

7 **8** Upon landing both feet must hit the floor at the same time and be no more than shoulder width apart. The athlete must maintain balance and control on landing. Each athlete has three (3) attempts at each height.

Δርሴቦ ከፊት ላይ ባለው ሃዘን ዓመት የሚኖሩ አጠናቂዎች በአጠቃላይ የሚከተሉትን መስፈርቶች መያዝ አለባቸው፡

በመጨረሻው ሰዓት የሚከተሉትን መስፈርቶች መያዝ አለባቸው፡

Lors de l'atterrissage, les deux pieds doivent toucher le sol au même moment et les pieds ne peuvent être plus espacés que la largeur des épaules. L'athlète doit maintenir l'équilibre et le contrôle à l'atterrissage. Chaque athlète a droit à trois (3) essais pour chaque hauteur.

7 8 The landing must be on the kicking foot. The athlete must not let go of the other foot at any time throughout the kick.
 ႣႣႣႣႣႣ ႣႣႣႣႣႣႣႣႣ ႣႣႣႣႣႣ. ႣႣႣႣႣႣႣ ႣႣႣႣ ႣႣႣႣႣ ႣႣႣႣႣႣႣ.
 L'atterrissage doit s'effectuer sur le pied de frappe. En tout temps, l'athlète ne doit pas lâcher la prise de son autre pied pendant la durée de l'épreuve.

© Commission scolaire Kativik School Board / ᑲᑎᑏᑲ ᐱᓕᓐᓂᐱᓂᓂᓐᓂᑦ 2012



- 3** **4** The jump involves thrusting body and arms up and then forward. The legs are then extended as far forward as possible. The landing must be balanced, controlled and maintained until the official indicates that the feet can be moved. The athlete's buttocks cannot come off of his/her feet until he/she begins his/her jump. If they do come off his/her feet the athlete will be charged with an attempt.
- ገደባላሳ ስርዓት የሕግ በጥንቃቄ መከተል አለበት። ማለትም ሲሆን ገደባሳው ከጉዞው ጀምሮ እስከ መጨረሻ ድረስ ቅድመ-ጥንቃቄና ምሽግ ሊያደርግ ይችላል። ገደባሳው ከጉዞው ጀምሮ እስከ መጨረሻ ድረስ በጉዞው ላይ ሊቀየር ይችላል። ገደባሳው ከጉዞው ጀምሮ እስከ መጨረሻ ድረስ በጉዞው ላይ ሊቀየር ይችላል።
- Le saut consiste à pousser le corps et les bras vers le haut, puis vers l'avant. Ensuite, les jambes sont étendues le plus loin possible. L'atterrissage doit être contrôlé et maintenu jusqu'à ce que l'officiel indique que les pieds peuvent être déplacés. Les fesses de l'athlète doivent rester en contact avec les talons jusqu'à ce que le saut commence. Si elles ne sont pas en contact l'athlète échoue l'essai.



- 7** The distance of a successful jump shall be measured from the starting line to the heel closest to the starting line. The athlete must remain balanced in place for the measurement or the jump is disallowed. The athlete who jumps the greatest distance will be the winner.
- The distance d'un saut réussi doit être mesurée à partir de la ligne de départ jusqu'au talon le plus près de la ligne de départ. Pendant la mesure du saut, l'athlète doit demeurer en équilibre sinon le saut est annulé. L'athlète qui saute la plus grande distance sera déclaré vainqueur.

© Commission scolaire Kativik School Board / ᑭᕐᓂᓴᓄᓇ ᑲᔨᒃᓱ ᑎᓪᓂᓰᓅᑦᑐᑦ 2012

L'athlète doit s'arrêter lorsque son corps s'affaisse sous les bras, que ses fesses sont soulevées plus haut que la ligne verticale du corps, ou que les bras et les coudes sont pliés à plus de 45 degrés. L'athlète qui parcourt la plus longue distance est déclaré vainqueur.

[illegible]

L'athlète soulève ses pieds du sol et garde son équilibre sur ses mains. En équilibre, la paume doit être orientée vers le sol. L'athlète ne peut pas se tenir en équilibre sur ses jointures.



5 **6** With one hand the athlete reaches out to strike the target clearly while maintaining his balance on the other hand. No portion of the body may touch the floor during the strike attempt.

ᐱᕐᒪᑦ ᐃᓄᐱᓂᑦ ᐱᓚᐅᐱᐱᓂᑦ ᐱᓚᐱᓇᑦᑲᑦ ᐸᑭᐅᑯᕐᑳᓂᑦ ᐃᓄᐱᓂᑦ ᐱᕐᒪᑦ. ᑎᑭᕐᑳᑦ ᐱᓚᐅᐱᐱᓂᑦ ᓇᑯᓂᑦ ᐱᓚᐅᐱᐱᓂᑦᑲᑦ.
L'athlète tend une main pour clairement frapper la cible tout en maintenant son équilibre sur l'autre main. Aucune partie du corps ne peut toucher le sol durant l'épreuve.

[illegible]

6



KNUCKLE HOP ▲ SAUT SUR LES JOINTURES

[illegible]

1 The athlete starts face down on the floor in a push-up position. Arms are close to the body with bent elbows. Legs are straight. The athlete's hands are clenched into a fist with the thumb tucked in the fist.

ለኤምባሳው ረቀቅና ለጥያቄው መቅባት ይረዳል። ለዚህም ምሳሌ ለጥያቄው መቅባት ይረዳል። ለዚህም ምሳሌ ለጥያቄው መቅባት ይረዳል።

L'athlète se place en position "push-up" en plaçant les coudes le long de son corps à un angle de 90 degrés. Les poignets et les chevilles sont raides et les poings sont fermés. Le pouce doit être placé à l'intérieur du poing.



2 **3** Lifting the body off the floor, then with a quick push off the knuckle and toes, the player hops forward.
 ဂၢ်ဂံၤမံၤ ခုၣ်ၣ်ၤ ခၢ်ၣ်ၤဂၢ်ပုၤမံၤ, ဂံၤမံၤမံၤ ဂံၤမံၤမံၤမံၤ ဂံၤမံၤမံၤမံၤမံၤ မံၤမံၤမံၤမံၤမံၤ.

En surélevant son corps seulement avec ses orteils et ses poings, l'athlète commence à se propulser simultanément vers le haut et vers l'avant.



4 **5** The player lands on both knuckles and toes simultaneously. The body must remain off the floor and is extended upward with each p to the height of the elbows with the buttocks not to extend above the plane of the body.

[illegible]

L'athlète atterrit simultanément sur les poings et les orteils. Le corps ne doit pas toucher le sol. Le corps doit être propulsé à la hauteur des coudes sans que les fesses ne dépassent la ligne horizontale du corps.



6 The distance the competitor can hop before quitting or lowering his/her body to the floor is measured from the shoulders at the start to the position of the shoulders at the completion. The player who hops the longest distance will be declared the winner.

[illegible]

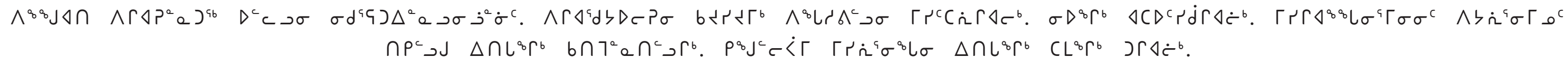
La distance parcourue est mesurée à partir des épaules de la position de départ jusqu'à la position des épaules du dernier saut. L'athlète qui parcourt la plus longue distance est déclaré gagnant.

[illegible]

[illegible]

© Commission scolaire Kativik School Board / ᑲᑎᑲᑦ ᐃᑦᓂᐃᑦᓂᑦᓂᑦ 2012

L'athlète continue les sauts jusqu'à ce qu'il déplace un traîneau avec n'importe quelle partie du corps, atterrit ou décolle sans que les pieds soient collés, touche un des traîneaux avec une partie du corps au-dessus des genoux, tombe sur le sol ou touche le sol avec son bras pendant le virage. Chaque athlète a droit à 3 essais. L'essai où le plus grand nombre de saut est effectué est inscrit comme la meilleure tentative



- Chaque athlète a droit à trois essais. L'athlète qui saute la plus grande distance est déclaré vainqueur.