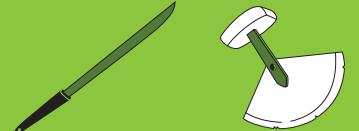




ለጊዜ ስራ ተስፋኑ ጥሩርድ



1 The athlete may use a running start or standing start. On signal from the referee, the athlete completes three consecutive jumps. The jumping action must be from both legs simultaneously. At all times, from the start of the jump through to the completion of the third jump, both feet must stay together.

The athlete's feet must not touch the start line during the first jump. The athlete must land the final jump on both feet and may continue to move forward without penalty after completing the third jump successfully. On completion of the third jump, the athlete's result is determined by measuring from the back of the start line to the nearest point touched by any part of the athlete's body.

Each athlete is allowed three attempts. The athlete who jumps the greatest distance is declared the winner.

አለሁ ማስተካከል በዚህ የሚገኘውን አጭር መሆኑን የሚያሳይሩ ይችላል፡፡

L'athlète peut faire une approche à la course ou sur la ligne de départ. Au signal, l'athlète complète trois sauts consécutifs. L'action des sauts doit être effectuée avec les deux jambes simultanément. En tout temps, du début du premier saut jusqu'à la fin du dernier, les pieds doivent rester ensemble.

Le résultat de l'athlète est déterminé en mesurant la plus courte distance entre l'arrière de la ligne de départ et le point le plus proche touché par n'importe quelle partie du corps à la fin du troisième saut. Les pieds de l'athlète ne doivent pas toucher la ligne de départ lors du premier saut. L'athlète doit atterrir sur son dernier saut à pied joint. L'athlète peut continuer à aller de l'avant après la réussite de son troisième saut sans avoir de pénalité ou être disqualifié.

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