

المحاضرة الرابعة

4- رياضة الخماسية للمكفوفين:

4-1 المعاقون المكفوفون من الدرجة أ:

يتم ممارستهم لرياضة الخماسي التنافسية في المسابقات التالية:

1. دفع الجلة .
2. قذف القرص .
3. الوثب العالي .
4. 60 مترا جري .
5. 100 متر سباحة حرة .

4-2 المعاقون نسبيا من الدرجة ب:

يتم ممارستهم لرياضة الخماسي التنافسية لمسابقات التالية:

1. دفع الجلة .
2. قذف القرص .
3. الوثب العالي .
4. 100 متر سباحة حرة .
5. 100 متر جري .

ويجب أ، تتم المسابقة خلال 24 ساعة فقط ويسمح للمنظمين المسؤولين في تحديد وقت المسابقات المعاقين من المكفوفين من الدرجة أ.

5- رياضة ثلاثي المكفوفين:

يمكن للمعاقين المكفوفين ممارسة رياضة تنافسية تسمى الثلاثي، وذلك كما يلي:

5-1 المكفوفون من الدرجة أ:

المسابقات التالية:

1. 60 مترا جري.

2. وثب طويل (من الثبات).

3. دفع الجلة.

5-2 المكفوفون من الدرجة ب:

المسابقات التالية :

1. 100 مترا جري.

2. الوثب الطويل .

3. دفع الجلة .

(مروان عبد المجيد إبراهيم، 2002، 148-150)