



رمضان  
2025



دليل  
القواعد واللوائح



2025



مسلم

## جدول المحتويات

|    |                    |
|----|--------------------|
| 04 | اللوائح و القوانين |
| 06 | سلوك الرياضيين     |
| 10 | العقوبات           |
| 13 | السباحة            |
| 17 | الجري              |
| 19 | الدراجات الجبلية   |
| 22 | الكايك             |
| 25 | منطقة الانتقال     |
| 28 | المسار التفصيلي    |

# 1. اللوائح و القوانين

## 1.1 الفرض

سباق صمله هو سباق تحمل رياضي متعدد الرياضات يتكون من السباحة و الجري و الرماية و التجديف بقارب الكياك و قيادة الدراجة الجبلية . يمكن أن تختلف عدد المراحل وتوزيع المسافات بين هذه الرياضات وفقاً لتقدير اللجنة المنظمة لسباق صمله

تضمن اللجنة المنظمة للسباق أن تكون الجوانب الفنية لسباق صمله على أعلى مستوى من الجودة

يتعين على الرياضيين حمل معداتهم ولوازمهم معهم طوال السباق ، يسمح بترك معدات السباحة في منطقة الانتقال المخصصة بعد الانتهاء من مرحلة السباحة ، حسب التعليمات ولا يُطلب من الرياضيين حمل الدراجات الجبلية أو قوارب الكياك / المجاذيف أو خوذة الدراجة و الحذاء الخاص بالدراجة خارج مراحلها المخصصة

تحتفظ اللجنة المنظمة بحق تعديل ترتيبات السباق إذا لزم الأمر، بما في ذلك تغيير تاريخ أو وقت البدء أو مسار السباق لضمان سلامة المتسابقين في حال حدوث ظروف طارئة خارجة عن إرادة اللجنة كما يجوز للجنة إجراء أي تعديلات أخرى على تنظيم السباق إذا رأت ذلك مناسباً مع إخطار جميع المتسابقين مسبقاً

تحدد قواعد ولوائح سباق صمله سلوك وأداء الرياضيين أثناء المنافسات

## 1.2 الهدف من اللوائح و القوانين

أ- تهدف قواعد سباق صمله إلى :

- 1- خلق أجواء من الروح الرياضية والمساواة والتنافس النزيه
- 2- ضمان السلامة والحماية
- 3- معاقبة المتسابقين الذين يحققون أفضلية غير مشروعة أو يظهرون سلوكاً غير رياضي

ب- جميع المخالفات والعقوبات المترتبة عليها مذكورة في الجدول وفي حال وجود أي صعوبة في تفسير أو تطبيق هذه القواعد يجب الرجوع إلى اللجنة الفنية للسباق



### 1.3 اللغة والتواصل:

أ- اللغة الرسمية لسباق صمله هي العربية

ب- لا تتحمل اللجنة المنظمة توفير خدمات الترجمة من أو إلى لغات أخرى ولا تتحمل أي مسؤولية عن أي سوء فهم ناتج عن عدم وجود ترجمة

### 1.4 الملكية الفكرية :

أ- سباق صمله هو ملكية حصرية لـ (نادي قطر لسباقات التحدي صمله) " الذي يمتلك جميع الحقوق المرتبطة به ، بما في ذلك ، ودون حصر، حقوق تنظيم واستغلال وبث وإعادة إنتاج فعاليات السباق. وتشمل هذه الحقوق أي وسائط رقمية ، سواء كانت صوراً أو فيديو، يتم التقاطها داخل حدود ميدان السباق بغض النظر عن ملكية الجهاز المستخدم للتصوير

### 1.5 تحديث القواعد :

أ- يجوز للجنة الفنية تعديل قواعد السباق من وقت لآخر وفقاً لتقديرها وسيتم نشر أي تحديثات على الموقع الإلكتروني [www.samla.com.qa](http://www.samla.com.qa)

## 2. سلوك الرياضيين

### 2.1 السلوك العام

أ- يشارك في سباق صمله عدد كبير من الرياضيين، وتعد التكتيكات التنافسية جزءاً من التفاعل بينهم يجب على الرياضيين :

- 1- التحلي بالروح الرياضية في جميع الأوقات.
- 2- تحمل المسؤولية عن سلامتهم وسلامة الآخرين.
- 3- معرفة وفهم واتباع قواعد ولوائح السباق المتاحة على الموقع الإلكتروني [www.samla.com.qa](http://www.samla.com.qa)
- 4- الالتزام بقوانين المرور المحلية وتعليمات منظمي السباق
- 5- معاملة الرياضيين الآخرين والمنظمين والمشجعين باحترام ولباقة
- 6- تجنب استخدام الألفاظ المسيئة
- 7- إبلاغ المنظمين عند الانسحاب من المسابقة
- 8- التنافس دون تلقي أي مساعدة خارجية إلا من طاقم الحدث والمنظمين
- 9- الامتناع عن أي مظاهر سياسية أو دينية أو عنصرية تخالف القوانين أو اللوائح المحلية
- 10- التخلص من النفايات أو المعدات فقط في الأماكن المحددة مثل محطات الإمداد أو نقاط رمي المخلفات
- 11- عدم محاولة الحصول على ميزة غير عادلة من أي مركبة أو جسم خارجي
- 12- اتباع المسار المحدد مع السماح بالاستثناءات التالية :
  - لأسباب تتعلق بالسلامة إذا لم يتم تحقيق ميزة غير عادلة.
  - عند اتباع تعليمات منظم السباق.
  - إذا حدث ذلك عن طريق الخطأ ودون تحقيق ميزة.
- 13- عدم تصوير المتسابقين أو المنظمين أو الطاقم الطبي دون موافقتهم الصريحة
- 14- استخدام الهواتف أو أجهزة الاتصال الأخرى بحذر شديد ، بحيث لا تؤثر على السلامة أو التركيز يمنع الانشغال بالمكالمات أو الرسائل أو تصفح وسائل التواصل أو التصوير أو تشغيل الموسيقى أثناء مراحل السباق النشطة إذا كان ذلك يضر بالتحكم أو التركيز ، أي استخدام يؤدي إلى سلوك غير آمن قد ينتج عنه إنذار أو عقوبة زمنية أو استبعاد
- 15- عدم استخدام الكاميرات أو معدات التصوير لأغراض تجارية دون موافقة مسبقة من اللجنة المنظمة
- 16- التأكد من أن المعدات المستخدمة في السباق مطابقة لمعايير السلامة وفي حالة جيدة
- 17- عدم تعديل أي من معدات السباق أو تجهيزاته

## 2.2 المساعدات الخارجية

أ- يُحظر تماماً تلقي أي مساعدة من المشجعين أو غير المشاركين أو أي شخص غير مخوّل من المنظمين أو طاقم الحدث تلقي هذه المساعدة يؤدي إلى الاستبعاد الفوري. من السباق

ب- يسمح بتلقي المساعدة من طاقم الحدث أو المنظمين فقط في شكل تقديم المشروبات أو التغذية أو المساعدة الميكانيكية أو الطبية ، وكذلك تبديل الدراجة عند الضرورة كما يجوز للرياضيين مساعدة بعضهم البعض بأشياء بسيطة مثل الطعام أو المشروبات بعد نقاط الإمداد أو أدوات إصلاح الإطارات

ج- لا يجوز للرياضيين إعطاء معدات السباق الأساسية لغيرهم مثل الدراجة كاملة أو الإطار أو العجلات أو الخوذة ، مخالفة ذلك تؤدي إلى استبعاد الطرفين

د- لا يجوز للرياضيين مساعدة بعضهم جسدياً في التقدم للأمام خلال السباق ، وإلا سيتم استبعاد الطرفين

## 2.3 تعاطي المنشطات

أ- يجب على الرياضيين الالتزام بلوائح الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات (WADA)

ب- يتحمل الرياضيون مسؤولية التعرف على قائمة المواد والأدوية المحظورة المنشورة على موقع الوكالة العالمية لمكافحة المنشطات

## 2.4 الصحة

أ- سباق صمله الدولي هو حدث تحمل شاق يتحدى المشاركين بدنياً وذهنياً عبر تضاريس متنوعة وصعبة يجب أن يكون الرياضيون في حالة بدنية ممتازة ، إذ أن صحتهم وسلامتهم لها الأولوية القصوى بمجرد بدء المشاركة يقر الرياضي بأنه يتمتع بصحة جيدة ولبياقة بدنية مناسبة لإكمال المنافسة

## 2.5 الأهلية والتسجيل

- يجب أن يكون جميع الرياضيين في سن 18 عاماً أو أكثر يوم الحدث
- يجب على المشاركين تقديم شهادة طبية سارية لا يزيد تاريخ إصدارها عن شهر قبل يوم السباق تؤكد لياقتهم للمنافسات متعددة الرياضات ، ويجب إبرازها عند استلام حزمة السباق ، وإلا سيتم استبعادهم من خط البداية
- يجب على كل مشارك توقيع إقرار بالمخاطرة وإعفاء من المسؤولية ، يتم توفيره من قبل منظمي السباق
- يجب أن يكون لدى الرياضيين خبرة سابقة في سباق تحمل أو سباق متعدد الرياضات خلال الـ 12 شهراً الماضية ، مثل الترايثلون المتوسط ، أو الجري لمسافات طويلة جداً ، أو سباق مغامرات متعدد الرياضات ( وقد يطلب المنظمون إثبات ذلك أثناء التسجيل )
- يجب أن يكون الرياضيون قادرين على التنقل الذاتي ودعم أنفسهم في الظروف البيئية الصعبة ، بما في ذلك الحرارة وتنوع التضاريس والتيارات المائية.
- التسجيل مفتوح فقط للمشاركين الأفراد
- لا يسمح بأي مساعدة خارجية خلال الحدث ، وتقديم أو تلقي أي دعم من غير المشاركين يؤدي إلى عقوبات أو استبعاد
- يجب الالتزام بجميع متطلبات المعدات والسلامة
- القبول النهائي للمشاركة خاضع لتقدير اللجنة المنظمة بناءً على المستندات المقدمة

## 2.6 استلام الأدوات وفحص الدراجة / المعدات

- يجب على جميع الرياضيين إبراز بطاقة هوية وشهادة طبية عند التسجيل
- يجب على كل رياضي استلام وتسليم حزمة السباق بنفسه خلال المواعيد المحددة. والتي سيتم الإعلان عنها .
- تحتوي الحزمة على أرقام السباق الرسمية رقم الصدر
- تشمل الحزمة أيضاً شريحة التوقيت، والحقيبة الرياضية الرسمية
- يقوم المسؤولون الفنيون بفحص الهوية والشهادة الطبية لضمان الالتزام بالقواعد ، ثم فحص الدراجة
- قد يتعرض الرياضي لعقوبات أو المنع من المشاركة إذا لم يلتزم بمواعيد الاستلام والفحص



## 2.7 احاطة قبل السباق

أ- عدم حضور جلسة الإحاطة قد يؤدي إلى مخالفات للقواعد أو فقدان معلومات هامة أو تغييرات في اللحظة الأخيرة لا تتحمل اللجنة المنظمة مسؤولية أي تبعات لهذا الغياب

ب- يجب تسجيل الرياضيين قبل دخول مكان الإحاطة ، والتي تعقد في يوم السباق والتي سيتم الإعلان عن مواعده لاحقا

ج- الإحاطة قبل السباق غير مفتوحة للإعلام

## 2.8 الزي الرسمي

أ- يجوز أن يحمل زي الرياضي شعارات تجارية بشرط ألا تحجب أو تغطي رقم الصدر ولا يتجاوز حجم الشعار 10 × 20 سم ، وبحد أقصى أربعة شعارات على القطعة العليا وأربعة على القطعة السفلية

ب- يجوز للرياضيين عرض أسمائهم على ظهر الزي او مؤسسات و اندية

ج- يجب الالتزام بما يلي:

1- ارتداء الزي الرياضي على الكتفين أثناء التواجد في ميدان السباق

هـ- يجوز تغيير الملابس خلال السباق بشرط حملها بالكامل حتى خط النهاية ، باستثناء ملابس و أدوات السباحة

## 2.9 فحص المعدات

أ- يجب تقديم جميع معدات ركوب الدراجات للفحص قبل السباق حتى موعد الإحاطة ، سوف يتم تحديد أوقات لكل مجموعة بدء لتفادي الازدحام .

ب- في حال عدم مطابقة أي أداة يمكن تعديلها أو استبدالها قبل الموعد النهائي

## 2.10 التوقيت والنتائج

أ- الفائز هو من يحقق أقصر زمن من إشارة البدء حتى خط النهاية

ب- في حالة التعادل ، يمنح المتسابقان نفس الترتيب ، ويعطى الترتيب التالي بعدهما وفقاً لرقم السباق

ج- يتم تسجيل أزمئة كل مرحلة بما في ذلك فترات الانتقال

د- يتم حساب الوقت عبر شريحة توقيت ، وعلى الرياضي الالتزام بارتدائها كما هو موضح في تعليمات ما قبل السباق

## 3. العقوبات

### 3.1 القواعد العامة

أ- عدم الالتزام بقواعد سباق صمله قد يؤدي إلى توجيه إنذار شفهي ، أو فرض عقوبة زمنية ، أو الاستبعاد من السباق أو الإيقاف عن المشاركة

ب- يتم تحديد نوع العقوبة بناءً على طبيعة المخالفة

ج- الإيقاف يُطبّق على المخالفات الجسيمة جداً أو الاحتيالية ، أو الانتهاكات الخطيرة لقواعد المسابقة

د- يمكن توجيه إنذار شفهي ، أو فرض عقوبة زمنية ، أو الاستبعاد لأي رياضي يخالف قواعد المسابقة

هـ- تُذكر المخالفات والعقوبات في الملحق ، ومع ذلك يحق للمسؤولين الفنيين فرض عقوبات على مخالفات غير مذكورة إذا تبين أن الرياضي قد حصل على أفضلية غير عادلة أو تسبب في خلق وضع خطر متعمد

و- في الظروف الاستثنائية ، يجوز للمسؤولين الفنيين تعديل العقوبات بما يتماشى مع روح القواعد

### 3.2 الإنذار

أ- الغرض من الإنذار هو تنبيه الرياضي لاحتمال وقوع مخالفة وتشجيع التصرف الإيجابي ، كما يمكن استخدامه لتصحيح مخالفة بسيطة

ب- يجوز إعطاء الإنذار في الحالات التالية :

1- إذا ارتكب الرياضي المخالفة عن غير قصد

2- إذا اعتقد المسؤول الفني أن المخالفة على وشك الحدوث

3- إذا لم تتحقق أي أفضلية نتيجة المخالفة

ج- عند إعطاء الإنذار، يقوم المسؤول الفني بإطلاق صفارة ، وإيقاف الرياضي إذا لزم الأمر، وطلب تعديل السلوك ، ثم السماح له بمواصلة السباق فوراً.

د- ليس من الضروري إعطاء إنذار قبل فرض عقوبة على مخالفة جسيمة قد تؤدي إلى الاستبعاد أو الإيقاف

### 3.3 العقوبة الزمنية

أ- تعتبر العقوبة الزمنية مناسبة للمخالفات التي لا تستوجب الاستبعاد

ب- تُنفَّذ العقوبة في مناطق مخصصة تحدد مواقعها اللجنة المنظمة ، وأي توقف في غير هذه الأماكن يعتبر عقوبة غير منفذة

ج- يقرر المسؤول الفني متى تُطبَّق العقوبة الزمنية

### 3.4 إجراءات الإخطار بالعقوبة لكل المراحل

أ- يحدد المسؤول الفني مدة العقوبة حسب اللوائح ويبلغ الرياضي بها في أقرب وقت ممكن ، على النحو التالي:

- اطلاق صافرة
- رفع بطاقة صفراء
- مناداة رقم الرياضي
- إبلاغه بوجوب توقفه في صندوق العقوبات التالي
- التأكد من أن الرياضي على علم بالعقوبة وأنه أكمل مدة العقوبة كاملة قبل متابعة السباق
- في حال وجود مخالفات متعددة ولم يتمكن المسؤول من إخطار الرياضي شخصياً ، يتم نشر العقوبة في صندوق العقوبات ويقع على الرياضي مسؤولية التحقق منها

ب- لوحة العقوبات:

- تعرض في كل صندوق عقوبات رقم الرياضي ورمز المخالفة ومدة العقوبة
- إذا كانت هناك مخالفات متعددة : يشار إليها برقم الرياضي متبوعاً بعددها مثال
- تعني مخالفتين للتخلص من النفايات للرياضي رقم 25: 25 L x2

## 3.5 إجراءات تنفيذ العقوبة الزمنية

- أ- لا يلزم أن يذكر المسؤول الفني سبب العقوبة عند تنفيذها
- ب- على الرياضي الموجه له البطاقة الصفراء اتباع تعليمات المسؤول الفني
- ج- في صندوق العقوبات:
- يمكن للرياضي اختيار تنفيذ العقوبة أو إكمال السباق ، وفي هذه الحالة سيستبعد عند خط النهاية ، وله الحق في الاعتراض لاحقاً
  - تبدأ مدة العقوبة عند التزام الرياضي بجميع التعليمات وتنتهي عند سماع كلمة "انطلق" من المسؤول الفني
  - لا يجوز استخدام المراحيض أثناء تنفيذ العقوبة ، وإذا حدث ذلك يتم إيقاف الوقت مؤقتاً حتى يعود المتسابق الى صندوق العقوبات

د- العقوبة الزمنية في المرحلة الأخيرة تُنفذ فوراً على المسار ، ويأمر المسؤول الرياضي بالتوقف حتى انتهاء المدة في المنطقة المخصصة لتنفيذ العقوبة قبل خط النهاية

## 3.6 الاستبعاد

- أ- يعتبر الاستبعاد عقوبة مناسبة للمخالفات الجسيمة أو السلوك الخطير أو غير الرياضي.
- ب- يقوم المسؤول الفني برفع بطاقة حمراء ، ومناداة رقم الرياضي وإخباره بالاستبعاد ، وقد يتم التأجيل لأسباب السلامة
- ج- يجب إخطار الرياضي بالاستبعاد إذا لم يكن حاضراً عند الإعلان ، وله الحق بالاعتراض خلال 30 دقيقة

## 3.7 الإيقاف

- أ- الإيقاف يطبق على المخالفات الاحتياطية أو الانتهاكات الجسيمة جداً ، ويمنع الرياضي من المشاركة في سباقات نادي قطر لسباقات التحدي - صله خلال مدة الإيقاف

## 3.8 حق الاعتراض

- أ- يحق للرياضي الاعتراض على بعض العقوبات الزمنية المشار إليها في جدول المخالفات
- ب- تنفيذ العقوبة الزمنية يعني قبولها وعدم جواز الاعتراض عليها
- ج- إذا لم ينفذ الرياضي العقوبة وتم استبعاده ، يحق له الاعتراض على قرار الاستبعاد والعقوبة نفسها

2025



معلم



# 4. السباحة

## 4.1 القواعد العامة

أ- يجوز للرياضيين استخدام أي أسلوب سباحة لدفع أنفسهم في الماء ، كما يمكنهم الوقوف على القاع أو الطفو

ب- يجب على الرياضيين اتباع مسار السباحة المحدد

ج- يجوز للرياضيين الوقوف أو الاستراحة بالتمسك بجسم غير متحرك ، مثل عوامة أو قارب ثابت ، ولكن يمنع استخدامه للتقدم في السباق

د- في حالة الطوارئ ، يجب على الرياضي رفع ذراع فوق رأسه وطلب المساعدة ، وعند تلقي المساعدة الرسمية ، يجب الانسحاب من السباق

هـ- يحق للرياضي الحفاظ على مساحته في الماء:

- 1- إذا حدث احتكاك عرضي بين الرياضيين وتم الابتعاد فوراً ، فلا عقوبة عليهم
- 2- إذا استمر أحد الرياضيين في إعاقة الآخر دون الابتعاد ، تُفرض عقوبة زمنية
- 3- إذا استهدف الرياضي آخر عمداً لعرقلته أو الحصول على ميزة أو إلحاق الضرر به ، يُستبعد فوراً من السباق

4- أي سلوك مثل الغمر أو اللكم أو الخدش أو الركل يؤدي إلى الاستبعاد  
\* ملاحظة : تنطبق هذه القواعد على جميع مراحل السباق وليس السباحة فقط

## 4.2 استخدام بدلة الغوص (الويتسوت)

أ- ارتداء بدلة الغوص إلزامي إذا كانت درجة حرارة الماء أقل من 16 درجة مئوية

ب- إذا كانت درجة حرارة الماء 16 درجة مئوية أو أكثر يكون ارتداؤها اختيارياً



### 4.3 إجراءات الانطلاق – نظام الموجات

أ- يتم تقسيم الرياضيين إلى مجموعات موجات بحد أقصى 50 رياضي لكل موجة ، مع فارق دقيقة إلى دقيقتين بين كل موجة

ب- على الرياضيين التواجد في خط الانطلاق في الوقت المحدد

ج- يتم تسجيل الانطلاقة بالفيديو

د- يتعين على المسؤولين الفنيين ضمان انطلاق الرياضيين في الوقت المخصص لهم.

هـ- يتم استدعاء الرياضيين وفق أرقام موجاتهم ، وعليهم التوجه لمواقعهم المحددة

و- يجب أن يتواجد جميع الرياضيين في منطقة ما قبل الانطلاق قبل 10 دقائق من وقتهم المحدد

ز- قبل 5 دقائق من الانطلاق ، يُطلب من الرياضيين التوجه إلى خط البداية

ح- قبل دقيقة من الانطلاق ، يُطلب منهم الاقتراب من خط البداية

ط- عند استعداد جميع الرياضيين ، تبدأ إجراءات الانطلاق

ي- تُطلق إشارة البدء ( صافرة أو بوق ) في وقت الموجة المحدد

ك- أي انطلاق مبكر يؤدي إلى عقوبة

ل- إذا بدأ الرياضي قبل بدء الإجراءات أو في موجة غير مخصصة له يُستبعد

م- إذا تأخر الرياضي عن موجته يمكنه البدء بعد موافقة المسؤول الفني لكن وقته يُحسب من وقت الموجة المخصصة

## 4.4 القواعد العامة

أ- قبعة السباحة :

- 1- يجب ارتداء قبعة السباحة السباق الرسمية
- 2- يمنع تعديل القبعة بأي شكل
- 3- عدم ارتداء القبعة أو تعديلها قد يؤدي إلى عقوبة

ب- بدلة الترايثلون أو بدلة السباحة

- 1- إذا لم تُستخدم بدلة الغوص يجب ارتداء بدلة سباحة أو ترايسوت معتمد

ج- بدلة الغوص :

- 1- لا يزيد سمكها عن 5 ملم مع سماحية  $\pm 3$  ملم
- 2- يمنع استخدام أي أجهزة دفع أو أدوات طفو غير مصرح بها
- 3- يجب أن تكون ملائمة للجسم أثناء السباحة
- 4- يمكنها تغطية أي جزء من الجسم ما عدا الوجه واليدين والقدمين
- 5- لا قيود على طول السحاب
- 6- يمكن عرض اسم الرياضي أو المؤسسة الراعية على ظهر البدلة

د- المعدات المحظورة :

- أي أجهزة دفع اصطناعية أو أدوات طفو أو قفازات أو جوارب
- أنابيب التنفس ، المجاديف ، سماعات الأذن أو الأجهزة التقنية التي تغطي الأذن باستثناء سدادات الحماية
- الأجهزة و الملابس القابلة للنفخ مثل أنبوب الأمان
- أي مجوهرات تشكل خطراً على الرياضي أو غيره



# 5. الاجري

## 5.1 القواعد العامة

- أ- يجب على الرياضيين أثناء مرحلة الجري  
1- الجري و المشي فقط  
2- عدم الزحف إلا عند عبور الكُثبان الرملية  
3- ارتداء رقم السباق في الجهة الأمامية من الجسم  
4- عدم الجري مع الجذع مكشوف بدون قميص  
5- عدم الجري أثناء ارتداء خوذة الدراجة  
6- عدم الاستعانة بعكاز أو أي جسم ثابت للمساعدة في الانعطاف  
7- عدم مرافقة أي شخص غير مشارك في السباق سواء كان رياضياً أو متفرجاً أو مساعداً على المسار  
8- حمل قنينتي ماء لا تقل سعة الواحدة عن 300 مل على الأقل

## 5.2 تعريف خط النهاية

- أ- تكون المرحلة الأخيرة من السباق وتنتهي عند خط النهاية الرسمي
- ب- يُعتبر الرياضي قد أنهى السباق في اللحظة التي يقطع فيها أي جزء من جذعه خطاً عمودياً ممتداً من الحافة الأمامية لخط النهاية

## 5.3 إرشادات السلامة

- أ- يتحمل الرياضي مسؤولية البقاء على المسار المخصص للسباق.
- ب- إذا اعتبر المسؤولون الفنيون أو الطاقم الطبي أن الرياضي يشكل خطراً على نفسه أو الآخرين يجوز لهم إخراجهم من السباق

## 5.4 المعدات غير المصرح بها

- أ- الأحذية :
- 1- يجب أن تكون الأحذية المستخدمة متاحة تجارياً للجميع قبل موعد السباق بشهر على الأقل
- 2- يمنع استخدام النماذج الأولية أو الأحذية المعدلة بشكل مخصص
- 3- يسمح بوجود صفيحة صلبة واحدة فقط مثل الصفيحة الكربونية داخل الحذاء
- 4- لا يوجد حد أقصى لسماكة الحذاء



2025



معلم

6.

# الدراجات الجبلية



## 6.1 القواعد العامة

أ- يجب على الرياضيين الالتزام بقوانين المرور الخاصة بالسباق ما لم يوجههم المسؤول الفني بخلاف ذلك

ب- لا يجوز للرياضي التقدم للأمام دون أن تكون الدراجة بحوزته

ج- يحظر على الرياضيين :

1- إعاقة الرياضيين الآخرين

2- ركوب الدراجة بدون قميص

3- التقدم في السباق بدون امتلاك الدراجة

4- استخدام دراجة مختلفة عن تلك التي تم فحصها واعتمادها قبل السباق

د- يمنع وضع حقيبة السباق على الدراجة ويجب حملها على الجسم خلال مرحلة ركوب الدراجة

هـ- إذا غادر الرياضي مسار السباق لأسباب تتعلق بالسلامة يجب عليه العودة من نفس النقطة ودون تحقيق أي أفضلية وإلا سيتعرض لعقوبة زمنية

و- القيادة الخطرة قد تؤدي إلى عقوبة أو استبعاد

## 6.2 المعدات

أ- يجب استخدام الدراجات الجبلية فقط وهي دراجات ذات عجلتين متساويتين في القطر، والعجلة الأمامية قابلة للتوجيه والعجلة الخلفية مدفوعة بدواسات متصلة بسلسلة

ب- يجب أن تكون الدراجة مطابقة لمعايير السلامة والأداء القياسية (BS EN ISO 4210-2:2023). أو ما يعادلها

ج- قطر الإطار يجب أن يكون بين 26 و 29 بوصة ، والعرض الأدنى للإطار 1.5 بوصة

د- يجوز دفع الدراجة أو حملها على المسار

هـ- يمنع التلاحق (Drafting) ، يجب ترك مسافة لا تقل عن 10 متر بين مقدمة عجلة المتسابق الأمامية و العجلة الخلفية للمتسابق الذي أمامه ، باستثناء أثناء التجاوز حيث يجب إتمام التجاوز خلال 30 ثانية وإلا تُعتبر مخالفة

g- يمنع استخدام مقابض الإيطالية أو مقابض دراجات الطريق التقليدية ، MTB ويسمح فقط بمقابض مع تغطية النهايات CLIP-ons

z- يجب على الرياضيين إحضار أدواتهم وقطع الغيار الخاصة وإصلاح أعطالهم بأنفسهم.

ج- الخوذة :

- 1- يجب أن تكون معتمدة من هيئة اختبار
- 2- يجب ارتداؤها في جميع الأوقات أثناء ركوب الدراجة في السباق أو التدريب.
- 3- يمنع تعديل الخوذة أو إزالة أي جزء منها.
- 4- يجب تثبيت الخوذة بإحكام وألا يؤثر أي لباس تحتها على ملائمتها.

### 6.3 الميكانيكي في منطقة الانتقال

أ- يتواجد ميكانيكي في منطقة الانتقال لمساعدة الرياضيين على أساس أولوية الوصول في إصلاحات بسيطة مثل إصلاح الإطارات أو تعديل المكابح.

ب- إذا تعذر إصلاح الدراجة ، يتم توفير دراجة بديلة قياسية بحالة جيدة وللرياضي حق قبولها أو رفضها وفي حال الرفض يُسجل المتسابق انسحاب

### 6.4 استبدال الدراجة أثناء السباق

أ- توفر اللجنة المنظمة دعماً متقللاً لاستبدال الدراجات غير القابلة للإصلاح على المسار بدراجات قياسية.



2025



مجلس

# 7. الكيك



## 7.1 القواعد العامة

- أ- يجب دفع قوارب الكاياك باستخدام مجداف مزدوج فقط المخصص من اللجنة المنظمة للسباق
- ب- يجب على المتسابقين التنقل في المياه كما هي ، وقد يضطرون لحمل القارب حول العوائق أو المناطق الضحلة أو بين الممرات المائية إذا لزم الأمر
- ج- يجب المرور بجميع العلامات المحددة في المسار بما في ذلك نقاط الدوران وفقاً للمسار والوصف الذي تم تأكيده في الإحاطة قبل السباق
- د- عند التجديف في مجموعة ، يتحمل جميع المتسابقين مسؤولية تجنب الاصطدام ويُعرف الاصطدام بأنه أي تلامس بين رياضي أو قاربه أو مجدافه مع رياضي آخر أو قاربه أو مجدافه ، يؤدي إلى إلحاق ضرر أو إعاقة
- هـ- عند التجاوز تقع مسؤولية تجنب الاحتكاك والحفاظ على مسار واضح على عاتق المتسابق المتجاوز
- و- أي رياضي يتسبب في اصطدام أو إتلاف قارب أو مجداف آخر أو يغير مساره عمداً لعرقلة الآخرين قد يتعرض لعقوبة زمنية إذا كان الضرر بسيطاً أو للاستبعاد إذا كان الضرر كبيراً
- ز- أي رياضي يرافقه قارب غير مشارك في السباق على طول المسار سيتم استبعاده
- ط- أي رياضي يُضبط وهو يرمي نفايات في الماء سيتلقى إنذاراً وإذا لم يصحح السلوك فوراً تُفرض عليه عقوبة زمنية غير قابلة للاستئناف
- ي- أي رياضي يقوم بالتلحق المائي ( Wash riding ) خلف متسابق آخر سيتلقى إنذاراً وتكرار المخالفة يؤدي إلى عقوبة زمنية .
- ك- العقوبات الزمنية التي يفرضها المسؤول الفني نهائية ويجب تنفيذها في صندوق العقوبات التالي تحت إشراف الحكم.
- ل- يجب إعادة قوارب الكاياك إلى منطقة الإنزال المحددة التي تم أخذها منها وإلا ستُفرض عقوبة زمنية.

## 7.2 المعدات

- أ- توفر اللجنة المنظمة جميع قوارب الكاياك والمجاديف وسترات النجاة للمشاركين.
- ب- تبذل اللجنة المنظمة جهداً لتوفير معدات متطابقة قدر الإمكان مع السماح بوجود فروق بسيطة ويتم اختيار المعدات حسب أسبقية الوصول
- ج- يجب على الرياضيين حمل حقائب معداتهم معهم في القارب ويسمح فقط بترك أحذية الدراجة و الخوذة مثبتة على الدراجة أما باقي الأمتعة فيجب أن ترافق الرياضي في القارب
- د- يمنع وضع أي مواد على سطح القارب تمنح أفضلية غير عادلة ويحظر تماماً استخدام مواد تزييت الهيكل

2025



مجلس



8.

# منطقة الانتقال

## 8.1 القواعد العامة

أ- يجب على الرياضيين المرور عبر منطقة الانتقال بين مرحلتين متتاليتين في السباق عدم القيام بذلك يؤدي إلى الاستبعاد

ب- توفر اللجنة المنظمة التغذية والمشروبات في كل منطقة انتقال ويتم الإعلان عن قائمة المواد المتاحة في الإحاطة قبل السباق

ج- يجوز للرياضيين إحضار تغذيتهم ومشروباتهم الخاصة ويمكن وضعها في الحقيبة الرسمية للسباق

د- وضع المعدات بعد السباحة :

(1) يجب على الرياضي ترك جميع معدات السباحة في الصندوق المخصص وإزالة الحقيبة التي تحتوي على معدات الجري

(2) يمكن ترك معدات السباحة فقط في منطقة الانتقال مع حقيبة السباق الرسمية ، أما باقي المعدات فيجب حملها حتى خط النهاية

هـ- في كل انتقال للدراجات يجب على الرياضي استخدام الحامل المخصص له وتعليق الدراجة بالشكل التالي :

- أن تكون الدراجة في وضع قائم مع تعليق مقدمة المقعدة على العارضة الأفقية بحيث تكون العجلة الأمامية موجهة نحو وسط الممر
- يجب وضع الدراجة بطريقة لا تعيق أو تمنع مرور الرياضيين الآخرين

و- أي رياضي يتم ضبطه وهو يتخلص عمداً من أي غرض في أي مرحلة من السباق بما في ذلك مناطق الانتقال خارج مناطق التخلص المحددة سيتعرض لعقوبة

ز- يمنع إعاقة تقدم الرياضيين الآخرين في منطقة الانتقال وأي تدخل يمنع استمرار رياضي آخر يؤدي إلى الاستبعاد يجوز للرياضي المتضرر تحريك المعدات المصعقة

ح- يمنع ركوب الدراجة داخل منطقة الانتقال إلا في مرحلة ركوب الدراجات تعتبر الخطوط التي تحدد منطقة الصعود والنزول جزءاً من منطقة الانتقال

ط- يجب صعود الدراجة بعد خط الصعود مع وضع قدم كاملة على الأرض بعد الخط

ي- الرياضي الذي يركب الدراجة خارج منطقة الصعود يتعرض لعقوبة

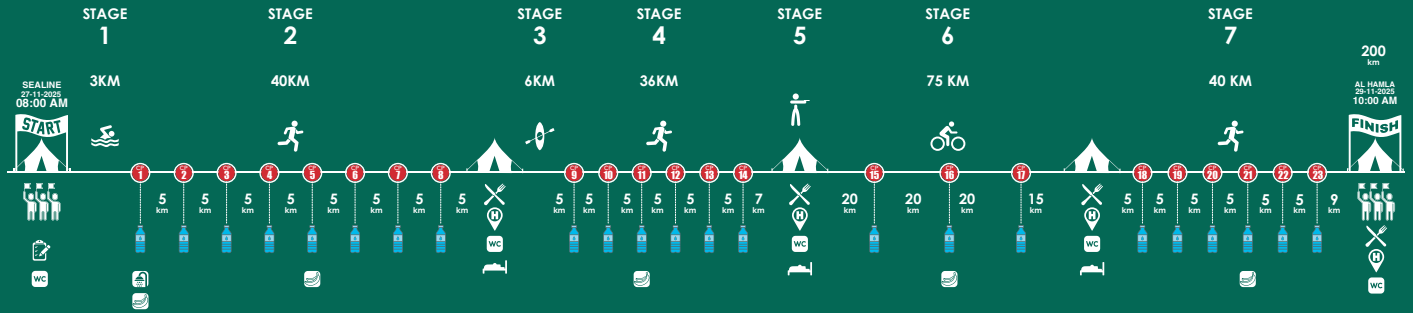
- ك- يجب النزول من الدراجة قبل خط النزول مع وضع قدم كاملة على الأرض قبل الخط.
- ل- الرياضي الذي لا يحاول النزول عند خط النزول ويقود داخل منطقة الانتقال سيتعرض لعقوبة.
- م- يمكن دفع الدراجة باليد فقط قبل خط الصعود وبعد خط النزول.
- س- يمنع التعري أو التعرض غير اللائق.
- ع- يمكن خلع بدلة الغوص بالكامل فقط في المنطقة المخصصة أو في مكان الانتقال لكن يمكن فك الجزء العلوي قبل الوصول لهذه النقطة
- ف- يجب على جميع الرياضيين التأكد من أن خوذةهم مثبتة بإحكام وعدم فتحها من لحظة إزالة الدراجة من الحامل قبل مرحلة ركوب الدراجة وحتى إعادة الدراجة إلى الحامل بعد الانتهاء
- ص- بالإضافة إلى مناطق الانتقال يتم إنشاء نقاط تحكم بها خيام ومحطات مياه كل 5 كيلومترات تقريباً على المسار





# 9. المسار التفصيلي

## 9.1 المسار التفصيلي للسباق





معلم  
2025