



**LEBANESE
ATHLETICS
FEDERATION**

**الاتحاد اللبناني لألعاب القوى
FÉDÉRATION LIBANAISE D'ATHLÉTISME**

كأس الاتحاد العام لألعاب القوى للأندية (الفرق) 2026 **رجال وسيدات**

الزمان: من 13 ولغاية 16 آب 2026

المكان: ملعب مدرسة سيدة الجمهور

Dekwaneh, Nafaa Street, Bou Abboud bldg, 4th floor – Lebanon

Email: lbn@mf.worldathletics.org - Tel: +961 1695253 - Fax: +9611695858

 www.flalbn.org  [lebanese_athletics](https://www.instagram.com/lebanese_athletics)  [Lebanese Athletics Federation](https://www.facebook.com/LebaneseAthleticsFederation)

الشروط الفنية كأس الاتحاد العام لألعاب القوى للأندية (الفرق) 2026
رجال وسيدات

من 13 ولغاية 16 آب 2026

تجرى بطولة كأس الاتحاد العام لألعاب القوى للأندية (الفرق) 2026 ضمن الشروط الفنية التالية :

- 1- تجرى البطولة بكامل سباقاتها ومسابقاتها على ملعب مدرسة سيدة الجمهور.
- 2- تجرى البطولة وفقاً للجدول الزمني المرفق.
- 3- يحق لكل لاعب أو لاعبة المشاركة في مسابقتين على الأكثر بالإضافة لسباق تتابع واحد وسباق متنوع واحد فقط.
- 4- يحق لكل جمعية إتحادية المشاركة بلاعبين أو لاعبتين على الأكثر، في كل سباق أو مسابقة وبفريق واحد في سباقات البذل.
- 5- يتوجب على الجمعيات تعبئة أسماء لاعبيها ولاعباتها إلزامياً على استمارة المشاركة المرسلة من الاتحاد ملف Excel ، وذلك ضمن المهلة المحددة أدناه. كما يجب إدراج أسماء ستة (6) لاعبين أو لاعبات للمشاركة في سباقات البذل والبذل المختلط. وعلى الجمعية إبلاغ غرفة النداء، قبل موعد السباق ووفقاً للإجراءات المعتمدة، بأسماء أربعة (4) لاعبين أو لاعبات من بين الأسماء الستة المدرجة، وهم الذين سيشاركون فعلياً في السباق. ولا يجوز إجراء أي تعديل أو إستبدال على هذه الأسماء بعد تسليم اللائحة النهائية.
- 6- يتوجب على الأندية تسليم إستمارات المشاركة عند الساعة الثانية عشرة ظهراً من يوم الجمعة الموافق في 7 آب 2026 كحد أقصى، ويمنع على جميع الأندية بعد إنتهاء هذه المهلة في إضافة أسماء جديدة، أو في تعديل بأسماء اللاعبين واللاعبات المسجلين رسمياً.
- 7- يُعقد الاجتماع الفني للبطولة يوم الثلاثاء الواقع في 11 آب 2026، عند الساعة الخامسة مساءً، في مقر الاتحاد في الدكوانة، بحضور مندوب واحد عن كل نادٍ مشارك (إداري أو مدرب). وفي حال عدم حضور مندوب أي نادٍ، تُعتبر جميع القرارات الصادرة عن الاجتماع نافذة وملزمة لذلك النادي ولسائر الأندية المشاركة. ويهدف الاجتماع إلى تثبيت مشاركة اللاعبين واللاعبات، وإعتماد وإصدار قوائم الانطلاق.
. Start Lists

- 8- كلّ لاعب أو لاعبة يتغيّب، دون أيّ عذر رسمي (الفقرة 9)، عن أيّ سباق أو مسابقة بعد تأكيد مشاركته، يغرم ناديه بدولارين أميركيين عن كل لاعب أو لاعبة، كما يمنع من المشاركة في بقية المسابقات التالية طبقاً للقانون الدولي (المادة 142، الفقرة 4).
- 9- يعيّن الاتحاد طبيباً رسمياً للبطولة، يكون متواجداً في أرض الملعب طوال فترة إقامة المنافسات. ولا تُقبل أي مبررات أو أعذار تتعلق بمشاركة أي لاعب أو لاعبة أو انسحابهما من أي سباق أو مسابقة، أو بأي حالة طبية، إلا إذا كانت مرفقة بتقرير طبي أو موافقة صادرة عن الطبيب الرسمي المعتمد للبطولة. وتُعتبر قرارات الطبيب الرسمي المرجع الطبي المعتمد طوال فترة إقامة البطولة.
- 10- تخصّص منطقة مجاورة للمضمار كغرفة نداء (Call Room)، ولعملية الإحماء.
- 11- يتوجّب على كل اللاعبين واللاعبات التواجد في **غرفة النداء مباشرة بعد النداء الأول** لكل مسابقة، والمحدّدة كالتالي:
- 30 دقيقة لمسابقات الوثب والرمي وجري الحواجز والتتابع.
 - 20 دقيقة لبقية سباقات الجري.
- 12- على اللاعبين التواجد في **موقع المسابقة، بعد المرور بغرفة النداء، في الأوقات التالية:**
- قبل 10 دقائق من بدء سباقات الجري والمشي.
 - قبل 20 دقيقة من بدء سباقات الحواجز والتتابع، ومسابقات الوثب والرمي.
- 13- في حال كان عدد المشاركين في السباقات التي تتضمنّ تصفيات نصف نهائية **ستة عدّائين أو أقلّ**، يتأهل المشاركون مباشرة **للسباق النهائي** ويجري في موعده المحدّد وفقاً للبرنامج الزمني، كما يمكن إجراءه في الوقت المحدّد للتصفيات، شرط موافقة جميع اللاعبين أو اللاعبات على ذلك، ودون اعتراض من أيّ منهم.
- 14- يتوجّب على كلّ لاعب ولاعبة يشارك في أكثر من مسابقة واحدة في الوقت ذاته، إبلاغ حكم غرفة النداء بذلك، وإبلاغ حكام المسابقات المشاركين فيها في الوقت نفسه، وذلك لتسهيل مشاركتهم.
- 15- طبقاً لأحكام النظام العام للاتحاد، **لا يحقّ ولا يسمح للجمعيات الاتحادية في هذه البطولة بإشراك لاعبين أجانب ممّن لا يحملون الهوية اللبنانية أو جواز السفر اللبناني أو إخراج قيد لبناني**، وذلك تحت طائلة استبعادهم وتغريم جمعياتهم في حال ثبوت أيّ مخالفة من هذا النوع.
- 16- تلغى أي سباق أو مسابقة لا يشارك فيها ما لا يقل عن ثلاثة (3) لاعبين أو لاعبات، على أن يكونوا منتسبين إلى ناديين (جمعيتين اتحاديتين) مختلفين على الأقلّ.
- 17- يتوجّب على مسؤولي ومدربي الأندية توزيع ارقام الصدر (Dossards-Bib) على لاعبيهم وفقاً لما هو مسجّل على لوائح المشاركة (Start lists)، كذلك الاحتفاظ برقم الصدر ذاته لكل لاعب ولاعبة خلال كلّ أيام البطولة.

18- تحدد مسافة لوحة الإرتقاء في مسابقة الوثب الثلاثي على النحو التالي:

الفئة	المسافة
سيدات	9م
رجال	11م

19- تحدد الأوزان في مسابقات الرمي على النحو التالي:

المسابقة	سيدات	رجال
دفع الكرة الحديدية	4 كغ	7.260 كغ
رمي الرمح	600 غ	800 غ
رمي القرص	1 كغ	2 كغ
إطاحة المطرقة	4 كغ	7.260 كغ

20- تحدد ارتفاعات مسابقات الوثب العالي على النحو التالي:

سيدات	رجال
1.35م	1.55م
1.40م	1.60م
1.45م	1.65م
1.50م	1.70م
1.53م	1.73م
1.56م	1.76م
1.59م	1.79م
2+ سنتم	2+ سنتم

21- تحدد مسافات وإرتفاعات سباقات الحواجز والموانع على النحو التالي :

100م حواجز	سيدات	10	0.84م	13.00م	8.50م	10.50م
110م حواجز	رجال	10	1.067م	13.72م	9.14م	14.02م
400م حواجز	سيدات	10	0.76م	45.00م	35.00م	40.00م
400م حواجز	رجال	10	0.91م	45.00م	35.00م	40.00م
3000م موانع	سيدات	0.76				
3000م موانع	رجال	0.91				

22- يحدّد الحد الأدنى لكافة المسابقات في كأس الإتحاد العام لألعاب القوى للأندية (الفرق) 2026 للرجال والسيدات حسب الجدول التالي:

المسابقة	التوقيت / المسافة	المسابقة	التوقيت / المسافة
100م - سيدات	14.00 ث	100م - رجال	12.00 ث
200م - سيدات	29.00 ث	200م - رجال	24.10 ث
400م - سيدات	1.07 د	400م - رجال	53.10 ث
800م - سيدات	2:38.00 د	800م - رجال	2:08.00 د
1500م - سيدات	5:30.00 د	1500م - رجال	4:50.00 د
5000م - سيدات	21:25.00 د	5000م - رجال	17:40.00 د
10000م - سيدات	43:50.00 د	10000م - رجال	36:05.00 د
100م حواجز - سيدات	18.20 ث	110م حواجز - رجال	18.00 ث
400م حواجز - سيدات	1:13.00 د	400م حواجز - رجال	1:01.00 د
3000م موانع - سيدات	14:50.00 د	3000م موانع - رجال	10:50.00 د
وثب طويل - سيدات	4.50 م	وثب طويل - رجال	6.00 م
وثب ثلاثي - سيدات	9.50 م	وثب ثلاثي - رجال	12.00 م
وثب عالي - سيدات	1.35 م	وثب عالي - رجال	1.65 م
دفع الكرة الحديدية - سيدات	8.00 م	دفع الكرة الحديدية - رجال	10.75 م
رمي القرص - سيدات	25.00 م	رمي القرص - رجال	28.50 م
إطاحة المطرقة - سيدات	24.00 م	إطاحة المطرقة - رجال	32.00 م
رمي الرمح - سيدات	26.00 م	رمي الرمح - رجال	36.00 م
5000م مشي - سيدات	36.30.00 د	5000م مشي - رجال	29:00.00 د
تتابع 4*100م - سيدات	58.75 ث	تتابع 4*100م - رجال	47.46 ث
تتابع 4*400م - سيدات	4:44.00 د	تتابع 4*400م - رجال	3:44.99 د
سباعي - سيدات	2200 نقطة	تتابع 4*100م - متنوع	53.10 ث
		تتابع 4*400م - متنوع	4:11.80 د

ملاحظة :

- لا تحتسب نقاط لمن لا يحرز الحد الأدنى المطلوب على أن يتم رفع الحد الأدنى في الأعوام القادمة.
- المندوب الفني لبطولة كأس الإتحاد العام لألعاب القوى للأندية (الفرق) 2026 للرجال والسيدات هو : السيد نعمة الله بجاني ولجنة الإحتكام مؤلفة من : السيدة ماريا كيوركيان والسيد الان بجاني و السيد رفيق خميس.

Dekwaneh, Nafaa Street, Bou Abboud bldg, 4th floor – Lebanon

Email: lbn@mf.worldathletics.org - Tel: +961 1695253 - Fax: +9611695858

www.flalbn.org  [lebanese_athletics](https://www.instagram.com/lebanese_athletics)  [Lebanese Athletics Federation](https://www.facebook.com/LebaneseAthleticsFederation)

طريقة توزيع واحتساب النقاط

تطبق ضمن كأس الاتحاد العام لألعاب القوى للأندية (الفرق) 2026، طريقة توزيع واحتساب النقاط لكل فريق، وذلك من خلال برنامج معلوماتي يسهل عملية احتساب وجمع النقاط، ويتضمن أسماء الأندية، والملاعب، واللاعبين، وأنواع السباقات والمسابقات، وجدول نقاط الاتحاد الدولي للرجال والسيدات، وسيعمل به على الشكل التالي:

- 1- تُحتسب النقاط للجمعيات (الأندية) وفقاً لنتائج وترتيب لاعبيها ولاعباتها الذين يحرزون أحد المراكز الستة الأولى فقط في كل سباق نهائي أو مسابقة نهائية تُقام ضمن البطولة.
- 2- تُحتسب لكل لاعب ولاعبة يحرزان أحد المراكز الستة الأولى في أي سباق نهائي أو مسابقة نهائية نقاطاً وفقاً لأفضل إنجاز محقق، وذلك بالاستناد إلى جدول النقاط المعتمد من الاتحاد العالمي لألعاب القوى World Athletics لكل من فئتي الرجال والسيدات. وتُضاف هذه النقاط إلى رصيد الجمعية (النادي) التي ينتمي إليها اللاعب أو اللاعبة. مثال على ذلك:

● نتيجة نهائية لسباق 100م سيدات:

- 1) 11.96 = 999 نقطة
- 2) 12.21 = 950 نقطة
- 3) 12.50 = 895 نقطة
- 4) 12.78 = 843 نقطة
- 5) 13.00 = 800 نقطة
- 6) 13.50 = 716 نقطة

- 3- تعتمد في هذه البطولة الـ 600 نقطة على جدول نقاط الاتحاد العالمي لألعاب القوى World Athletics للرجال والسيدات كأرقام دنيا (Les Minimas) في جميع السباقات والمسابقات (الجري والوثب والرمي) عند الرجال والسيدات.
- 4- تحدّد الدرجات (Coefficients) لكل لاعب ولاعبة نسبة لترتيبهم النهائي في السباق أو المسابقة، على الشكل التالي:

أ- إذا شارك وأنهى ستة مشاركين أي سباق نهائي أو مسابقة نهائية، تعتمد الدرجات التالية:

الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
7	5	4	3	2	1

ب- أما إذا شارك أو أنهى أقل من ستة مشاركين (أي من 1 إلى 5 متسابقين) أي سباق نهائي أو أي مسابقة نهائية، تعتمد في هذه الحال الدرجات (Coefficients) التالية :

عدد المتسابقين	الأول	الثاني	الثالث	الرابع	الخامس	السادس
5 متسابقين	7	5	4	3	2	
4 متسابقين	7	5	4	3		
3 متسابقين	7	5	4			

				5	7	متسابقين (2)
					7	متسابق واحد

5- تطبق طريقة توزيع وإحتساب النقاط المذكورة في الفقرات الأربع أعلاه على جميع سباقات التتابع أيضاً.

6- طريقة إحتساب النقاط للفرق:

إستناداً لكل ما ذكر في البنود (1-2-3-4 أعلاه) يعتمد البرنامج المعلوماتي المعادلة الحسابية التالية:
[عدد النقاط المعادلة لإنجاز اللاعب ÷ النقاط المعتمدة كأرقام دنيا] = النتيجة × Coefficient = النقاط النهائية.
مثال على ذلك:

- بما أنّ الفائزة الأولى في نهائي الـ 100م سيدات، في مثال البند 2 أعلاه، سجّلت **11"96** التي تعادل

999 نقطة.

- وبما أنّ نقاط الأرقام الدنيا (Les Minimas) المعتمدة للبطولة محدّدة بـ **600 نقطة**. (البند 3)

- وبما أنّ ستة مشاركات أنهت السباق، يطبّق الـ **(Coefficients)** الوارد في (البند 4-أ) أعلاه.

• بناء لهذه العناصر الثلاثة المذكورة أعلاه، تصبح نتيجة المعادلة الحسابية للفائزات الستة لنهائي الـ 100م سيدات، والنقاط التي حصلن عليها كالتالي:

1	11.96	=	[999 نقطة ÷ 600 نقطة]	=	1.66 × [7]	=	11.62 نقطة.
2	12.21	=	[950 نقطة ÷ 600 نقطة]	=	1.58 × [5]	=	7.90 نقطة.
3	12.50	=	[895 نقطة ÷ 600 نقطة]	=	1.49 × [4]	=	5.96 نقطة.
4	12.78	=	[843 نقطة ÷ 600 نقطة]	=	1.40 × [3]	=	4.20 نقطة.
5	13.00	=	[800 نقطة ÷ 600 نقطة]	=	1.33 × [2]	=	2.66 نقطة.
6	13.50	=	[716 نقطة ÷ 600 نقطة]	=	1.19 × [1]	=	1.19 نقطة.

7- الأرقام القياسية:

بغية إيجاد المزيد من الحوافز للاعبين والفرق من أجل تحقيق إنجازات وطنية مميّزة ومتقدّمة، سيكافأ بنقاط إضافية كل لاعب (لاعب) يحقق ضمن هذه البطولة رقماً قياسياً لبنانياً جديداً لفئة الكبار فقط أي 20 سنة وما فوق (رجال وسيدات)، وذلك وفقاً للشروط التالية:

أ- كل فريق يتمكن أحد لاعبيه أو لاعباته، من تسجيل رقماً قياسياً لبنانياً جديداً أو معادلة رقماً قياسياً لبنانياً لفئة الكبار في أي سباق أو مسابقة (ضمن تصفيات التأهل أو النهائي)، يكافأ بالحصول على خمس نقاط (5 نقاط) إضافية عن كلّ رقم قياسي لبناني جديد أو معادل، تضاف على مجموع نقاطه.

ب- إذا تمّ تسجيل أكثر من رقم قياسي جديد لمسابقة ما أو لسباق ما من قبل اللاعب (اللاعب) ذاته، يعطى مكافأة النقاط الخمس لمرة واحدة فقط، وذلك عن أفضل إنجاز يحققه ضمن السباق ذاته أو المسابقة ذاتها.



**LEBANESE
ATHLETICS
FEDERATION**

الاتحاد اللبناني للألعاب القوى

FÉDÉRATION LIBANAISE D'ATHLÉTISME

ت- إذا تمّ تسجيل أكثر من رقم قياسي جديد لمسابقة ما او لسباق ما من قبل لاعبين (لاعبين) او أكثر، تعطى مكافأة النقاط الخمس لمرة واحدة فقط للاعب (اللاعب) صاحب الانجاز الافضل (أي الرقم الجديد الأفضل) في هذا السباق او هذه المسابقة دون غيره.

ث- إذا تمكّن لاعبين (لاعبين) او أكثر من تسجيل ذات الرقم القياسي الجديد او معادلته في مسابقة ما او في سباق ما، تعطى مكافأة النقاط الخمس لكلّ منهما.

ج- يستثنى من هذا القرار:

- كل رقم قياسي لبناني يسجل للمرة الأولى في البطولة، إذا حصل.
- كل رقم قياسي لبناني يسجل لأي فئة عمرية دون فئة الكبار اي لفئات الصغار (U14)، الأحداث (U16)، الناشئين (U18) والشباب (U20) عند الجنسين ذكوراً وإناث.

8- التتويج:

في ختام البطولة، تُتَوَجَّ الأندية الثلاثة الأولى في الترتيب العام، إستناداً إلى مجموع النقاط التي حققتها في فئتي الرجال والسيدات مجتمعتين، وتُمنح كأس لبنان وفقاً للترتيب الآتي:

- كأس لبنان – المركز الأول .
- كأس لبنان – المركز الثاني .
- كأس لبنان – المركز الثالث .

Dekwaneh, Nafaa Street, Bou Abboud bldg, 4th floor – Lebanon

Email: lbn@mf.worldathletics.org - Tel: +961 1695253 - Fax: +9611695858

www.flalbn.org  [lebanese_athletics](https://www.instagram.com/lebanese_athletics)  [Lebanese Athletics Federation](https://www.facebook.com/LebaneseAthleticsFederation)