

سباق 110 متر حواجز رجال:

يعتبر سباق 110 متر حواجز رجال من أمتع سباقات الحواجز و أصعبها في الأداء، حيث يصل ارتفاع الحاجز إلى 1.067 م ، و ما يتطلبه ذلك من مرونة و رشاقة و توافق و ثقة عند اجتياز الحاجز إذا ما قورنت بباقي سباقات الحواجز سواء للرجال أو للسيدات، و على ذلك يمكن تقسيم الخطوات الفنية للأداء الحركي إلى المراحل التالية:

- المرحلة الأولى: البداية و الاقتراب من الحاجز الأول.
- المرحلة الثانية: خطوة اجتياز الحاجز الأول.
- المرحلة الثالثة: العدو بين الحواجز.
- المرحلة الرابعة: العدو بين الحاجز الأخير و اجتياز خط الوصول.

✓ الأبعاد ، الخصائص و القوانين:

رجال و سيدات	سيدات	رجال	السباقات	
400 متر حواجز	100 متر حواجز	110 متر حواجز	عدد الحواجز	
10	10	10	ارتفاع الحاجز	
0.76 م سيدات	0.91 م رجال	0.84 م	1.067 م	المسافة بين خط البداية و أول حاجز
45 م	13 م	13.72 م	المسافة بين الحواجز	
35 م	7.5 م	9.14 م	المسافة بين آخر حاجز و خط النهاية	
40 م	10.5 م	14.02 م		

- توضع الحواجز في المضمار حسب المسافات القانونية.
- تجري جميع السباقات في مسارات على أن يلتزم المتنافس الرواق التابع له.
- المتنافس الذي يسقط الحاجز بيده أو يقدمه بصورة متعمدة يلغى سباقه.
- اسقاط الحاجز بصورة تعتبر متعمدة أو خطأ و يحدد حكم السباق الالغاء من عدمه.
- يصنع الحاجز من المعدن أو أي مادة مناسبة و في أعلاه عارضة من خشب..
- وزن الحاجز 10 كلغ و عرضه 120 سم.