

البطولة العربية الثامنة للترايثلون و سباق كأس أفريقيا للترايثلون 2021 مع تنفيذ الاجراءات الاحترازية



شرم الشيخ – 2-5 يونيو 2021

دليل السباق



تحت رعاية السيد الدكتور اشرف صبحي معالي وزير الشباب والرياضة والسيد اللواء خالد فوده محافظ جنوب سيناء والسيد اللواء أحمد ناصر رئيس الاتحادات المصري والعربي والافريقي، ينظم الاتحاد المصري للترايثلون البطولة العربية للترايثلون وسباق كأس افريقيا للترايثلون بمدينة شرم الشيخ وذلك في الفترة من 2 الى 5 يونيو 2021 بمدينة شرم الشيخ.

وتعد مدينة شرم الشيخ هي "بيت الترايثلون المصري" كما اطلق عليها السيد اللواء خالد فوده محافظ جنوب سيناء، حيث تم استضافة جميع النسخ السابقة من البطولة العربية للترايثلون على ارض مدينة السلام، بالإضافة لعدد 5 سباقات من سلسلة سباقات كأس افريقيا للترايثلون وايضا تم استضافة البطولة الافريقية الكبرى للترايثلون لأول مرة بجمهورية مصر العربية في عام 2015 بمدينة شرم الشيخ.

وتشهد هذه البطولة حضور عدد كبير من الدول الافريقية وايضا العالمية حيث تعد هذه البطولة محط انظار العديد من الدول كونها بطولة هامة ضمن بطولات التأهيل الأولمبي.



مع تحيات
اللجنة المنظمة للسباق

سباقات البطولات

الترايثلون:



يعتبر سباق التريثلون هو واحد من اسرع الرياضات الاولمبية مشاهدة وانتشارا، حيث يعد التريثلون احد الرياضات المركبة التجمع بين ثلاثة رياضات الأكثر انتشارا في العالم السباحة وركوب الدراجات والركض، و في هذا النوع يقوم اللاعب بالسباحة أولا و انتهاء المسافة المطلوبة ذلك قبل العودة لمنطقة التبديل و ارتداء واقي الرأس و ركوب الدراجة ثم إكمال المسافة المطلوبة للدرجات ثم العودة مرة أخرى لمنطقة التبديل و وضع الدراجة ثم واقي الرأس و الركض لإنهاء المسافة المتبقية من مرحلة الركض قبل انتهاء السباق وعبور خط النهاية حيث تحسب النتيجة الكلية والنهاية وقد قامت اللجنة المنظمة بإعداد جدول سباقات يناسب مختلف الأعمار السنوية و المستويات المختلفة.

الدواثلون:



يعتبر سباق الدواثلون هو احد مشتقات رياضة التريثلون، حيث يعد رياضة مركبة تجمع بين الرياضتين الأكثر انتشارا في العالم الركض وركوب الدراجات، و في هذا النوع يقوم اللاعب بالركض أولا و انتهاء المسافة المطلوبة ذلك قبل العودة لمنطقة التبديل و ارتداء واقي الرأس و ركوب الدراجة ثم إكمال المسافة المطلوبة للدرجات ثم العودة مرة أخرى لمنطقة التبديل و وضع الدراجة ثم واقي الرأس و الركض مرة أخرى لإنهاء المسافة المتبقية من مرحلة الركض قبل انتهاء السباق وعبور خط النهاية حيث تحسب النتيجة الكلية والنهاية .

تفاصيل السباقات و المسافات

سباقات الترايثلون

السباقات والمسافات	المرحلة الأولى	المرحلة الثانية	المرحلة الثالثة
مسافة الاسبرنت ترايثلون يعتبر سباق الاسبرنت هو السباق المفضل لدى الاغلبية، حيث يناسب جميع المستويات لذلك قمنا باضافة أصغر سن للمشاركة: 16 عاما	أولا السباحة لمسافة 750م. طول المسافة: 750م عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 750م	ثانيا ركوب الدراجات لمسافة 18كم تقريبا طول المسافة: 20 كم عدد اللفات: 3 لفات طول اللفة: 6.6 كم	ثالثا العدو لمسافة 5 كيلومترات تقريبا. طول المسافة: 5 كم عدد اللفات: 2 لفات طول اللفة: 2.5 كم
مسافة السوير اسبرنت ترايثلون اما اذا كنت من محبي السرعة او لم يكن لديك الوقت الكافي للتدريب، فقد اضفنا ايضا هذا السباق الصغير لكي تتمكن من الاشتراك به. أصغر سن للمشاركة: 13 عاما	أولا السباحة لمسافة 400 م. طول المسافة: 400م عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 400م	ثانيا ركوب الدراجات لمسافة 10كيلومترا تقريبا طول المسافة: 10كم عدد اللفات: 2 لفات طول اللفة: 5 كم	ثالثا العدو لمسافة 2.5 كيلومترات. طول المسافة: 2.5كم عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 2.5 كم
سباق ابطال الترايثلون و اذا ما كنت تعد أحد أبنائك ليصبح بطلا في المستقبل فلا تفوت له الفرصة بالاشتراك في هذا السباق، اما اذا كنت اتيت للمشاركة في السباقات الكبرى بصحبة ابنائك فيمكنك ايضا الاشتراك لهم في هذا السباق أصغر سن للمشاركة: 7 سنوات	أولا السباحة لمسافة 100-50م. طول المسافة: 100م عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 100م	ثانيا ركوب الدراجات لمسافة 2-3كم تقريبا طول المسافة: 3كم عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 3كم	ثالثا العدو لمسافة 400-500م. طول المسافة: 500م عدد اللفات: لفة واحدة طول اللفة: 500م

تنبيه هام: أن جميع السباقات الرئيسية و سباقات الايدج جروب هي سباقات سحب ولن يسمح اطلاقا باستخدام دراجات ضد الساعة

ملخص السباقات والمسافات

م	السباق	المرحلة الاولى	تبديل	المرحلة الثانية	تبديل	المرحلة الثالثة
1	سباق الترايثلون اسبرنت	750م سباحة لفة واحدة	منطقة التبديل	20 كم دراجات 3 لفات	منطقة التبديل	5كم ركض 2 لفة
2	سباق الترايثلون سوبر اسبرنت	350م سباحة لفة واحدة	منطقة التبديل	10 كم دراجات 2 لفة	منطقة التبديل	2.5 كم ركض لفة واحدة
3	سباق ابطال الترايثلون صغار	100م سباحة لفة واحدة	منطقة التبديل	3كم دراجات لفة واحدة	منطقة التبديل	500م ركض لفة واحدة
4	سباق ابطال الدواثلون	1000م ركض لفة واحدة	منطقة التبديل	3كم دراجات لفة واحدة	منطقة التبديل	500م ركض لفة واحدة

البرنامج الزمني

اولا الاشتراكات

اليوم و التاريخ	الزمن	الحدث
الأحد 9 مايو 2021	16:30 – 10:30	فتح التسجيل يوميا عدا الجمعة و السبت.
الخميس 27 مايو 2021	17:00	الموعد النهائي لتسديد الاشتراكات والتسجيل على الاستمارة الالكترونية
الاثنين 31 مايو 2021	20:00	الؤتمر الفني للمدربين واللاعبين على صفحة الاتحاد المصري للترايثلون بالفيسبوك

هام جدا:

- آخر موعد لتسجيل البطولة الساعة 5 مساءً يوم الخميس الموافق 29 يونيو 2021
- تسهيلاً لعملية التسجيل ودفع الرسوم يوجد خدمة تحويل عبر فودافون كاش (01003283245) و التأكد من استلام الايصال عبر الواتس اب والاتحاد غير مسئول عن اي تحويلات تقدم بعد هذا الموعد السابق ذكره اعلاه.
- المواعيد قابلة للتغيير حسب الاعداد برجااء الرجوع لصفحة الاتحاد المصري اخر ثلاثة ايام قبل البطولة.
- الرجاء الالتزام بالمواعيد المعلنة.

هام جدا:

- التسجيل بالاستمارة الالكترونية جزء لا يتجزء من عملية التسجيل وان تسديد الرسوم فقط لا يعني التسجيل بالبطولة مطلقا
- رجاء الالتزام بالمواعيد المحددة.

ثانيا السباقات

فاعليات السباقات

م	السباق	التاريخ	تسجيل الدخول	تسخين السباحة	الاعداد	بداية السباق	الزمن النهائي	تسجيل الخروج	التتويج
1	المنخبة / تحت 23 سيدات	4 يونيو	05:15 – 05:30	05:30-05:40	05:40	05:45	07:50	08:00-09:00	09:00
2	الاسبرنت ايدج جروب	4 يونيو	07:20 – 07:35			07:50	09:50	09:50-10:00	11:00
3	السوبر اسبرنت ايدج جروب	4 يونيو	10:00-10:20			10:30	11:30	11:30-11:45	13:00
4	سباق الابطال	4 يونيو	11:00 11:20			11:30	11:30		13:20
5	المنخبة / تحت 23 رجال	5 يونيو	05:15 – 05:30	05:30-05:40	05:40	05:45	07:50	08:00-09:00	09:00
6	سباق الناشئين	5 يونيو	07:20 – 07:35	07:35-07:50	07:50	08:00	09:50	09:50-10:00	11:00
7	سباق الناشئات	5 يونيو	07:20 – 07:35	08:00	08:15	08:30	10:15		11:10
8	سباق الشباب	5 يونيو	10:00 10:20		10:20	10:30	11:30		13:00
9	سباق الشابات	5 يونيو	10:00 10:20		10:30	10:45	11:45		13:00

الشروق الساعة 4:45 صباحا. – تنبيه ان المواعيد المعلنة هي تقريبية وقد يتم التأخير بعض الشئ طبقا للاعداد المتواجدة.

المراحل السنوية والسباقات

- السباقات و المسافات و الاعمار طبقا لآخر اصدار لقانون الاتحاد الدولي للمنافسات والنسخة المعمول بها ابتداءا من 1 يناير 2021
- تنبيه هام بأنه لا يوجد تصعيد في المراحل السنة مطلقا وكلا يشارك طبقا لسنة في المرحلة الخاصة بالفئة العمرية له.
- السباقات الرئيسية يشارك كلا طبقا لمرحلته و سنة ميلاده وعمره بنهاية عام 2021 (31-ديسمبر-2021) اي هناك اختلاف في الاعمار عن اخر بطولة ويجب التأكد من اختيار المرحلة الصحيح ويعتبر غشا اذا ما قام احدا بالتسجيل في مرحلة خاطئة وبداية من هذا العام لن يتم ترقيم اي لاعب بدون بطاقة القيد.

اولا: المراحل الاساسية

المرحلة	العمر	سنة الميلاد	السباق
العمومي // Elite	+16	2005+	سباق الاسبرنت
تحت 23 // U23	23-22-21-20-19-18	2003-2002-2001-2000-1999-1998	سباق الاسبرنت
الناشئين (تحت 19) - Juniors (U19)	19-18	2003-2002	سباق الاسبرنت
الشباب ا (تحت 17) - Youth (U17)	17-16	2005-2004	سباق السوبر اسبرنت
الشباب ب (تحت 15) - Youth (U15)	15-14	2007-2006	سباق السوبر اسبرنت
الشباب ج (تحت 13) - Youth (13)	13-12	2009-2008	سباق السوبر اسبرنت
الشباب ج (تحت 13) - Youth (13)	13-12	2009-2008	سباق الابطال
تحت 11 - U11	11-10	2011-2010	سباق الابطال
تحت 9 - U9	9-8-7	2014-2013-2012	سباق الابطال

ثانيا: مراحل الایدج جروب

المرحلة	العمر	سنة الميلاد	السباق
AG 16-19	16-19	2002-2005	سباق اسبرنت
AG 18-19	18-19	2002-2003	سباق سوبر اسبرنت
AG 20-24	24-20	1997-2001	سباق اسبرنت سباق سوبر اسبرنت
AG 25-29	29-25	1992-1996	
AG 30-34	34-30	1987-1991	
AG 35-39	39-35	1982-1986	
AG 40-44	44-40	1977-1981	
AG 45-49	49-45	1972-1976	
AG 50-54	54-50	1967-1971	
AG 55-59	59-55	1962-1966	
AG 60-64	64-60	1957-1961	
AG 65-69	69-65	1952-1956	
AG 70-74	74-70	1947-1951	
AG 75-79	79-75	1942-1946	
AG 80-84	84-80	1937-1941	
AG 85-89	85-80	1932-1936	

ملخص المراحل

الكبار والابطال

م	السباق/المرحلة	تحت 9 بنات	تحت 9 اولاد	تحت 11 بنات	تحت 11 اولاد	تحت 13 بنات	تحت 13 اولاد	شباب تحت 15	شباب تحت 15	شباب تحت 17	شباب تحت 17	ناشئات تحت 19	ناشئين تحت 19	تحت 23 سيدات	تحت 23 رجال	عمومي سيدات	عمومي رجال
1	سباق ابطال الدواثلون	✓	✓	✓	✓	✓	✓										
2	سباق ابطال الترايثلون	✓	✓	✓	✓	✓	✓										
3	سباق السوبر اسبرنت ترايثلون					✓	✓	✓	✓	✓	✓						
4	سباق الاسبرنت ترايثلون											✓	✓	✓	✓	✓	✓

الايدج جروب

[illegible]

الخرائط و المسار التوضيحي

درجة حرارة الجو المتوقعة:

35 درجة مئوية

السباحة:

بشاطئ فندق سيرين ايلند

درجة حرارة المياه:

24 درجة مئوية تقريبا

غير متوقع استخدام الويتسوت

الدراجات:

بطريق كورنيش السويس الجديد

مسار مستوي

الجري:

بداخل فندق البارون ريسورت وبداية من

امام منطقة التبديل مرورا بمدخل سوق

فندق البارون.



رسوم اشتراكات السباقات

جميع السباقات		السباقات
كأس أفريقيا	بطولة العرب	
	500 جنيها	سباق تحت 9 سنوات – U9
	500 جنيها	سباق تحت 11 سنة – U11
	500 جنيها	سباق تحت 13 سنة – U13
	500 جنيها	سباق الشباب تحت 15 – Youth U15
	500 جنيها	سباق الشباب تحت 15 – Youth U17
500 جنيها	500 جنيها	سباق تحت 19 سنة – Juniors (U19)
	500 جنيها	سباق تحت 23 سنة – U23
500 جنيها	500 جنيها	العمومي -Elite
	500 جنيها	سباق مراحل سنوية
		رسم الاشتراك السنوي للهيئة / النادي للاتحاد
		رسم استخراج بطاقة لاعب/لاعبة سنويا تابع لنادي أو هيئة
		رسم استخراج بطاقة لاعب حر/ لاعب بالأكاديميات / لاعب بارا ترايثلون سنوياً
		رسم اشتراك لاعب تابع للنادي او للهيئة
		رسم اشتراك لاعب حر او بارا ترايثلون
		بطاقة المعتمدة من الاتحاد

هذه الرسوم متاحة حتى يوم الأحد 23 مايو 2021 ومن بداية يوم الاثنين 24 مايو تزيد 100 جنيها

اسعار الفنادق

م	اسم الفندق	عدد النجوم	بيان	غرفة فردي	غرفة زوجي
1	CYRENE ISLAND	4	سعر الفندق للمصريين	750 جنيها مصري	1100 جنيها مصري
			سعر الفندق للاجانب	40 دولار امريكي	70 دولار امريكي
2	BARON RESORT	5	سعر الفندق للمصريين	1900 جنيها مصري	2500 جنيها مصري
			سعر الفندق للاجانب	130 دولار امريكي	175 دولار امريكي
3	BARON PALMS	5	سعر الفندق للمصريين	1500 جنيها مصري	1850 جنيها مصري
			سعر الفندق للاجانب	110 دولار امريكي	150 دولار امريكي

- هذه الاسعار للغرفة الواحدة لمدة ليلة واحدة .
- يضاف مبلغ 30 دولار انتقالات من والى المطار .
- لا يعتد باي لاعب او وفد يقيم خارج تلك الفنادق ولا يحق له المشاركة في البطولة.
- يتعهد الطرفان الحاجزان لغرفة زوجية بتحمل المسؤولية عن اتباع الاجراءات الاحترازية .

شروط الاشتراك

- يوقع اللاعب على إقرار بسلامته صحيا و انه خالي من اي امراض او اصابات تمنعه من المشاركة فى أي أنشطة ومسابقات رياضية.
- الاشتراك في السباقات الدولية للمراحل الاساسية باستخدام الدراجات القانونية
- لا يشارك اي لاعب بدون تسليم بطاقة القيد للمنظمين قبل انطلاق سباقه
- الدراجات مسؤولية الهيئات والأندية والمتسابقين المشاركين في البطولة.
- لا يسمح باشتراك أي لاعب أو لاعبة دون وافي الرأس الخاص بالدراجات.
- يتواجد مندوب مع كل هيئة مشتركة في البطولة.
- يتم تطبيق قانون الاتحاد الدولي باخر تعديلات معلنه.
- يتم اعلان النتيجة بعد دخول اخر متسابق بالسباق بنصف ساعة و يتم فتح باب الاعتراضات و الشكاوي المكتوبة فقط لمدة 5 دقيقة بعد دخول اخر متسابق.
- يتم إلغاء نتيجة كل من يتواجد في حرم منطقة النتائج و التحكيم. و يتم إلغاء نتيجة اي لاعب او لاعبة تواجد أولياء أمورهم أو مدربيهم في حرم منطقة النتائج و التحكيم.
- يتم إلغاء نتيجة كل لاعب او لاعبة غير مطبقين للإجراءات الوقائية والاحترافية.
- لا يسمح باشتراك أي لاعب غير مسدد لرسوم الاشتراك.
- لا يحق لأي لاعب مصري الاشتراك في البطولة إلا بالكارينه.
- للتعديلات والتغيرات بعد الدفع والتسجيل: غرامة 100 جنيه عن كل تعديل.
- اخر موعد لدفع الاشتراكات: الخميس 27 مايو 2021 الساعة الخامسة عصرا.
- اخر موعد للتسجيل بالاستمارة الالكترونية: الخميس 27 مايو 2021 الساعة التاسعة مساء.

هام جدا:

- التسجيل بالاستمارة الالكترونية جزء لا يتجزء من عملية التسجيل وان تسديد الرسوم فقط لا يعني التسجيل بالبطولة مطلقا
- برجاء الالتزام بالمواعيد المحددة.

تعليمات التسجيل

- أن يكون اللاعب حصل مسبقا على بطاقة قيد لاعب من الاتحاد المصري للترايثلون سارية حتى 30 يونيو 2021
- يقوم اللاعب بتسديد الاشتراك الخاص بالبطولة (تسديد اشتراك البطولة لا يعني مطلقا التسجيل بالبطولة بل هو جزء من عملية التسجيل و عليك التسجيل وملئ استمارة التسجيل الإلكترونية أو لن يحصل اللاعب على نتيجة في حالة عدم التسجيل الإلكتروني)
- يقوم اللاعب بإدخال البيانات الخاصة بالتسجيل في استمارة التسجيل
- تقوم اللجنة المنظمة بوضع قائمة البدء قبل انطلاق البطولة بثلاثة ايام .
- في حالة عدم ظهور اسم لاعب بقائمة التسجيل عليه إدخال بياناته مرة أخرى بصورة صحيحة او الرجوع للجنة المنظمة و مراسلتها على الإيميل الموجود بالرابط.
- تأكد من ادخال البريد الالكتروني الصحيح للحصول على نسخة من البيانات التي قمت بتسجيلها، ان لم تحصل على نسخة فوريا على بريدك الالكتروني برجاء مراسلة اللجنة المنظمة.
- في حالة عدم امتلاكك نسخة من البيانات التي قمت بتسجيلها عبر البريد الالكتروني فا لا يحق لك الاعتراض
- لا يوجد تسجيل مجمع

تسجيل الهيئات خارج القاهرة:

تيسيراً على جميع الأندية والهيئات الرياضية التي تقع خارج محافظة القاهرة يوجد خدمة تحويل رسوم الاشتراك للبطولة عبر فودافون كاش في الفترة من 14 -18 مارس فقط برجاء التواصل عبر صفحة الاتحاد او البريد الالكتروني لمعرفة التفاصيل. حيث انه تم تغيير الرقم السابق.

الاعتراضات والاحتجاجات:

- تقدم الاعتراضات مكتوبة فقط مقابل دفع 200 جنية رسوم الاعتراض وتسترد في حالة ان كان الاعتراض صحيحا.
- يتم شطب نتيجة اي لاعب في حالة التحدث اثناء اداء عمله ويتم شطب نتيجته ايقافه لمدة لا تقل عن 6 اشهر مع غرامة 1000 جنيها.
- يتم شطب نتيجة اي لاعب في حالة قيام ولي امره او مدربه بالتحدث الى الحكام او اعتراضهم مع الايقاف والغرامة.

برجاء العلم أنه من مسؤولية اللاعب التأكد من وجود اسمه وبياناته الصحيحة في قائمة التسجيل. أو إعادة التسجيل مرة أخرى بالبيانات الصحيحة. يؤخذ فقط بأول تسجيل ويلغى الباقي

الشروط الواجب تنفيذها والخاصة باللاعبين المشاركين المصريين:

- 1- يقوم كل لاعب بملئ الاستبيان الطبي عبر منصة الاتحاد الدولي (تعديل بقانون الاتحاد الدولي) (نخبة – تحت 23 – ناشئين – شباب – ايدج جروب)
- 2- عمل مسحة أو اختبار حساسية مناعية antigenic فور الوصول للبطولة (نخبة – تحت 23 – ناشئين – شباب)
- 3- المتابعة اليومية (قياس درجات الحرارة ...الخ)

الاجراءات الوقائية والاحترازية

- قياس الحرارة خارج منطقة الاعداد.
- الترقيم باستخدام الكمامة ولا ترقيم لمن لا يرتدي الكمامة – الوجه عكس اتجاه حكم الترقيم.
- لن يسمح بدخول منطقة التبديل بدون كمامة وبدون ترقيم.
- الكشف الذاتي للحوذة امام الحكم.
- ارتداء الكمامة في اي وقت خارج المنافسة.
- ارتداء الكمامة قبل وبعد السباقات.
- التتويج باستخدام الكمامة ورجاء أن يكون بحوزة كل لاعب اكثر من كمامة.

- غير مسموح للاعبين باستخدام دراجات ضد الساعة (TT bike)
- غير مسموح بتركيب (Handlebar Aero)
- وذلك بناء قوانين الاتحاد الدولي وأن السباقات مسموح فيها بالسحب Draft-legal
- غير مسموح للرجال بالسحب خلف السيدات أو العكس إذا كانت توقيتات الانطلاقات مختلفة
- في حالة قيام اول لاعب بعمل لفة علي اخر لاعب فغير مسموح لآخر لاعب بالاحتماء خلفه.
- مسموح للاعبين بتركيب (Aero bar) الخاص بالترايثلون فقط.
- بالنسبة لسباقات المراحل السنوية مسموح لهم باستخدام (TT bike & Handlebar Aero) في سباقات المسافة القياسية (الأولمبية) بشرط أن يكون سباق منفصل وفي حالة انطلاق سباق المراحل السنوية مع سباقات المراحل الأساسية فيطبق قانون المراحل الأساسية بعدم استخدام (TT bike & Handlebar Aero)
- تقاس درجة حرارة المياه قبل انطلاق السباقات بساعة واحدة لتحديد السماح بلبس بدلة المياه الساقعة من عدمه (Wet-suit)
- يجب ان تغطي منطقة الصدر للاعب خلال مرحلة الدراجات والجري وخلال عبور خط النهاية ويشطب كل مخالف لذلك
- سباقات العمومي وتحت 23 والناشئين والشباب تكون بدلة السباق قطعة واحدة يكون الزمام او السوستة من الخلف.



غير مسموح باستخدام هذا الشكل في سباقات
التلزيق بشرط
فقط مسموح في سباقات عدم الاحتماء
Draft-illegal



مسموح باستخدام هذا الشكل المغلق في
سباقات التلزيق بشرط ان لا تتعدى
المقايض



دراجة ضد الساعة: غير مسموح في سباقات التلزيق
draft-legal



Standard and shorter distances: 10m
Middle and longer distances: 12m

المسافة المسموح بها بين كل دراجة والاخرى في المسافة القياسية هي عشرة امتار
فقط في سباقات عدم الاحتماء draft-illegal



دراجة طريق باستخدام ايرو بار - غير مسموح في سباقات
التلزيق

للاتصال بنا

للتواصل معنا و الاشتراكات برجاء مراسلتنا على البريد الالكتروني التالي:
trieginfo@gmail.com



يسعدنا مساعدتكم --- في انتظاركم ☺