبێتە پێدانی هەڵدانی ئازاد بۆ تیپی بەرامبەر.

بەندی (9) تۆمار کردنی گۆڵ؛

1:9 بە گۆڵ دە ژمێردرێت ئەگەر تۆپەکە بەهەموو چێوەیەکی مێلی گۆڵی بڕی{بڕوانە شێوەی(14)} بەمەرجێك هەڵدەر یان هاوەلانی یان کارگێری تیپ هیچ سەرپێچیەکی لە یاسای یاریدا نەکردبێت پێش یان لەکاتی هەڵدانەکەدا ، داوەری گۆڵ جەخت لەسەر هەژمار کردنی گۆڵە کە دەکاتەوە بە لێدانی دوو فیکەی کورت لە گەڵ هێمای دەست (هێمای 14).

دەبێ بەگۆڵ دابنرێت، کاتێك یاریزانی بەرگری سەرپێچی لە یاسای یاریدا کردو تۆپیش چووە نێو گۆڵ.

بە گۆڵ دانانرێت کاتێك داوەر یان کات گر یاریەکەی ڕاگرت پێش ئەوەی تۆپەکە بەهەموو چێوەیەکیەوە مێلی گۆڵ ببڕێت .

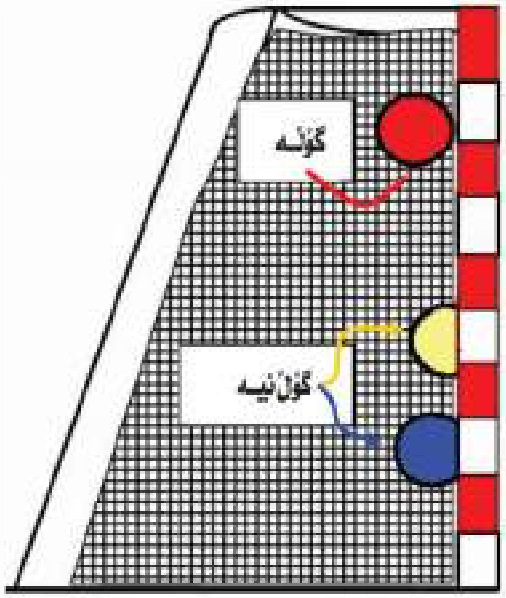
ئەگەر یاریزان گۆڵی لە خۆیان تۆمار کرد دەبێ بە گۆل هەژمار بکرێت بۆ تیپی بەرامبەر، جگە لە هەڵدانی گۆڵچی لەکاتی ئەنجامدانی هەڵدانی گۆڵچی .

تێبینی :- دەبێ بە گۆڵ دابنرێت ئەگەر ڕێ لە تۆپەکە گیرا بچێتە گۆڵەوە لە لایەن کەسێکی دەرەکیەوە (بینەر یان هەرکەسێکی تر) .

2:9 گۆڵی تۆمارکراو ناسڕێتەوە، ئەگەر هەردوو داوەر بڕیاریان دا بە هەژمارکردنی کە فیکەی هەڵدانی سەرەتایان لێدا

وە دەبێ هەردوو داوەرەکە روون کردنەوەی هەژمارکردنی ئەو گۆڵە بدەن (بێ هەڵدانی سەرەتا)، ئەگەر فیکەی هێمای کۆ تایی گێم لێدرا دوای هەژمارکردنی گۆڵ و پێش جێ بە جێ کردنی هەڵدانی سەرەتا.

3:9 ئەو تیپەی گۆڵ زیاتر تۆ مار بکات لە تیپی بەرامبەر بە براوە دادەندرێت. وەکاتێك ژمارەی گۆڵە کانی هەر دوو تیپەکە وەکو یەك بێت یا هیچ گۆڵ تۆمار نەکرێت ، ئەوە بەیەکسان بوونی هەردوو تیپەکە دادەنرێت .



شێوەی ژمارە (14)
هەژمارکردنی گۆڵ

بەندی (10) هەڵدانی سەرەتا :

1:10 تیپی براوە لە تیرو پشکدا دەتوانێت هەڵدانی سەرەتا ئەنجام بدات لە سەرەتای یاریکردندا وە تیپی بەرامبەر نیوەی یاریگا بۆ خۆیان دیاری دەکەن وە بەپێچەوانەوە کاتێك تیپی براوە نیوەی یاریگا بۆ خۆیان دەست نیشان دەکات ئەوە تیپی بەرامبەر سەرەتای یاری بە هەڵدانی سەرەتا دەست پێدەکات.

هەڵدانی سەرەتا لە گێمی دووەم دەکەوێتە دەست ئەوتیپەی کە نیوەی یاریگای دیاری کرد واتا لەسە رەتای دەست پێ کردنی یاری گێمی یەکەم هەڵدانی سەرەتا لە دەستیان نەبوو، وە تیروپشك دووبارە دەکرێتەوە بۆ گێمە کانی زیاد کراو وەهەمان رێنمایەکانیش جێبەجێ دەکرێت.

2:10 دوای تۆمار کردنی هەر گۆڵێك بە هەڵدانی سەرەتا دەست بە یاری دەکرێتەوە لە لایەن ئەو تیپەی گۆڵی لێکراوە.

3:10 هەڵدانی سەرەتا لە ناوەڕاستی یاریگادا ئەنجام دەدرێت(لەگەڵ ڕێگە پێدانی 1.5مەتر بۆ هەر لایەک) وە بۆ هەر لایەک بێت بەلام پێشووتر دەبێ یاوەر فیکە لێبدات وە لە ماوەی (3)چرکەدا دەبێ ئەنجام بدرێت .

دەبێت ئەو یاریزانەی هەڵدانی سەرەتا ئەنجام دەدات یەک پێ ی لە سەر هێڵی ناوەڕاستی یاریگا دابنێت و پێیەکی تریشی یالەسەر هێڵەکە بێت یا لە دواوەی هێڵی ناوەڕاست، لە هەمان بار دەمێنێتەوە تا تۆپەکە لە دەستی دەردەچێت.

* ڕێگە نادرێت بە هاوەلآنی ئەو یاریزانەی هەڵدانی سەرەتا ئەنجام دەدات لە هێڵی ناوەڕاست بپەڕنەوە بۆ نیوەی یاریگای بەرامبەر پێش لێدانی فیکەی داوەر .

4:10 کاتێک هەڵدانی سەرەتا ئەنجام دەدرێت لە سەرەتای گێمی (یەکەم ،دووەم ،سەرەتای گێمەکانی زیاد کراو) دەبێ هەموویاریزانەکانی نێو یاریگا لە نیوەی یاریگای تیپەکەیان بن. بەلآم کاتێک هەڵدانی سەرەتا ئەنجام دەدرێت لە دوای گۆڵ کردن یاریزانی تیپی بەرامبەر بۆیان هەیە لە نیوەی یاریگای خۆیان یا نیوەی یاریگای تیپی بەرامبەر بن وە لە هەردوو بارەکە دا دەبێ یاریزانی تیپی بەرامبەر لە دووری (3) مەتر بوەستن لەو یاریزانەی هەڵدانی سەرەتا ئەنجام دەدات.

بەندی (11) هەڵدانی لا :

1:11 دەبێتە هەڵدانی لا، کاتێک تۆپ بە هەموو چێوەکەی دەچێتە دەرەوە لە هێڵی تەنیشت، یا یاریزانی بەرگری دواین کەس بێ تۆپی بەر کەوتبێت و تۆپەکە لەهێڵی دەرەوی گۆڵەکەیان بچێتە دەرەوە یا تۆپ بەر بنمیچی هۆڵی یاری بکەوێت.

2:11 هەڵدانی لا ئەنجام دەدرێت ،بە بێ فیکەی داوەر لە ڕێگەی یاریزانی تیپی بەرامبەر ی ئەو یاریزانەی کە دواین کەس بوو تۆپی بەر کەوتوو چووەدەرەوە یا بەر بنمیچی هۆڵی یاری کەوت یا هەر شتێکی تری هەڵواسراوی یاریگا .

3:11 هەڵدانی لا ئەنجام دەدرێت لەو خاڵەی کە تۆپەکە پێیدا چۆتە دەرەوە، ئەگەر تۆپەکە هێڵی دەرەوەی گۆڵی بری ئەوە لە خاڵی بە یەك گەیشتنی هێڵی تەنیشت لە گەڵ هێڵی گۆڵدا و لە هەمان لا ئەنجام دەدرێت وەهەروەها کاتێك تۆپ بەر بنمیچی هۆڵی یاری دەکەوێت یا هەر شتێکی تری هەڵواسراو لە نزیکترین خاڵی تەنیشت، هەڵدانی لا ئەنجام دەدرێت.

4:11 دەبێ ئەو یاریزانەی کە هەڵدانی لا ئەنجام دەدات قاچێکی لەسەر هێڵی تەنیشت دابنێ تا ئەو کاتەی تۆپەکە لە دەستی دەرەچێت وە قاچەکەی تری ئاساییە لەهەر شوێنێك بێت .

5:11 لە کاتی ئەنجامدانی هەڵدانی لا یاریزانی تیپی بەرامبەر دەبێ (3) مەتر لەو یاریزانە دوور بێت کە تۆپەکەی لەلایە،لەگەڵ ئەمەش ڕێگە بە یاریزانی بەرگری دەدرێت لە دەرەوەی هێڵی ناوچەی گۆڵی خۆیدا بوەستێ تەنانەت ئەگەر لە (3) مەتریش کەمتربێت.

بەندی (12) هەڵدانی گۆڵچی:

1:12 دەبێتە هەڵدانی گۆڵچی کاتێك :

أ- چوونە ناوەوەی یاریزانی تیپی بەرامبەر بۆ ناوچەی گۆڵ بە تۆپەوە .

ب- کۆنترۆل کردنی تۆپ لەلایەن گۆڵچی لە ناوچەی گۆڵدا , یان کاتێك تۆپ لە ناو ناوچەی گۆڵدا وەستاوە لە سەر زەوی.

ج- کاتێك تۆپەکە لەسەر زەوی ناوچەی گۆل دەخولێتەوە یان وەستاوەو یاریزانی تیپی بەرامبەر بەر تۆپەکە بکە وێت.

د- کاتێك تۆپ هێڵی دەرەوەی گۆڵچی دەبڕێت بۆ دەرەوە، کە دوایین کەس تۆپی بەر کەوتبێت گۆڵچی بووبێت یان یاریزانی تیپی بەرامبەر .

واتە لەم بارانەی پێشوو کە ڕونمان کردەوە بۆمان دەرکەوت کە تۆپ لە دەرەوەی یاری دایە، پێویستە بە هەڵدانی گۆڵچی دەست بە یاریەکە بکرێتەوە، تەنها ئەگەر سەرپێچیش ئەنجام درابێت لە دوای پێدانی هەڵدانی گۆڵچی و پێش جێ بە جێ کردنی هەڵدانەکە.

2:12 هەڵدانی گۆڵچی جێ بە جێ دەکرێت لە لا یەن گۆڵچی، بەبێ فیکەی داوەر لە نێو ناوچەی گۆڵچی بۆ دەرەوە بە رێگەی هێڵی ناوچەی گۆڵ، هەڵدانی گۆڵچی تەواو دەبێ کاتێ تۆپەکە بە هە موو جێوەکەیەوە هێڵی ناوچەی گۆڵ دەبرێ.
رێگە دەدرێت بە یاریزانانی تیپەکەی تر کە راستەوخۆ بمێننەوە لە دەرەوەی هێڵی ناوچەی گۆڵ ، بەلام نابێت تۆپ وەرگرن تاکو هێڵی ناوچەی گۆڵ بە تەواوی نەبرێت.

بەندی (13) هەڵدانی ئازاد :

بڕیاری هەڵدانی سەربەخۆ:

1:13 وەکو بنەما، داوەر یاری رادەگرێت وە دەست بە یاریەکە دەکرێتەوە بە هەڵدانی ئازاد کاتێک :

أ- ئەو تیپەی تۆپی لە دەستدایە سەرپێچیەکی یاسا یی ئەنجام دەدات و دەبێتە هۆی لە دەست دانی تۆپ.
ب-تیپی بەرامبەر سەرپێچیەکی یاسا یی ئەنجام دەدات و دەبێتە هۆی لە دەست دانی تۆپ.

2:13 دەبێت لەسەر داوەران رێگە بدەن بە بەردەوامبوونی یاری، ئەمەش بەبێ دووبارە راگرتنەوەی یاری لەرێگەی هەژمارکردنی هەڵدانی سەربەست. ئەمە واتا داوەران هەڵدانی سەربەست هەژمارنەکەن لەو کاتەی کە تیپی بەرامبەر تۆپی لەدەستە و تیپەکەی تر لەهەمانکاتدا راستەوخۆ سەرپێچی بکات (سودمەندبوون) .

3:13 یاریەکە دەست پێد ە کرێتەوە بەو هەڵدانەی کە دەگونجێت لە گەڵ هۆی وەستانی یاریەکە، ئەگەر سەر پێچی کرا ئەو کات دەبێتە پێدانی هەڵدانی ئازاد کاتێک تۆپ لە دەرەوەی یاری بێت.

4:13 هەڵدانی ئازاد بەکار دێت وەکو رێگا یەك بۆ دەست پێکردنەوەی یاری لە هەندی کاتدا کە یاری دەوەستێت (کاتێك تۆپ لە یارییە) ئەگەر هیچ سەرپێچیەکی یاسایش نەبێت.

أ– ئەر تیپەی تۆپی لەلابوو پێش راگرتنی یاری لـەلای دەمێنێتـەوە کاتێـك یـاری دەسـت پێـدە کرێتەوە.

ب–ئەگەر تۆپ لەلای هەردوو تیپەکە نەبوو. ئەو کات پێویستە تۆپ بدرێتە وە بەو تیپەی دوایین جار تۆپی لە لا بووە.

5:13 ئەگەر داوەر فیکەی هەڵدانی ئـازادی لێدا دژی ئـەو تیپـەی کـە تـۆپی لایـە, پێویستە لەسـەر یاریزانی تیپی هێرش بەر کە تۆپەکەی بە دەستەوەیە, راستەوخۆ لە شوێنی خۆیدا تۆپەکـە لـە سەر زەوی دابنێت یا دەست لە تۆپەکە بەردات بکەوێتە سەرزەوی بە مەرجێك پـاڵ بـە تۆپەکـە نەنێت.

جێبە جێ کردنی هەڵدانی ئازاد:

6:13 هەڵدانی ئازاد ئەنجام دەدرێت بە بێ فیکەی داوەر وەکو بنـەما لـەو شـوێنەی سەرپێـچی تیا ئەنجام دراوە جێبەجێ دەکرێت .

وەکو بنەمایەك بە هیچ شێوەیەك هەڵدانی ئازاد ئەنجام نادرێت لە نێو ناوچەی گۆڵی تیپی هەڵدەر یـان لەنێو ناوچەی هێڵی سەربەستی بەرامبەر، نێو ناوچەی (9) مـەتری (هەڵـدانی ئـازاد) تیپـی بەرامبـەر , شوێنی جێبەجێ کردنی هەڵدانەکە لە نزیکترین خاڵ لە دەرەوەی ئەو دوو ناوچەیە ئەنجام دەدرێت.

7:13 لەسەر یاریزانانی تیپی هەڵدەر پێویستە لە کاتی هەڵدانی ئازاد هێڵی هە ڵدانی ئازاد نەبەزێنن یا بەری نەکەون تا تۆپ لە دەستی ئەو یاریزانەی هەڵدانەکە ئەنجام دەدات دەردەچێت. داوەران دەبێت باری تیپی هەڵدەر چاکبکەنەوە، ئەوانەی لەنێوان هێڵی ناوچەی گۆڵ و هێڵی هەڵـدانی ئـازاد دان پـێش جێبەجێ کردنی هەڵدانەکە، ئەگەر بوونی ئەم هەڵەیە کاریگەری هەبێت لەسەر یاریەکە، کاتێك هەڵـدانی ئازاد پاش فیکە جێبەجێ دەکرێت، هەمان ئەم رێنماییانەی پێشوو جێبەجێ دەکرێت کاتێك یاریزانـانی تیپی هەڵدەر دەچنە ناوچەی قەدەغەکراو لەکاتی جێبەجێ کردنی هەڵـدانی ئـازاد (پـێش ئـەوەی تـۆپ لەدەستی یاریزان دەربچێت) ئەگەر پێشتر فیکە لێ نەدرا بێت .

کاتێك هەڵدانی ئازاد بە فیکەی داوەر ئەنجام درا وەیاریزانی تیپی هەڵدەر چوونە نێو ناوچـەی هەڵـدانی ئازاد یان لەشیان بەر هێڵەکە بکەوێت پـێش ئـەوەی تـۆپ لـە دەسـتی یاریزانەکـە دەربـچێت. دەبێتـە هەڵدانی ئازاد بۆ تیپی بەرامبەر (تیپی بەرگری)

8:13 لەکاتی ئەنجامدانی هەڵدانی ئازاد، دەبێ یاریزانی بەرگری بە لایەنی کەمەوە (3) مەتر لە یاریزانی هەڵدەر دوور بن. یاریزانانی بە رگری دەتوانن لە دەرەوەی هێڵی ناوچەی خۆیان بوەستن کاتێك هەڵدانی ئازاد لە سەر هێڵی هەڵدانی ئازاد (9)م ی تایبەت بە تیپەکەیان ئەنجام دەدرێت، بە پێچەوانەوە سزا دەدرێن. بە بەندی (9:15)

بەندی (14) هەڵدانی (7)مەتری:

1:14 دەبێتە هەڵدانی (7)مەتری کاتێك:

أ- لە رێگەی هەڵەیەکی نایاسایی لەلایەن یاریزان یا کارگێری تیپی بەرامبەر، کە ببێتە هۆی لە دەست دانی هەڵێکی گۆلکردن لە هەر شوێنێکی نێو یاریگا دا .

ب-بوونی فیکەی نافەرمی ببێتە لە دەست دانی هەڵی گۆڵ کردن.

ج- لە دەست دانی هەڵێکی روون بۆ تۆمار کردنی گۆل لە رێگەی کەسێکی دەرەکی لە یارییەکەدا بۆ نمونە چوونە ژوورەوەی بینەر بۆنێو یاریگا یا وەستانی یاریزانەکان بەهۆی لێدانی فیکە، وەهەروەها کاتێك رووداوێکی کتوپر کار بکاتە سەر یاری،وەك برینی تەزووی کارەبا لە ناکاو کەببێتە هۆی لە دەست دانی هەڵێکی روون بۆگۆڵ کردن.

2:14 ئەگەر سەرپێچیەك د ژی یاریزانی هێرش بەر ئەنجام درا،بەلام یاریزانی هێرش بەر توانی زاڵ بێت بەسەر لەشی و تۆپەکە، وە توانی بە ئاسانی تۆپەکە هەڵ بدات بۆ گۆڵ نابێت داوەر هەڵدانی (7) مەتری لێ بدات،بەلام ئەگەر یاریزان بە هۆی سەرپێچیەکە تۆپی لە دەست دا یا نەی توانی زاڵ بێت بەسەر لەشی بووە هۆی لە دەست دانی گۆڵ ،ئەو کاتە دەبێ هەڵدانی (7) مەتری وە ربگرێت.

3:14 لە کاتی پێدانی هەڵدانی (7) مەتری داوەران دەتوانن کاتی دابراو وەر بگرن، تەنها لەو بارە نەبێت کە ئەگەر هەستیان کرد کە کات بە فیرۆ دەچێت، بۆ نمونە گۆڵچی بگۆردرێت یا ئەو یاریزانەی هەڵدانی (7)مەتری جێ بەجێ دەکات.

جێبە جێ کردنی هەڵدانی (7) مەتری:

4:14 هەڵدانی (7) مەتری جێبەجێ دەکرێت بەرەو گۆڵ لە دوای فیکەی داوەر لە ماوەی (3)چرکە دا.

5:14 دەبێ لەسەر ئەو یاریزانەی کە هەڵدانی (7) مەتری جێبەجێ دەکات لەپشت هێڵی (7) مەتری بوەستێت دوور نەکەوێتەوە لە (1) مەتر دوای هێڵەکە وە دەبێ لە دوای فیکەی داوەر هێڵەکە نەبرێت یا لەشی بەر هێڵەکە نەکەوێت تا تۆپەکە لە دەستی دەردەچێت. بڕوانە شێوەی(14)

6:14 دەبێ ئەو یاریزانەی کە هەڵدانی (7) مەتری جێبەجێ دەکات یان هاوەڵەکانی هەڵدەر نابێت بۆ جاری دووەم یاری بە تۆپ بکەن تا تۆپەکە بەر گۆڵ یا ن گۆڵچی بکەوێت .

7:14 لە کاتی جێبە جێ کردنی هەڵدانی (7) مەتری هاوەڵانی یاریزانی هەڵدەر دەبێت لە دەرەوەی هێڵی هەڵدانی ئازاد بووەستن تا تۆپەکە لە دەستی یاریزانەکە دەردەچێت. ئەگەر جێبەجێ یان نەکرد ئەو کات دەبێتە هەڵدانی ئازاد بو تیپی بەرامبەر (بەرگری). بڕوانە شێوەی(15)

8:14 دەبێ لەسەر یاریزانانی بە رگری لە دەرەوەی هێڵی هەڵدانی ئازاد (9) مەتری و لە دووری (3) مەتر لە هێڵی (7) مەتری بووەستن تا تۆپ لە دەستی یاریزانەکە دەردەچێت، وە ئەگەر سەرپێچیان کرد ئەو کاتە هەڵدانەکە دووبارە دە بێتەوە لە کاتێک دا گۆڵی نەکرد وە نابێتەپێدانی سزای کەسی. بڕوانە شێوەی(15)

شێوەی ژمارە (15)
هەڵدانی (7)مەتری

9:14 ئەگەر گۆڵچی هێڵی (4) مەتری بری پێش ئەوەی یاریزانەکە تۆپی لە دەست دەربچێت، دووبارە دەبێتەوە ئەگەر گۆڵی نەکرد.لەگەڵ ئەمەشدا نابێتە هیچ سزایەکی کەسی بۆ گۆڵچی.

10:14 ئەگەر یاریزان لە شوێنی تایبەت بە ئەنجامدانی هەڵدانی (7) مەتری ئامادەبوو وە تۆپی لە دەست بوو رێگە نادرێت گۆڵچی بگۆردرێت، وە هەر کارێک لەم جۆرە دەبێتە پێدانی سزای رەفتاری نا وەرزشی .

بەندی (15) رێنمایە گشتیەکان بۆ جێ بە جێ کردنی هەڵدان (هەڵدانی سەرەتا, هەڵدانی لا, هەڵدانی گۆڵچی, هەڵدانی ئازاد, هەڵدانی (7) مەتری):

هەڵدەر :

1:15 پێش ئەنجامدانی هەڵدانەکە دەبێت یاریزانەکە لەشوێنی راست و بە پێی بنەمای هەڵدانەکە بوەستێت وە تۆپی لە دەست دا بێت وە دەبێ پێیەکی یاریزان لەسەر زەوی دا بێت لە کاتی جێبەجێ کردنەکە تاکو تۆپەکە لە دەستی دەر دەچێت، جگە لە هەڵدانی گۆڵچیدا دەشێ پێیەکەی تری بەرز بکاتەوە و بەشێوەی دووبارە بوونەوە دای بنێت, دەبێت یاریزان لە شوێنی راست بمێنێتەوە تا کۆتایی جێبە جێ کردنی هەڵدانەکە.

2:15 هەڵدانەکە کۆتایی پێدێت کاتێ تۆپ لە دەستی هەڵدەر دەردەچێت, دەبێ یاریزان جارێکی تر بەر تۆپەکە نەکەوێت تا بەر یاریزانێکی تر یان گۆڵ دەکەوێت.لە هەموو هەڵدانێکدا دە توانرێت راستەوخۆ گۆڵ تۆمار بکرێت تەنها لە هەڵدانی گۆڵچی نەبێت کاتێک تۆپ لە دەستی گۆڵچی دەربچێت و گۆڵ لە خۆیان تۆمار بکات .

هاوەڵانی هەڵدەر:

3:15 دەبێ هاوەڵەکانی لە شوێنی راستی خۆیان بوەستن وە دەبێ یاریزانەکان لە شوێنی راستی خۆیان بمێننەوە تاکو تۆپەکە دەستی هەڵدەر بە جێ دەهێڵێت، جگە لە (بەندی 3:10 برگەی دووەم) دەبێ بەر تۆپەکە نەکەون وە تۆپ بە هاوەڵەکانی نەدا لە کاتی جێبەجێ کردندا.

یاریزانی بەرگری:

4:15 دەبێ یاریزانانی بەرگری لە شوێنی راست و دروستی بوەستن کە دیاری کراوە لە کاتی ئەنجامدانی هەڵدانەکە تا تۆپەکە لە دەستی یاریزان دەردەچێت.

5:15 دەبێ داوەر فیکە لێبدات بۆ دەست پێکردنی یاری:

أ- بەردەوام لەکاتی هەڵدانی سەرەتا یا هەڵدانی (7) مەتری .
ب-لە کاتی هەڵدانی لا یا هەڵدانی گۆڵچی یا هەڵدانی ئازاد :

- بۆ دەست پێکردنەوەی یاری پاش کاتی دابراو .
- بۆ دەست پێکردنەوەی یاری بە هەڵدانی ئازاد لەژێر (بەندی 4:13) .
- کاتێك ئەنجامدانی هەڵدانەکە دوادەکەوێت .
- پاش راست کردنەوەی شوێنی یاریزانان .
- پاش وریا کردنەوەی زارەکی یا ئاگادارکردنەوە .

سزاکان :

6:15 ئەو سەرپێچیانەی هەڵدەر ئەنجامی دەدات یا هاوەڵەکانی پێش ئەنجام دانی هەڵدانەکە، لە شوێنی هەڵە وەستابوون یا هاوەڵەکەی دەست لە تۆپ بدات داوەر هەڵەکان راست دەکاتەوە لە ژێر بەندی (7:13برگەی دووەم).

7:15 ئەنجامی ئەو سەرپێچیانەی ئەنجام دەدرێت لە لایەن هەڵدەر یا هاوەڵەکانی لەکاتی ئەنجام دانی هەڵدانەکە بە شێوە یەکی سەرەکی پشت بەوە دە بەسترێت ئایا پێش هەڵدانەکە فیکە لێدرابوو بۆ دەست پێکردنەوەی یاری یان نا.

8:15 وەکو بنەما، هەر هەڵەیەك بکرێت دوای هەڵدانەکە راستەو خۆ پێویستە سزا بد رێت وە ئەمەش پەیوەستە بە هەڵەکانی (بەندی 2:15 برگەی دووەم) بۆ نموونە بەرکەوتنی تۆپ بۆ جاری دووەم لە لا یەن ئەو یاریزانەی هەڵدانەکە ئەنجام دەدات پێش ئەوەی بەر یاریزانێکی تر بکەوێت یان گۆڵ بکەوێت. دەشێ لە شێوەی تەپ تەپە بێت یان گرتنەوەی تۆپ بۆ جاری دووەم کاتێك تۆپەکە هەر لە هەوا بێت یا لە سەر زەویدانرابێت، وە ئەمە سزادەدرێت بە پێداتی هەڵدانی ئازاد (بەندی 13:1) بۆ تیپی بەرامبەر. وەهەروەها وەکو (بەندی 7:15سێیەم) جێبە جێ دەکرێت بنەمای سوود بەخش پەیرەو دەکرێت .

9:15 سزای یاریزانانی بەرگری دەدرێت کاتێك کاریگەری دەخەنە سەر جێبەجێ کردنی هەڵدانەکە، بۆ نموونە لەسەرەتادا لە شوێنی راستدا نەوەستن یا دواتر جولانەویان بۆ شوێنی هەڵە، وە ئەمە جێبە جێ دەکرێت بە بێ گوێدانە بەوەی ئایا کارەکە پێش هەڵدانەکە بێت یا لە کاتی ئەنجام داتی هەڵدانەکەبێت (پێش ئەوەی تۆپ لە دەستی یاریزان دەر بچێت). وەهەروەها ئایە جێبەجێ کردنی هەڵدانەکە بە فیکەی داوەر جێبە جێ کراوە یا بە بێ فیکە، وەکو بنەما هەر کاریگەریەکی نیگەتیفانە یاریزانی بەرگری بۆ سەر هەڵدەر دەبێ هەڵدانەکە دووبارە بکرێتەوە.

بەندی(16) سزاکان:

ئاگادارکردنەوە :

1:16 دەشێ ئاگادارکردنەوە بدرێت: بروانە شێوەی(16)

– هەڵە و سەرپێچیە هاوشێوەکان دژی یاریزانی بەرامبەر (بەندی 5:5,2:8) کەناخرێتە ژێر پێدانی سزادانی بەرەو سەرووتر.دەبێ ئاگادارکردنەوە بدرێت:

أ– بۆ ئەو هەڵانەی کە دەبێ سزای سەرووتری پێ بدرێت.

ب– رەفتاری ناوەرزشی لە لایەن یاریزان یان کارگێری تیپ.

تێبینی :

دەبێ تەنها یەك ئاگادار كردنەوە بدرێت بە یاریزان. وە تەنها (3) ئاگاداركردنەوە بە تیپ دەدرێت دواتر سزاكان دەبێ بە پێدانی سزای وەستان بۆ ماوەی (2) خولەك بە لایەنی كەمەوە .

- **دەبێ ئاگاداركردنەوە نەدرێت بەو یاریزانەی پێشووتر سزای وەستان بۆ ماوەی (2) خولەكی وەرگرتوە .**
- **دەبێ كارگێرانی تیپ لە یەك ئاگاداركردنەوە زیاتر وەرنەگرن .**

2:16 پێویستە داوەر ئاگادار كردنەوە (كارتی زەرد) بەرز بكاتەوە بە روونی بۆ یاریزان یا كارگێری سەرپێچی كەر بۆ ئاگاداری تۆماركار/ كات گر، **هێمای دەست ژمارە (13)**

شێوەی ژمارە (16)
هێمایی ئاگاداركردنەوە

سزای وەستان بۆ ماوەی (2) خوولەک:

3:16 دەبێ وەستانی (2) خولەک بدرێت:

أ- لە هەڵەی ئاڵوگۆر، کاتێک یاریزانی زیادە بچێتە نێو یاریگا، یان یاریزان لە شوێنی ئاڵوگۆردا بە شێوەیەکی نا یاسایی بچێتە نێو یاریگا .

ب-بۆ ئەو سەرپێچیانەی کە دەبێ سزا بدرێن بە شێوەی بەرەو سەروتر .

ج- دووبارە بوونەوەی رە فتاری نا وەرزشی لە لایەن یاریزان، چ لە نێو یان لە دەرەوەی یاریگا.

د- رە فتاری نا وەرزشی لایەن یەکێک لە کارگێرانی تیپ کە پێش ئەوە ئاگاداری وە رگرتوە .

ه- رە فتاری نا وەرزشی کە شایستەی سزادانی وەستانی (2) خوولەک لە هەموو یاریکدا .

و- لە ئەنجا می دوور خستنەوەی یاریزان یان کارگێری تیپ .

ز- رە فتاری نا وەرزشی لە لایەن یاریزان پێش دەست پێکردنی یاری، کە راستەو خۆ دوای وەرگرتنی وەستان (2) خوولەک.

لە کاتی پێدانی وەستانی(2) خوولەک بە کارگێرانی تیپ بە پێی (بەندی 16: 3پ) رێگە دەدرێت لە ناوچەی ئاڵو گۆردا بمێنێتەوە و کاری خۆی ئەنجام بدات، بەلا م یەکێک لە یاریزانەکانی نێو یاریگا دەچێتە دەرەوە بۆ ماوەی (2) خوولەک. بروانەشێوەی ژمارە(17)

4:16 دوای وەرگرتنی کاتی دابراو (T) پێویستە لەسەر داوەر هێمای پێدانی سزای وەستان دیار بکات بۆ ئەو یاریزانەی هەڵەکەی ئەنجامداوە لە رێگای هێمای دەستی دیاری کراو بۆ یاریزان بۆ ئەوەی کات گر و تۆمارکار بۆیان ئاشکرابێت کام یاریزان سزای وەر گرتووە (هێمای دەست ژ مارە 14) .

شێوەی ژمارە(17)
هێمای وەستانی
بۆماوەی(2)خولەک

5:16 کاتی وەستانە کە (2) خولەك لە کاتی یارییەکەدا هەژمار دەکرێت. سزای وەستان بۆ جاری سێیەم و بۆ هەمان یاریزان دەبێتە هۆی دوور خستنەوەی، ئەگەر ماوەی سزای وەستانەکە لە کۆتایی گێمی یەکەم تەواو نەبوو لە گێمی دووەم تەواو دەکرێت، وە بە هەمان شێوە ئەگەر لە گێمی دووەم تەواو نەبوو وە یاریەکە گێمی زیاد کراوی تیادا هەبوو ئەوە لەگێمی زیاد کراودا تەواو دەکات وە بە هەمان شێوە لە گێمەکانی زیاد کراو جێ بەجێ دەکرێت، وە ئەگەر یاریزانەکە ماوەکەی تەواو نەکرد لە گێمی زیاد کراودا ولتە شیاو نیە بۆ بەشداری کردن لە هەڵدانی (7) مەتری یەکلا کەرەوە بە پێی (بەندی2:2) .

دوورخستنەوە:

6:16 دەبێ دوورخستنەوە بدرێت: بروانە شێوەی ژمارە(18)

أ– رە فتاری نا وەرزشی لەلایەن کارگێری تیپەکە،پاش وەرگرتنی ئاگادارکردنەوە یان وەستان بۆ ماوەی (2) خولەك.

ب–ئەو سەرپێچیانەی تەندروستی یاریزانی بەرامبەر دەخاتە مەترسی.

ج– رە فتاری ناوەرزشی توند لەلایەن یاریزان یا کارگێری تیپ لەنێو یان لە دەرەوەی یاریگا ئەنجام بدات، وەبەهەمان شێوەش بۆ ئەو کردەوانەی تایبەت بە رە فتاری نا وەرزشی توند یا دووبارە بوونەوەی لە کاتی هەڵدانی (7) مەتری یەك لا کەرەوەن .

د– دەست درێژی کردن لە لایەن یاریزانەوە پێش یاری یا لەکاتی ئەنجامدانی هەڵدانەکانی یەکلا کەرەوە .

ه– دەست درێژی لەلا یەن کارگێری تیپ .

و– سێیەم وەستان بۆ هەمان یاریزان .

7:16 دوای وەرگرتنی کاتی دابڕاو (T)،پێویستە لە سەرداوەر هێمای دوورخستنەوە بەرزبکاتەوە (کارتی سوور) بەرووی یاریزان یان کارگێڕی تیپ کە هەڵەکەی ئەنجامداوە بۆ ئەوەی کاتگرو تۆمارکارلایان دیار بێت کامە یاریزان یان کارگێڕی تیپ کارتی وەرگرتووە(**هێمای دەست ژمارە 13**).

شێوەی ژمارە(18)

هێمایی دوورخستنەوە

8:16 دوور خستنەوەی یاریزان یان کارگێڕی تیپ هەمیشە بۆ ماوەی یارییەکەیە، وەدەبێ یاریزان یان کارگێڕی تیپ نێو یاریگا و ناوچەی ئاڵو گۆڕینی تایبەت بە تیپەکەیان بە جێ بهێڵن راستەوخۆ وە بە هیچ شێوەیەک رێگەی پێ نادرێت پەیوەندی بە تیپەکەیەوە بکات ،

زیاتر لە یەک هەڵە لە هەمان کات دا:

9:16 ئەگەر یاریزان یا کارگێری تیپ چەند سەرپێچییەکی دووبارە کردەوە لەهەمان کاتدا. یان یەک لە دوای یەک،پێش دەست پێکردنی یاری، ئەم سەرپێچیانە شایەنی وەرگرتنی سزای جۆراو جۆرن، وەک بنەما تەنها دەبێ توند ترین سزا وەرگرن. جگە لەمە چەند بوارێکی تایبیەتی هەیە دەبێت تیپ بە کەم بوونی یاریزان بۆ ماوەی (4) خولەک یاری بکات وەکو ئەم بارانە:

أ- ئەگەر یاریزان سزای وەستانی وەرگرت دواتر سەرپێچی رەفتاری نا وەرزشی ئنجامدا پێش دەست پێکردنی یاری، ئەو کات یاریزان بۆ جارێکی تر سزای وەستان وەر دەگرێت، (وە ئەگەر سزای وەستانەکە بۆ جاری سێیەم بێت ئەوە یاریزانەکە دوور دەخرێتەوە) .

ب-ئەگەر یاریزان سزای دوور خستنەوەی پێدرا (راستەو خۆ بێت یا بە هۆی سزای وەستان بۆ جاری سێیەم) وە دواتر سەر پێچی رە فتاری نا وەرزشی ئەنجامدا پێش دەست پێ کردنی یاری، ئەو کات تیپەکە سزا دەدرێت بە سزاییەکی تر بۆ ماوەی (4) خولەک بەکەمبوونەوەی یاریزان یاری دەکەن .

ج- ئەگەر یاریزان سزای وەستانی وەرگرت دواتر رەفتاری نا وەرزشی توندی ئنجامدا پێش دەست پێ کردنی یاری ئەو کات یاریزان دوور دەخرێتەوە، وەئەم سزایە کۆدەکرێتەوە واتە تیپەکە بە کەم بوونی یاریزانێک بۆ ماوەی (4) خولەک .

د- ئەگەر یاریزانێک لەکاتی وەرگرتنی سزای دوور خستنەوە (راستەو خۆ بێت یا بە هۆی سزای وەستان بۆ جاری سێیەم) رەفتارێکی ناوەرزشی توندی ئەنجامدا، ئەو کات تیپەکەسزایێکی تر وەر دەگرێت و دەبێتەکەم بوونەوەی یاریزانێک لە نێو یاری بۆ ماوەی (4) خولەک .

سەرپێچیەکان لە کاتی یاریدا :

10:16 ئەو شێوازانەی کە باس کراون لە(بەندی 1:16 ,3:16 ,6:16 ,9:16) بە شێوەیەکی گشتی هێرش کردنە لە کاتی یاری کردندا بریتیە لە (کاتی زیادکراو, کاتی دابراو, هەروەها کاتی پشودان لە نێوان هەردوو گێمدا وە هەروەها هەموو وەستانێکی کورت) .

پێویستە داوەران چاودێری ئەوە بکەن سزا دیاریکراوەکان بە کات هیچ واتایەکی نیە و هەر رەفتارێکی نا وە رزشی دووبارە بووبەوە یان توند دەبێ یاریزان دووربخرێتەوە، وە بەشداری نەکات لە هەڵدانەکانی یەکلا کەرەوە .

سەرپێچیەکانی دەرەوەی کاتی یاری:

11:16 سزای رەفتاری ناوەرزشی یان توند یان دەست درێژی کردن لە لا یەن یاریزان یان کارگێری تیپ لە شوێنی ئەنجامدانی یاریەکە وە لە دەرەوەی کاتی یاری بەم شێوە دەبێت:

أ- دەبێ ئاگادارکردنەوەی پێبدرێت لە رەفتاری ناوەرزشی.

ب-دەبێ سزای دوور خستنەوەی یاریزان یان کارگێری تیپ لە رەفتاری نا وەرزشی دووبارە بوونەوە یان توند یان دەست درێژی کردن بدرێت .بەلا م بۆی هەیە بە (14) یاریزان و (4) کارگێر یاریەکە دەست پێبکات (بەندی8دووەم:16) جێبەجێ دەکرێت تەنها لە کاتی یاریدا واتە سزای وەستان وەر ناگرن بۆ ماوەی (2) خوولەك .

پاش کۆتایی یاریەکە :

ج- راپۆرتی نووسراو.

بەندی (17) داوەران؛

1:17 دەبێ هەر یارییەك لە لایەن دوو داوەر بەڕێوە بچێت وە كات گر لە گەڵ تۆماركار هاوكاریان دەكەن ، بروانە شێوەی ژمارە(19)

شێوەی ژمارە(19)

داوەران

2:17 هەردوو داوەرەكە چاودێری رەفتاری یاریزانەكان و كارگێڕانی تیپ دەكەن لەو ساتەی دێنە ناو یاریگا تا دەرچونیان .

3:17 هەردوو داوەرەكە بەرپرسن لەپشكنینی گۆرەپانی یاری و هەردوو گۆڵەكە و تۆپەكان، پێش دەست پێكردنی یاری، وە بڕیار دەدەن كام تۆپ یاری پێ دەكرێت، هەروەها دڵنیا بوونی داوەران لە سەر ئەوەی هەردوو تیپەكە بە جل و بەرگی یاسایی ئامادەن بۆ یارییەكە، وە هەروەها پشكنینی ئەنكێتی یاریەكە و تۆماركردنی ناوی یاریزانەكان، وەهەروەها دڵنیایی لە ژمارەی یاریزانەكان و كارگێڕانی تیپەكان لە ناوچەی ئاڵوگۆری یاریزانان، بەو پێیەی كە ژمارەكانیان دیاری كراوە، وەهەروەها دیاری كردنی پێناسی (كارگێڕی بەرپرسی تیپەكە) بۆ هەر تیپێك، هەر هەڵەیەكیش هەبێت پێویستە راست بكرێتەوە.

4:17 دەبێ یەكێك لە داوەرەكان تیرویشك بكات بە ئامادەبوونی داوەرەكەی تر وە ((كارگێر بەر پرسی تیپ)) بۆ هەر تیپێك یان نوێنەری (كارگێر بەرپرسی تیپ) .

5:17 وەکو بنەما، پێویستە بەڕێوبردنی یاریەکە لەلایەن هەردوو داوەرەکەدا بەڕێوە بچێت. هەروەها هەردووکیان بەرپرسن لەوەی ئایا یاریەکە بە شێوە یاسایی دەڕوات بە ڕێوە، وە دەبێ سزای سەرپێچی کەر بدەن .

ئەگەر یەکێك لە داوەرەکان نەی توانی بەردەوام بێت لە بەڕێو بردنی یاری ئەو کات داوەرەکەی تر بە تەنیا یارییەکە تەواو دەکات .

6:17 ئەگەر داوەران فیکەی سەرپێچیەکیان لێدا و هاو دەنگ بوون لە وەی کامە تیپ سەرپێچییەکەی ئەنجامداوە بەڵام جیاواز بوون لە شێوەی سزادانەکە، ئەو کات دەبێ سزای توندتر پەیڕەو بکرێت.

7:17 ئەگەر داوەران فیکەیان لێدا بە هۆی سەرپێچیەك، یان چوونە دەرەوەی تۆپ بۆ دەرەوەی یاریگا، وەهەر یەکە لە داوەرەکان بڕیاری جیایان هەبوو بۆ ئەوەی تۆپ بدرێتە دەست کامە تیپ، ئەو کات داوەران گفتوگۆ لەگەڵ یەکدا دەکەن و بڕیاری هاویەش دەدەن .
ئەگەر هەردوو داوەرەکە نەگەیشتنە بڕیاری هاویەش ئەو کات بڕیاری داوەری گۆڕەپان جێبەجێ دەکرێت، وە لەم کاتەدا دەبێ کاتی دابڕاو وەر بگرن، دوای گفتوگۆ کردن لەلایەن هەردوو داوەرەکە هێمای دەست بەرز دەکەنەوە و بە فیکە یارییەکە دەست پێدەکرێتەوە .

8:17 هەردوو داوەرەکە بەرپرسن لە نووسینی گۆڵەکان، وەهەروەها لە نووسینی تێبینیەکانی (ئاگادارکردنەوە و وەستان ،دوورخستنەوە، دەرکردن).

9:17 هەردوو داوەرەکە بەرپرسن لە چاودێری کردنی کاتی یاری، ئەگەر هەر کەم و کورتیەك هەبێت لە کاتی یاریدا، ئەو کات هەردوو داوەرەکە دەگەنە بڕیاری هاویەش.

10:17 دوای کۆتایی هاتن بە یاریەکە هەردوو داوەرەکە بەرپرسن لە تەواو کردنی ئەنکێتی یاریەکە و تۆمارکردنی بە شێوەیکی ڕاست، ئەگەر بڕیاری دەرکردن هەبوو پێویستە لە ڕاپۆرتەکەدا روون بکرێتەوە، وەهەروەها دوورخستنەوە دیاری بکرێت بە چ شێوەیەکە .

11:17 ئەو بڕیارانەی داوەران دەیدەن لە سەر بنەمای تێبینی و راستیدا بڕیاری کۆتایین دەکرێت چاو بە بڕیارەکە بخشێندرێتەوە کاتێك بڕیارەکە لە گەڵ یاسادا نەگونجێت. لەکاتی بەرێوەچوونی یاریدا تەنها (کارگێری بەرپرسی تیپ) بۆی هەیە لە گەڵ داوەردا گفتوگۆ بکات .

12:17 هەردوو داوەرەکە بۆیان هەیە یارییەکە بوەستێنن بە شێوەی کاتی یا کۆتایی هێنان بە یارییەکە, وە دەبێ هەموو تواناکانیان بخنە گەر بۆ ئەوەی یارییەکە بەردەوام بێت و پێش ئەوەی بڕیاری کۆتایی بدەن.

13:17 رەنگی رەش لە پێشەوەی رەنگەکانی ترە بۆ جل و بەرگی داوەران .

بەندی(18) کات گر و تۆمارکار:

1:18 وەکو بنەما, کات گر بەرپرسی سەرەکیە بۆ کاتی یاری, وە کاتی دابراو, وەکاتی سزای وەستان,

وە تۆمارکار بەرپرسی سەرەکیە بۆ لیستی تیپەکان, ئەنکێتی یارییەکە وە چوونە ناوەوەی یاریزانان بە تا یبەتی ئەوانەی دوای دەست پێکردنی یاری دەگەنە شوێنی یارییەکە وەهەروەها چاودێری کردنی ئەو یاریزانانەی کە بۆیان نیە بەشداری بکەن لە یارییەکەدا .

کارەکانی تر وەکو چاودێری کردنی ژمارەی یاریزانان و کارگێرانی هەردوو تیپەکە لە ناوچەی ئاڵوگۆڕینی تیپدا. وچوونە ناوەوە و هاتنە دەرەوەی یاریگا لە لا یەن یاریزانەکان وە ئاڵوگۆڕین بەر پرسێتی هەردووکیانە بە هاو بەشی .

بە شێوەیەکی گشتی دەبێ کات گر یان (چاودێری هونەری کە لەلایەن لیژنەی چاودێری پاڵەوا نێتیە کە دا دانراوە) بۆیان هەیە یارییەکە رابگرن ئەگەر پێویست بکات .

2:18 ئەگەر بۆردی (کاتژمێر و نوسینی گۆڵ)ی هەڵواسراوی ناو هۆڵ نەبوو پێو یستە لە سەر کات گر کارگێری بەرپرسی هەردوو تیپ ئاگادار بکاتەوە لەو ماوەیەی لە یاریەکەدا تێپەریوە یا یاریەکە چەندی ماوە, بە تایبەتی لە دوای کاتی دابڕاودا .

ئەگەر بۆردی (کاتژمێر و نوسینی گۆڵ) هێمای ئۆتۆ ماتیکی نەبوو ئەو کات پێویستە لە سەر کات گر فیکەی کۆتایی بۆ گێمی یەکەم یان کۆتایی یارییەکە لێ بدات.

ئەگەر بژردی (کاتژمێر و نوسینی گۆڵ)ی هەڵواسراوی نێو هۆڵ نەیتوانی کاتی سزای وەستان پیشان بدات (بە لایەنی کەمەوە (3) بۆ هەر تیپێك لە کاتی یاری یەکێتی نێو دەوڵەتیدا) پێویستە لەسەر کات گر کارتێك لە سەر مێزەکەی دابنێت تیایدا روونی بکاتەوە کاتی دەرچوون و چوونە ناوەوەی یاریگا دیاری بکات واتە ماوەی سزای وە ستانەکە و هەروەها ژمارەی یاریزانەکەش بنوسێت .

-1-

چوونەناوەوەی ناوچەی گۆڵ

-2-

تەپ لە پەی نایاسایی

-3-

زیاتر لە سێ هەنگاو یان
گلدانەوەی تۆپ زیاتر لە سێ چرکە

-4-

گەمارۆدان، گرتن، پاڵ پێوەنان

-5-

لێدان

-6-

هەڵەی هێرشبەر (dash)

-7-

ئاراستەی هەڵدانی لا

-8-

هەڵدانی گۆڵچی

-9-

ئاراستەی هەڵدانی ئازاد

-10-

پارێزگاری بەماوەی سێ مەتری

-11-

یاری نەرێنی نیگەتیڤانە

-12-

گۆڵ

-13-

ئاگاداركردنەوە (كارتی زەرد)

دووورخستنەوە (كارتی سوور)

-14-

وەستان بۆ ماوەی دوو خووڵەك

-15-

كاتی دابڕاو

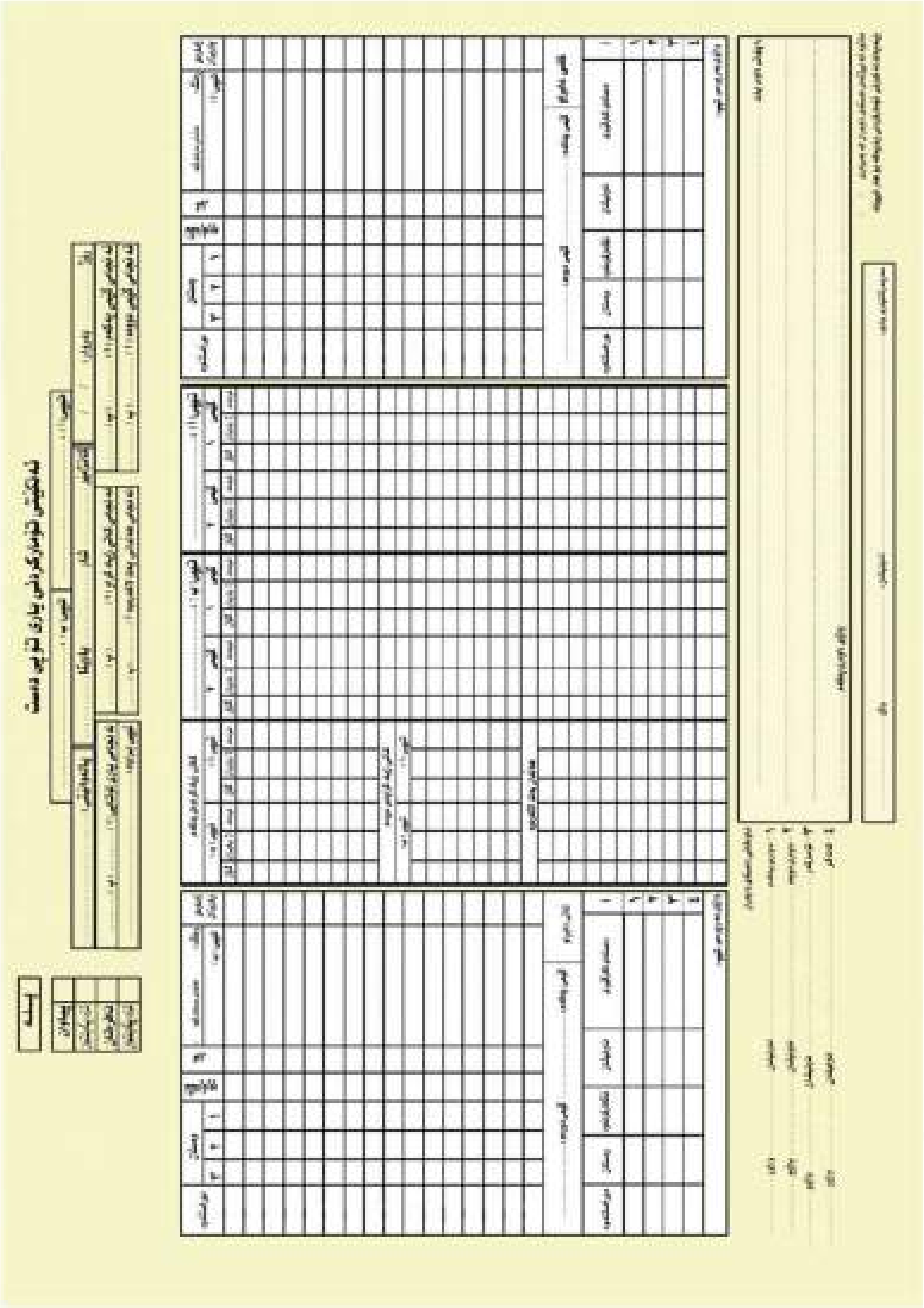
-16-

ڕێگە پێدان بەدوو کەسی شیاو بە

چوونەژوورەوەی بۆ ناو یاریگا لە كاتی دابڕاودا

-17-

هێمای ئاگادارکردنەوەی
یاری نیگەتیڤانە



پرسیارە گشتییەکان

پ1/ کاتی یاری کردن بۆ تیپی تازە پێگەیشتوان پێکدێت لە:

1. 30خولەك
2. 25خولەك
3. 20خولەك

پ2/ لەچ کاتێك پێدانی کاتی دابراو بۆ تیپ دەبێت ئەگەر:

1. تۆپ لەژێر دەستی تیپی بەرامبەر بێت
2. تۆپ لە ژێر دەستی تیپ خۆی بێت
3. تۆپ لە دەرەوەی یاریگا بێت

پ3/ کاتێك تیپ داوای کاتی دابڕاو بکات دەبێت داوەر یاریەکە رابگرێت بە:

1. دوو فیکەی پچڕپچڕ
2. یەك فیکە
3. سێ فیکەی پچڕپچڕ

پ4/ هەرتیپێك بۆی هەیە چەند کاتی دابڕاو وەربگرێت لەگۆی یاریەکە:

1. دوو کاتی بڕاو
2. سێ کاتی بڕاو
3. یەك کاتی بڕاو

پ5/ قەبارەی تۆپی دەستی نێودەولەتی بۆ کچان بریتییە لە:

1. 58–60سم
2. 54–56سم
3. 50–52سم

پ6/ کێشی تۆپی دەست لەیاسای نێودەولەتی بۆ کوران بریتییە لە:

1. 290–330غم
2. 325–375غم
3. 425–475غم

پ7/ ئەو یاریزانەی هەڵەبکات لەکاتی ئاڵگۆڕ دەبێت سزابدرێت:
1. ئاگادارکردنەوە
2. دوورخستنەوە
3. وەستان بۆماوەی (2خولەك)

پ8/ ئەگەر گۆڵچی لەناوچەی گۆل هاتەدەرەوە بەتۆپەوە ئەوە دەبێتە:
1. لێدانی سزا بۆ تیپی بەرامبەر
2. هەڵدانی ئازاد (واتە9مەتر)
3. یاریەکە ئاساییە

پ9/ ئەگەر گۆڵچی لەناوچەی گۆل هاتەدەرەوە بەبێ تۆپ ئەوا دەبێتە:
1. هەڵدانی لا بۆتیپی بەرامبەر
2. هەڵدانی ئازاد بۆتیپی بەرامبەر
3. گۆلچی دەبێتە یاریزان و یاسای یاریزانانی لەسەر پەیرەودەکرێت

پ10/ ئەگەر تۆپ بەرگۆلچی بکەوێت بچێتە دەرەوەی یاریگا لەدولوەی گۆل:
1. هەڵدانی لا بۆتیپی بەرامبەر
2. هەڵدانی ئازاد واتە(9مەتری) بۆتیپی بەرامبەر
3. هەڵدانی گۆلچی

پ11/ گەرانەوەی تۆپ بۆناوچەی گۆل دەبێتە:
1. هەڵدانی لا
2. هەڵدانی ئازاد واتە(9مەتری)
3. هەڵدانی گۆلچی

پ12/ بەرکەوتنی تۆپ بەپێی یان خوار ئەژنۆی یاریزان دەبێتە:
1. هەڵدانی ئازاد واتە(9مەتری)بۆ تیپی خۆی
2. هەڵدانی ئازاد واتە(9مەتری)بۆ تیپی بەرامبەر
3. یارییەکە ئاستی وەك خۆی دەروات

پ13/ کاتێك تۆپ بەردەستی گۆڵچی دەکەوێت بە ستونی گۆل دەکەوێت تۆپ دەچێتە دەرەوەی یاریگا(لە هێلی لاکانەوە تۆپ چووە دەرەوە) دەبێتە:

1. هەڵدانی لا بۆ تیپی بەرامبەر
2. هەڵدانی گۆڵچی
3. هەڵدانی ئازاد

پ14/ کاتێك یاریزانی بەرگری تۆپ بگەڕێنێتەوە بۆ ناوچەی گۆلی خۆی تۆپەکە بچێتە گۆلەوە دەبێتە:

1. هەڵدانی ئازاد
2. گۆل
3. هەڵدانی گۆڵچی

پ15/ ئایا دادوەر دەتوانێت سزای دوورخستنەوە واتە(کارتی سوور) بداتە یاریزان بێ ئەوەی یاریزان ئاگاداربکرێتەوە(واتە بێ کارتی زەرد:

1. نەخێر
2. بەڵێ

پ16/ لە کاتی هەڵدانی سەرەتا واتە(ارسال) یاریزان دەبێ:

1. یەك پێی لەسەر هێڵ بێ
2. هیچ پێیەکی لەسەر هێڵ نەبێ
3. جگە لەمانە

پ17/ ئەگەر تۆپ بەر بنمیچی واتە(صقفی)یاریگا بکەوێت ئەوا دەبێتە:

1. هەڵدانی لا بەرامبەر بەو شوێنەی بەر بنمیچەکە کەوتووە بۆ ئەو تیپەی کە تۆپەکەی لەلانەبووە
2. هەڵدانی گۆڵچی
3. هەڵدانی ئازاد

پ18/ لەکاتی هەڵدانی (7مەتری) دادوەر پێش ئەوەی فیکە لێبدات یاریزان لێدانەکە ئەنجام بدات ئەوا:

1. یاریزانەکە سزادەدرێت
2. یارییەکە ئاسایی دەڕوات
3. دووبارە دەکرێتەوە

پ19/ لە چ کاتێك داوەر فیکە لێنادات:

1. هەڵدانی سەرەتایی
2. هەڵدانی (7مەتری)
3. هەڵدانی لا

پ20/ کاتێك یاریزانی زیادە بچێتە نێو یاریگا یان یاریزان لە شوێنە ئاڵوگۆڕدا بە شێوەیەکی نایاسایی بچێتە نێویاریگا ئەوا یاریزانەکە بەم شێوەیە سزا ئەدرێت:

1. ئاگادارکردنەوە(کارتی زەرد)
2. دوورخستنەوە بە کارتی سوور
3. وەستان بۆماوەی(2خولەك)

پ21/ پاش کۆتایهێنانی باری یاریزان یان کارگێری رەفتارێکی ناوەرزشی ئەنجام بدات ئەوا دەبێتە:

1. سزای دوورخستنەوە بۆیاریزان یان کارگێری
2. سزای پێدانی وەستان بۆماوەی (2خولەك)
3. راپۆرتی نوسراوی داوەر

پ22/ پانی و درێژی یاریگای تۆپی دەست:

1. 15مەتر پانی/ 30مەتر درێژی
2. 20مەترپانی/ 40مەتر درێژی
3. 25مەتر پانی/ 50مەتر درێژی

پ23/ لەکاتی ئاڵوگۆری شوێنی یاریزانانـدا پـێش ئـەوەی یـاریزان بێتـە دەرەوە یاریزانێـك چـووە نـاوەوە دەبێتە:

1. پێدانی ئاگادارکردنەوە(کارتی زەرد)
2. سزای وەستان بۆماوەی(2خولەك)
3. دوورخستنەوە

پ24/ لەکاتی هەڵدانی (7مەتری) دەبێت یاریزانی هێرش بەرەویاریزانی بەرگری بووەستێ لەدەرەوەی هێلی:

1. 7مەتر
2. 9مەتر
3. 6مەتر

پ25/ ئەگەر یاریەکە بەیەکسانبوون کۆتایی هات ئەوا دووگێمی تر یاری دەکەن هەرگێمێك پێك دێت لە:

1. (10)خولەك
2. (15)خولەك
3. (5)خولەك
4. (12)خولەك

پ26/ لەسەرەتای یاریکردندا تیپ نابێت لە ــــــــــ یاریزان کەمتر یاری بکات:

1. (4)یاریزان
2. (5)یاریزان
3. (6)یاریزان
4. (7)یاریزان

پ27/ هەر تیپێك لەسەرەتای یاریکردندا دەبێت ناوی ــــــــــ یاریزان پێشکەش بکات بە تۆمارکەر.

پ28/ ڕێگە بە تیپ دەدرێت کە تەنها ــــــــــ کارگێری دەست نیشان بکرێت لەکاتی یاریکردندا:

1. چوار کارگێری
2. دوو کارگێری
3. سێ کارگێری
4. یەك کارگێری

پ29/ دەبێت بەرزی ژمارەی سەر درێسی یاریزان لە تۆپی دەست لە پێشەوە ــــــــــ سم وە لەپشتەوە ــــــــــ سم بێت.

پ30/ نابێت یاریزان بۆماوەی ــــــــــ تۆپ گلداتەوە.

پ31/ کاتێك تۆپ بە دادوەر واتە(حکم) بکەوێت لەناویاریگادا یاریەکە ــــــــــ.

پ32/ دوای تۆمارکردنی هەرگۆلێك بە ــــــــــ یاریەکە دەست پێدەکاتەوە.

پ33/ دەبێت داوەر فیکە لێبدات بۆ دەست پێکردنەوەی یاری لەکاتی ــــــــــ، ــــــــــ، ــــــــــ.

پ34/ دەبێت تەنها ــــــــــ ئاگادارکردنەوە واتە(کارتی زەرد)بدرێتە یاریزان وە تەنها ــــــــــ ئاگادار کردنەوە بدرێتە تیپ.

پ35/ دەبێت ئاگادارکردنەوە نەدرێت بەو یاریزانەی کە پێشووتر سزای ــــــــــ وەرگرتبوو.

پ36/ دوای دوورخستنەوەی واتە(کارتی سوور) یاریزان یان کارگێری تیپ دەبێت بۆماوەی ــــــــــ بوەستێت و یاریزانێکی تر بێتە جێگای.

پ37/ ئەگەر یاریزان سزای وەستانی (2خولەك) وەرگرت دواتر سەرپێچی رەفتاری ناوەرزشی ئەنجام دا پێش دەست پێکردنی یاریەکە ئەوە یاریزانەکە سزای ــــــــــ وەردەگرێت.

پ38/ لە کاتی یاری هەردووداوەر نەگەیشتنە بڕیاری هاوبەش ئەو کات بڕیاری داوەری ــــــــــ جێبەجێدەکرێت.

پ39/ ــــــــــ بەرپرسی سەرەکیە بۆکاتی یاری، کاتی دابرلو وەکاتی سزای وەستان.

پ40/ یاری تۆپی دەست بەڕێوەدەچێت لە لایەن ــــــــــ، ــــــــــ، ــــــــــ، ــــــــــ.

زاراوەکان

کوردی	عربی
بوار	مجال
رایەڵ	العارضة
کلۆك	حوش
کەوانە	قوس
پێ	قدم
سەرنەکەوتوو	فاشل
چەماندنەوە	انثناء
لار	ميل
قەد	جذع
ئەژنۆ	ركبة
قاچ	رجل
شوێنەوار	اثر
لاق	ساق
باسك	ساعد
بازو	عضد
تەکاندن	رفس
لاسەنگ	مرجوحة
داوەر	الحكم
ناوچەی پارێزراو	منطقة الامان
کاتی زیاد کراو	الوقت الاضافي
هێما	الاشارة
کات گر	الميقاتي
تۆمارکار	المسجل
کاتی دابراو	الوقت المستقطع
وەستان	الايقاف
دوور خستنەوە	استبعاد
دەرکردن	طرد

سزای بەرەو سەروتر	العقوبة التصاعدية
هەنگە شلە	الحجلة
گوزارشتی جەستەیی	التعبيرات البدنية
دەست درێژی	الاعتداء
بنمیچ	السقف
سوود بەخش	استفادة
هەلیکی مسۆگەر	فرصة واضحة
پێدانی هەل	اتاحة الفرصة
یەکلا کەرەوە	ترجيحية
خۆ تێهەلقورتاندن	التدخل

سەرچاوەکان

1- القانون الدولي لالعاب الساحة والميدان . قواعد المنافسة 2007 /2008

د. صريح عبدالكريم الفضلي

2- مسابقات الميدان والمضمار(العاب القوى)

د. زكي محمد درويش

3- الجديد في ألعاب القوى

د. كمال جميل الريضي

4- موسوعة ألعاب القوى

د. محمد عثمان

ناوەرۆك

بابەت	لاپەرە
بەشی یەکەم	3
پوختەیەك لە یاساكانی یارییەكانی گۆرەپان و مەیدان	
پێشەكی	
مێژووی یارییەكانی گۆرەپان و مەیدان	4
یارییەكانی گۆرەپان و مەیدان بەگشتی	5
گۆرەپان	6
ڕاكردنی ماوە كورتەكان بەگشتی	7
ڕاكردنی پۆستە	12
ڕاكردنی بەربەست	17
یاساكانی ڕاكردن بەگشتی	20
پرسیارەكان	22
مەیدان	23
هەڵدانی قورسایی	24
هاوێشتنی ساپ	28
هاوێشتنی ڕم	31
یاساكانی هاوێشتن بەگشتی	35
یەك باز	36
سێ باز	40
بازدانی بەرز	42
بازدانی بەدار	47
پرسیارەكان	51
یاریگای گۆرەپان و مەیدان و شوێنی یارییەكان	52
بەشی دووەم	53
پوختەیەك لە یاساكانی تۆپی دەست	
دەستپێك	54
مێژووی تۆپی دەست	

لاپەڕە	بابەت
55	بەندی (1) یاریگا
57	بەندی (2) کاتی یاری، هێمای کۆتایی هێنان بەیاری، کاتی دابڕاوو
60	بەندی (3) تۆپ
61	بەندی (4) تیپ، ئالوگۆڕکردنی یاریزانان، کەل و پەلەکان
64	بەندی (5) گۆلچی
66	بەندی (6) ناوچەی گۆل
68	بەندی (7) یاریکردن بەتۆپ، یاری نیگەتیڤانە
71	بەندی (8) هەلەو رەفتاری ناوەرزشی
74	بەندی (9) تۆمارکردنی گۆل
75	بەندی (10) هەڵدانی سەرەتا
76	بەندی (11) هەڵدانی لا
77	بەندی (12) هەڵدانی گۆلچی
78	بەندی (13) هەڵدانی ئازاد
80	بەندی (14) هەڵدانی (7) مەتری
82	بەندی (15) ڕێنماییە گشتییەکان بۆ جێبەجێکردنی هەڵدانەکان
84	بەندی (16) سزاکان
91	بەندی (17) داوەران
93	بەندی (18) کات گر و تۆمارکار
94	هێماکانی دەست
99	ئەنکێتی تۆمارکردنی تۆپی دەست
100	پرسیارە گشتیەکان
105	زاراوەکان
106	سەرچاوەکان
107	ناوەڕۆک