

2000

# الاتحاد العربي لرفع الأثقال

## القانون واللوائح الدولية

### لرفع الأثقال

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

المرحلة الاولى

٢٠٢٠-٢٠١٩

### اعداد

### جميل حنا

سكرتير عام – امين صندوق الاتحاد العربي لرفع الأثقال



تطلب من مكتب كشكول للأستنساخ-07713309033



# TECHNICAL RULES

القواعد الفنية



برنامج المسابقات :	مادة (١)
الرفعتان :	١/١
في رياضة رفع الأثقال يعتمد الاتحاد الدولي رفعتين يتم تأديتهما طبقا للترتيب الآتي:	١/١/١
- رفعة الخطف باليدين،	
- رفعة الكلين والنظر باليدين،	
يجب أن تؤدي كل رفعة باستخدام اليدين،	٢/١/١
تمنح ثلاث محاولات فقط في كل رفعة،	٣/١/١
المشاركون :	٢/١
في رياضة رفع الأثقال يتم تنظيم المسابقات للرجال والسيدات ويتنافس اللاعبون في فئات الوزن المعتمدة بالقانون تبعا لأوزان اجسامهم،	١/٢/١
يعترف الاتحاد الدولي في أنشطته بثلاث مجموعات من الأعمار:	٢/٢/١
- شباب حتى ١٧ سنة،	
- الناشئون «رجال وسيدات» حتى سن ٢٠ سنة،	



- الكبار.

ملاحظات:

١- الحد الأدنى من السن للمشاركة في الدورات الأولمبية والبطولات العالمية للرجال والسيدات هوسن ١٦ عاماً.

٢- الحد الأدنى من السن للمشاركة في بطولات العالم للجامعات والناشئين (للرجال والسيدات) هوسن ١٥ عاماً.

٣- الحد الأدنى من السن للمشاركة في بطولات الشباب هوسن ١٣.

٤- جميع الأعمار المشار إليها عالية يتم احتسابها تبعاً لسنة الميلاد وليس تاريخ الميلاد.

فئات الوزن

٣/١

هناك ثمانية فئات وزن للرجال والناشئين ويجب أن تقام مسابقات الاتحاد الدولي طبقاً لهذه الفئات حسب الترتيب الآتي:

١/٣/١

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ١- ٥٦,٠٠ كيلو جرام | ٢- ٦٢,٠٠ كيلو جرام |
| ٣- ٦٩,٠٠ كيلو جرام | ٤- ٧٧,٠٠ كيلو جرام |
| ٥- ٨٥,٠٠ كيلو جرام | ٦- ٩٤,٠٠ كيلو جرام |
| ٧- ١٠٥ كيلو جرام   | ٨- ١٠٥+ كيلو جرام  |

هناك سبع فئات وزن للسيدات يجب أن تقام جميع  
مسابقات الاتحاد الدولي طبقا لهذه الفئات حسب  
الترتيب الآتي :

- |                    |                   |
|--------------------|-------------------|
| ١- ٤٨,٠٠ كيلوجرام  | ٢- ٥٣,٠٠ كيلوجرام |
| ٣- ٥٨,٠٠ كيلوجرام  | ٤- ٦٣,٠٠ كيلوجرام |
| ٥- ٦٩,٠٠ كيلوجرام  | ٦- ٧٥,٠٠ كيلوجرام |
| ٧- ٧٥,٠٠+ كيلوجرام |                   |

هناك ٨ فئات للشباب (اولاد)

- |                    |                    |
|--------------------|--------------------|
| ١- حتى ٥٠ كيلوجرام | ٥- حتى ٧٧ كيلوجرام |
| ٢- حتى ٥٦ كيلوجرام | ٦- حتى ٨٤ كيلوجرام |
| ٣- حتى ٦٢ كيلوجرام | ٧- حتى ٩٥ كيلوجرام |
- كيلوجرام

٢/٣/١

٣/٣/١

٤- حتى ٦٩ كيلوجرام ٨- + ٩٥ كيلوجرام

وهناك سبع فئات وزن للفتيات (بنات):

١- حتى ٤٤ كيلوجرام ٢- حتى ٤٨ كيلوجرام

٣- حتى ٥٣ كيلوجرام ٤- حتى ٥٨ كيلوجرام

٥- حتى ٦٣ كيلوجرام ٦- حتى ٦٩ كيلوجرام

٧- أكثر من ٦٩ كيلوجرام

فى البطولات العالمية أوالقارية أوالإقليمية والدورات الأخرى للرجال يجوز لكل دولة المشاركة بفريق مكون من ثمانية لاعبين بالإضافة إلى اثنين إحتياط موزعين على مختلف فئات الوزن بحيث لا يزيد عن لاعبين فى فئة الوزن الواحد. وفى الدورات الأولبية يستخدم مادة ٣/٣ من القانون.

٤/٣/١

فى البطولات العالمية أوالقارية أوالإقليمية أوالى دورات أخرى للسيدات يجوز لكل دولة المشاركة بفريق مكون من سبع لاعبات بالإضافة إلى ٢ احتياط بحد أقصى لاعبتين فى فئة الوزن الواحد.

٥/٣/١

واللدورات الأولوية مادة ٣/٣ من القانون.

فى أى مسابقة لا يجوز للاعب أو اللاعبة المشاركة فى أكثر من فئة وزن واحد.

٦/٣/١

الرفعات الكلاسيكية :

مادة (٢)

رفعة الخطف باليدين :

١/٢

يوضع البار أفقياً أمام ساقى الرباع ويتم القبض عليه بحيث تكون سلاميات الأصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج ويتم سحب الثقل فى حركة واحدة من الأرض إلى أقصى امتداد الذراعين فوق الرأس، إما بفتح القدمين أو بثنى الركبتين، ويمر البار أمام الجسم فى حركة مستمرة بحيث لا يلامس أى جزء من الجسم اللوحة الخشبية سوى القدمين أثناء أداء الرفعة.

١/١/٢

وبعد انتهاء الرفعة يقف اللاعب بدون حركة مع امتداد الرجلين والذراعين والقدمين على خط واحد حتى إشارة الحكم بإتزال الثقل على اللوحة الخشبية

ولا يوجد توقيت محدد لوقوف اللاعب بعد انتهاء  
الحركة «الفتح أو الثنى».  
وينتهى الوضع والقدمين على خط واحد ويتوازي مع  
الجذع والبار وتعطى إشارة إنزال الثقل عندما  
يصبح اللاعب بدون حركة تماما فى جميع أجزاء  
الجسم.

### رفعة الكلين والنظر باليدين:

٢/٢

الجزء الأول من الحركة «الكلين»:

١/٢/٢

يوضع البار أفقيا أمام ساقى الرباع ويتم القبض  
عليه والأصابع لأسفل وظهر اليدين للخارج ثم يتم  
سحب الثقل فى حركة واحدة من اللوحة الخشبية  
إلى الكتفين إما بطريقة فتح القدمين أو بطريقة ثنى  
الركبتين وفى أثناء الحركة قد ينزلق البار على  
الفخذين والحوض ولكن يجب عدم ملامسة البار  
للصدر قبل نهاية حركة الكلين حيث يستريح البار  
على عظمتى الترقوتين أو على الصدر «فوق حلمتى

الصدر» أوعلى الذراعين المنتشيتين - أثناء كاملا -  
ثم ترجع القدمان لتكونا على خط واحد والرجلان  
مستقيمتان قبل تأدية حركة النظر لأعلى ويمكن  
للرباع أن يعود لوضع الوقوف من حركة الكلين بدون  
توقيت محدد على أن تنتهى حركة الكلين والقدمان  
على خط واحد مع الجذع واليار.

الجزء الثانى من الحركة (النظر باليدين):

٢/٢/٢

تتم حركة النظر لأعلى بثنى الركبتين ثم فردهما مع  
فرد الذراعين على كامل امتدادهما ليكون البار  
عمودياً فوق الرأس. ثم ترجع القدمان لتكونا على  
خط واحد مع امتداده الذراعين والرجلين والثبات  
لانتظار إشارة الحكم بإنزال الثقل بمجرد ثبات  
اللاعب بدون حركة فى جميع أجزاء جسمه.

ملاحظات هامة:

بعد حركة الكلين وقبل تأدية حركة النظر لأعلى قد  
يقوم الرباع بتأكيد وضع البار على الصدر فلا يجب

أن يدعو ذلك إلى اللبس حيث أن ذلك لا يعنى قيامه  
بحركة تهدف إلى نظر الثقل ولكن لكي تسمح له  
بالآتى :

التمكن من سحب إصبع الإبهام من القبضة  
الخطافية إذا كان يستخدمها.

- خفض البار ليحمله يستريح على الكتفين فى حالة  
إذا كان يرتكز عاليا على الصدر فيؤلم الرباع  
أويغوق تنفسه.

- أولتغيير إتساع القبضة.

أحكام عامة لجميع الرفعات :

٣/٢

يسمح باستخدام ما هو معروف بالقبضة الخطافية  
وهو عبارة عن تغطية العقلة الأخيرة للإصبع الإبهام  
بباقى الأصابع عند القبض على البار.

١/٣/٢

تعتبر محاولة فاشلة أى رفعة لم تكتمل حيث يصل  
إرتفاع البار إلى إرتفاع يساوى مستوى ركبتى  
اللاعب.

٢/٣/٢

عقب انتهاء الرفعة وبعد إشارة الحكم بإنزال الثقل يجب على اللاعب إنزال الثقل أمام الجسم وعدم تركه يسقط سواء كان ذلك متعمدا أو خارجا عن إرادته. ولكن يمكنه تخفيف القبضة على البار عندما يتعدى البار أسفل مستوى وسط الرباع.

٣/٣/٢

إذا كان التكوين التشريحي للرباع يمنعه من فرد الذراعين على كامل امتدادهما فيجب عليه إبلاغ هذه الحقيقة إلى الحكام الثلاثة ولجنة الجيوري قبل بداية المسابقة.

٤/٣/٢

عند تأدية رفعة الخطف أو الكلين بطريقة ثنى الركبتين يجوز للاعب عمل حركات مرجحة أو ارتداد بجسمه للمساعدة في حركة الوقوف.

٥/٣/٢

يمنع استخدام الزيوت أو الشحوم والماء أو بودرة التلك أو أى مادة مشابهة على الفخذين- ويؤمر اللاعب بإزالتها فى حالة استخدامها ويستمر تشغيل الساعة أثناء الإزالة.

٦/٣/٢



يُصرح باستخدام (المانيزيا) بودرة المغنسيوم على اليدين والفخذين..... الخ	٧/٣/٢
<b>الحركات والأوضاع الخاطئة لجميع الرفعات :</b>	٤/٢
السحب من الثقل المعلق.	١/٤/٢
ملامسة اللوحة الخشبية بأى جزء من الجسم بخلاف القدمين.	٢/٤/٢
الامتداد غير المتكافئ أو الامتداد غير الكامل للذراعين فى نهاية الرفع.	٣/٤/٢
التوقف أثناء فرد الذراعين.	٤/٤/٢
تكملة الرفع ضغطاً.	٥/٤/٢
ثنى الذراعين ثم فردهما أثناء محاولة الوقوف بعد انتهاء الرفع.	٦/٤/٢
ترك اللوحة الخشبية أثناء تأدية الرفع أو ملامسة الأرض بأى جزء من الجسم خارج اللوحة الخشبية.	٧/٤/٢
انزال الثقل على اللوحة الخشبية قبل اشارة الحكم بذلك.	٨/٤/٢

سقوط الثقل بعد إشارة الحكم بانزاله.	٩/٤/٢
عدم تساوى القدمين والبار فى خط واحد مواز للجذع بعد انتهاء الرفع.	١٠/٤/٢
عدم وضع البار بالكامل على اللوحة الخشبية حيث يجب أن يلامس البار بالكامل اللوحة الخشبية أولاً بعد إنزال الثقل.	١١/٤/٢
<b>الحركات الخاطئة لرفع الخطف باليدين :</b>	٥/٢
التوقف أثناء رفع الثقل.	١/٥/٢
ملامسة البار لرأس الرباع.	٢/٥/٢
<b>الحركات الخاطئة لرفع الكلين :</b>	٦/٢
وضع البار على الصدر قبل دوران الكوعين.	١/٦/٢
ملامسة الكوعين أو العضدين للركبتين أو الفخذين.	٢/٦/٢
<b>الحركات الخاطئة لرفع النظر :</b>	٧/٢
أى مجهود ظاهر لتأدية النظر ولم يكتمل ويشمل ذلك خفض الجسم أو ثنى الركبتين.	١/٧/٢
أى ارتداد متعمد للبار لمحاولة الاستفادة من سرعته	٢/٧/٢

لأعلى حيث يجب أن يقف الرباع والبار ثابتاً قبل  
البدء فى تأدية حركة النظر لأعلى.

الأجهزة والمستندات المستخدمة :

مادة (٣)

مجموعات الأثقال :

١/٣

يجب أن تؤدى مسابقات رفع الأثقال بمجموعات  
الأثقال المعتمدة من الاتحاد الدولى للعبة طبقاً

١/١/٣

لمواصفات محددة.

تتكون مجموعة الأثقال من الأجزاء الآتية:

٢/١/٣

البار.

الأقراص.

الأثقال «المجانس».

١-البار:

١/٢/١/٣

البار المستخدم فى مسابقات الرجال وزنه ٢٠  
كيلوجرام و بالنسبة للسيدات ١٥ كيلوجرام ويخضع  
للمواصفات الموجودة بالملحق المرفق.

٢-الأقراص:

٢/٢/١/٣

يجب أن يكون للأقراص المواصفات الآتية:

لون أحمر	٢٥,٠٠٠ كيلوجراما
لون أزرق	٢٠,٠٠٠ كيلوجراما
لون أصفر	١٥,٠٠٠ كيلوجراما
لون أخضر	١٠,٠٠٠ كيلوجراما

لون أبيض	٥,٠٠٠ كيلوجراما
لون أحمر	٢,٥ كيلوجرام
لون أزرق	٢,٠٠٠ كيلوجرام
لون أخضر	١,٠٠٠ كيلوجرام
لون أبيض	٠,٥٠٠ جرام

إن قطر أكبر الأقراص هو ٤٥٠ ملي بنسبة خطأ +

أو - ١ ملي.

الأقراص الكبيرة يجب أن تكون مغطاة بالكاوتشوك

أو البلاستيك ومغلقة بلون ثابت أوعلى الأقل أن تظلى

باللون على الخرف الخارجى.

الأقراص التى يقل وزنها عن ١٠ كيلوجرامات يمكن

صنعها من المعدن أو أى مادة أخرى.  
يجب أن يكتب على جميع الأقراص ما يفيد وزنها  
بوضوح.

الأقفال (المحابس) :

٣/٢/١/٣

لكي يتم تثبيت الأقراص مع البار يستخدم لكل بار  
عدد اثنين من المحابس زنة الواحد ٢,٥ كيلوجرام

سواء لمجموعات الرجال أو السيدات.

إن نسبة الخطأ المسموح به فى الأثقال التى تزيد عن  
٥ كيلو- يجب أن تكون +٠,١٪ وللأثقال التى تقل  
عن ٥ كيلوجرامات هى ٠,٠٥٪ بإجمالى نسبة خطأ  
قدره + ١٠ جرام- صفر جرام لكل جزء.

٣/١/٣

عند تركيب الأقراص فى البار يجب أن تكون أكبرها  
وأثقلها للداخل وأقلها بالتدرج للخارج كما يجب أن  
توضع بحيث يمكن للحكام قراءة الأوزان المكتوبة  
على الأقراص كما يجب تثبيت الأقراص على البار  
بالمحابس.

٤/١/٣

التعرف على البار:  
يجب أن يوضع على البار علامة باللون لكى يمكن التمييز بين البارات الخاصة بالرجال والبارات الخاصة بالسيدات فالبارات الخاصة بالرجال يكون عليها علامة اللون الأزرق أما بارات السيدات فيكون عليها علامة اللون الأصفر وهذه الألوان منسوبة إلى الأقراص الزرقاء زنة ٢٠ كيلوجرام وزنة ١٥ كيلو جراما.

٥/١/٣

اللوحة الخشبية للمسابقات الطبلية :

٢/٣

جميع الرفعات فى المسابقات يجب أن تتم على اللوحة الخشبية للمسابقات.

١/٢/٣

تكون اللوحة الخشبية مربعة الشكل وطول ضلعها ٤ أمتار وفى حالة أن الأرضية التى عليها اللوحة الخشبية لها نفس اللون أولون مشابه فيجب أن يطلى الحرف الأعلى للوحة الخشبية بلون مختلف فى حدود ١٥٠ مللى على الأقل.

٢/٢/٣

تصنع لوحة المسابقة من الخشب أو البلاستيك أو أى مادة صلبة ويمكن أن تغطى بمادة غير منزلاقة.

٣/٢/٣

يجب ان يكون هناك مساحة قدرها ١م (متر واحد) حول لوحة المسابقات وهذه المساحة منبسطة وخالية من اية عوائق بما فى ذلك اقراص الحديد المستخدمة.

٤/٢/٣

ارتفاع لوحة المسابقة يكون فى حدود (٥-١٥) سنتيمترا.

٥/٢/٣

اذا كانت اللوحة الخشبية فوق سطح الارض فيجب ان يوضع امامها عائق بطول اللوحة الخشبية ومثبت بامان على المسرح على مسافة متر واحد على الاقل.

٦/٢/٣

جهاز التحكم الإلكتروني :

٢/٣

عناصر النظام المستخدم :

١/٣/٣

يتكون جهاز التحكم الإلكتروني من المكونات الآتية:  
صندوق تحكم لكل حكم من الحكام الثلاثة وهذا الصندوق مجهز بعدد اثنين من الأزرار للضغط

عليها واحد للون الأبيض والأخر للون الأحمر علاوة  
على لمبة لإعطاء إشارة صوتية.

- جهاز واحد يعطى إشارة صوتية وضوئية لإنزال  
الثقل يثبت على حامل أمام لوحة المسابقة.

- عدد ٢ أو أكثر من أجهزة التحكم «قرارات الحكام»  
كل منها به عدد ٣ لمبات أبيض وعدد ٣ لمبات أحمر  
مثبتة أفقياً توضح قرارات الحكام للاعبين  
والمفرجين.

- لوحة تحكم أو أكثر مجهزة بثلاث إشارات حمراء  
وثلاث إشارات بيضاء حيث تضاء هذه الإشارات  
الضوئية بمجرد أن يضغط الحكام على الأزرار  
الخاصة بها وتوضع لوحات التحكم على منضدة  
الجيورى وهى أيضاً مزودة بإشارات صوتية يمكن  
استخدامها لاستدعاء أحد الحكام أو جميعهم إلى  
منضدة الجيورى.

كيفية تشغيل الجهاز:

٤/٣/٣



١/٢/٣/٣

فى أثناء المسابقة وبمجرد أن يقوم الحكام الثلاثة بإعطاء قراراتهم فى إحدى الرفعات (كرفعة صحيحة) حيث يضغطون على الزرار الأبيض الموجود على صندوق التحكم الذى هو أمام كل منهم فيعطى الجهاز المثبت أمام لوحة المسابقة إشارة صوتية وضوئية فوراً لهدف أن يقوم اللاعب بإنزال الثقل على لوحة المسابقة. وظهور الإشارة الصوتية والضوئية لإنزال الثقل يعنى أن الحكام قد أعطوا القرار الخاص بالرفعة فإذا كان لم ينزل الرباع الثقل فيجب على حكم الوسط أن ينادى «إنزل» ويشير للاعب لإنزال الثقل.

٢/٢/٣/٣

عندما يكون قرار الحكام الثلاثة بأن اللاعب ارتكب خطأ أثناء تأدية الرفعة فسوف يعطى الحكام محاولة خطأ بالضغط على الزرار الأحمر الموجود على صندوق التحكم حيث يعطى الجهاز المثبت أمام لوحة المسابقة إشارة صوتية وضوئية لإنزال الثقل

على لوحة المسابقة.

ويعطى الجهاز المثبت أمام لوحة المسابقة الإشارة الصوتية والضوئية لانزال الثقل عندما يعطى حكمين على الأقل قرارا مشابها سواء خطأ أو صحيح.

٣/٢/٣/٣

إذا قام أحد الحكام بالضغط على الزرار الأبيض

٤/٢/٣/٣

والحكم الآخر قام بالضغط على الزرار الأحمر في

حين أن الحكم الثالث لم يعط قرارا ففي هذه الحالة

سوف يسمع الحكم الثالث صوتا متقطعا من

الصندوق الذي أمامه لكي ينبهه إلى سرعة إعطاء

القرار وكذلك فعندما يتفق حكمان من الثلاثة على

قرار واحد حيث يعطى الجهاز المثبت أمام لوحة

المسابقة الإشارة الصوتية والضوئية لانزال الثقل

فإن الحكم الثالث يتم تنبيهه أيضا لإعطاء قراره

بواسطة اللمبة التي أمامه على صندوق التحكم

والتي تعطى ضوء وصوت متقطعا.

بعد مرور ثلاث ثوان من إعطاء الحكام الثلاثة

٥/٢/٣/٣

لقراراتهم وظهور الإشارة الصوتية بإنزال الثقل  
تضىء اللمبات حيث تظهر قرارات الحكام لمبات  
حمراء أو بيضاء وتستمر هذه اللمبات مضاءة على  
الأقل لمدة ثلاث ثوان.

٦/٢/٣/٣

بعد الإشارة الصوتية والضوئية بإنزال الثقل وقبل  
إعلان القرار على لمبات الحكام فإن الحكام لديهم  
ثلاث ثوان في حالة الرغبة في تغيير القرار، فمثلا  
بعد تأدية محاولة صحيحة قام اللاعب بإنزال الثقل  
خلف الظهر أو قام برمي الثقل من أعلا فيكون لدى  
الحكم الفرصة لتغيير قراره بالضغط على الزرار  
الأحمر ليظهر قرار الحكام بخطأ الرفع وفي حالة  
أن الزمن غير كاف لتعديل قرار الحكم فيمكن للحكم  
أن يرفع العلم الأحمر معلنا خطأ الرفع (لتعديل  
القرار).

**مسئوليات الحكام :**

٣/٣/٣

لكل حكم من الحكام الثلاثة حقوق متساوية في

١/٣/٣/٣

الحكم على صحة الرفعة.

على كل منهم أن يقوم بالضغط على الزرار المعين لانزال الثقل (حيث يتم الضغط على الزرار الأبيض في حالة الرفعة الصحيحة وعلى الزرار الاحمر في حالة الرفعة الخطأ) وذلك طبقا لصحة الرفعة،

٢/٣/٣/٣

وعندما يرى الحكم أى خطأ أثناء تأدية الرفعة فعليه الضغط على الزرار الأحمر مباشرة.

في بطولات الماسترز (كبار السن) على الحكم إعطاء قرار وفقا لما يراه مناسبا.

٣/٣/٣/٣

**متابعة الجيوري للحكام:**

٤/٣/٣

يقوم أعضاء لجنة الجيوري بمتابعة عمل الحكام أثناء المسابقة وذلك بالنظر إلى لوحة التحكم الموجودة على منضدة الجيوري، حيث تكون قرارات الحكام واضحة على هذه اللوحة فعندما يضغط الحكم على الزرار المعين تضاء اللمبة الخاصة به على لوحة التحكم فورا وبالتالي يظهر إذا كان الحكم قد أعطى

قراره مبكرا أو متأخرا أو انه لم يعط القرار.  
وإذا كان رئيس لجنة الجيوري يرغب في إستدعاء  
أحد الحكام إلى المنضدة فيمكنه ذلك عن طريق  
الضغط على الزرار المعين على لوحة التحكم التي  
أمامه فتعطي إشارة ضوئية للحكم المطلوب  
استدعاؤه.

### الميزان :

٤/٣

في البطولات العالمية والدورات الأولبية وكذلك بعض  
المسابقات الدولية الهامة كبطولة الجائزة الكبرى  
والالعب الإقليمية يجب أن يكون الميزان صالحاً  
لوزن حتى ٢٠٠ كيلو وأن يكون حساساً لوزن ١٠  
جرام.

١/٤/٣

في الألعاب الأولبية والبطولات العالمية وكذلك  
البطولات الدولية الهامة يجب توفير ميزان إضافي له  
نفس المواصفات قريبا من غرفة الميزان الرسمية  
بهدف السماح للاعبين لضبط أوزانهم.

٢/٤/٣

شهادة صلاحية الميزان يجب أن تكون محررة بتاريخ  
لا يزيد عن عام سابق لتاريخ المسابقة.

٣/٤/٣

ساعة التوقيت:

٥/٣

في مسابقات الاتحاد الدولي الرسمية يجب  
استخدام ساعات توقيت إلكترونية أو كهربائية لها

١/٥/٣

المواصفات الآتية :

يمكن أن تعمل بصفة مستمرة لمدة ١٥ دقيقة على  
الأقل.

توضح زمن مدته عشر ثوان على الأقل.

تعطى صوتا مسموعا بصورة تلقائية أوتوماتيكية  
قبل انتهاء الزمن المحدد للاعب بمدة ثلاثين ثانية.

تعمل ساعات التوقيت بنفس التشغيل واحدة في  
مكان المسابقة وأخرى في مكان الإحماء وأخرى أمام

٢/٥/٣

المتفرجين وجميعها توضح نفس التوقيت.

أجهزة أخرى :

٦/٣

لوحة المحاولات :

١/٦/٣

هى لوحة توضع فى مكان واضح للرؤية يظهر عليها اسم المتسابق والثقل المطلوب ورقم المحاولة ويلاحظ أن بيانات لوحة تسجيل المحاولات تكون فى متناول الرؤية طوال المسابقة.

### لوحة التسجيل (سكور بورد)

٢/٦/٣

يجب أن يتم توفير لوحة تسجيل بمكان مناسب فى مكان المسابقة حتى يمكن تسجيل النتائج لكل فئة وزن عندما تتم المحاولات وهذه اللوحة عليها البيانات الآتية.

رقم القرعة.

اسماء المتسابقين مسلسلة طبقا لترتيب سحب القرعة.

أوزان اللاعبين.

اسم الدولة التى ينتمى إليها اللاعب.

المحاولات الثلاث لرفعة الخطف.

المحاولات الثلاث لرفعة الكلين والنظر.

المجموعة.

الترتيب النهائى للمتسابقين.

لوحة الأرقام القياسية :

٣/٦/٣

توضع هذه اللوحة فى مكان المسابقة موضحا بها

الأرقام القياسية الحالية لفة الوزن التى تجرى

مسابقتها، البيانات تكون واضحة طوال مدة المسابقة

ويتم تعديلها فى حالة تسجيل الرقم الجديد.

مكان الإحماء :

٤/٦/٣

يتم تجهيز مكان للاحماء قريبا من مكان المسابقة

حتى يتمكن اللاعبون من تجهيز انفسهم للمسابقة

وهذا المكان يتم تجهيزه بالعدد المناسب من اللوحات

الخشبية (طبالى) ومجموعات أثقال والمانيزيا.....

الخ.

وذلك بما يتناسب مع أعداد المتسابقين ويكون كذلك

بها بعض التجهيزات الآتية إضافة لما سبق:

مكبر الصوت متصل بميكروفون المذيع.



لوحة تسجيل عليها أسماء المتسابقين طبقا لترتيب سحب القرعة وبيان وزن الجسم لكل لاعب وبيان الأثقال التي طلبوها قبل النداء عليهم لتأدية المحاولة. منضدة لطبيب المسابقة (المكلف بالعمل). ساعة توقيت تعمل مع الساعة الموجودة في مكان المسابقة.

شاشة فيديو عليها جميع ما يتم من أنشطة في مكان المسابقة وكذلك لاعادة العرض. في مسابقات رفع الأثقال بالدورات الأولمبية وفي المسابقات الدولية الهامة كبطولات العالم أو البطولات القارية أو الألعاب الإقليمية يجب على اللجنة المنظمة أن تقوم بتوفير ما يلي:

موازين إلكترونية حساسة إلى نسبة ١٠ جرام. شاشة فيديو للمشاهدين .

لوحة تسجيل إلكترونية أوجهاز معترف به من الاتحاد الدولي راجع مادة ١/٢ من القانون.

٥/٦/٣



يستحسن استخدام أية أجهزة إضافية تعمل على سهولة سير المسابقات مثال استخدام الكمبيوتر.

٦/٦/٣

النماذج الرسمية المستخدمة فى المسابقات:

٧/٣

يجب استخدام النماذج الموضحة بعد لحسن سير مسابقات رفع الأثقال:

١/٧/٣

أ- استمارة البداية

وهى توضح بالتفصيل اسماء المتسابقين وأرقام القرعة وتاريخ الميلاد وأفضل مجموعة وفئة الوزن والمجموعة التى سيشترك فيها اللاعب وموضحا بها موعد عملية الميزان وموعد المسابقة.

ب- استمارة الميزان :

يستخدم هذا النموذج لمعرفة سكرتير المسابقة لكل فئة وزن أو مجموعة ويشمل البيانات الآتية :

اسم المتسابق.

رقم القرعة.

البلد.

وزن اللاعب الفعلى الذى أعلن بمعرفة الحكام.

ويتم تجهيز هذا النموذج بمعرفة الحكام وتوزيعه على

وجه السرعة عقب انتهاء عملية الميزان.

ج- كارت المتسابق :

وهذا النموذج يشمل اسم اللاعب ورقم القرعة والبلد

وسنة الميلاد وفئة الوزن والمجموعة التى يلعب بها

وهو يستخدم لبيان وزن الثقل المستخدم لكل محاولة

أثناء المسابقة وكذلك أى تعديل على الرفعات المطلوبة

طبقا لما يسمح به القانون ويعتمد من المدرب لكل

محاولة.

د- لوحة التسجيل الرسمية (سكور شيت):

وهذا النموذج إما مكتوبا بخط اليد أو ناتجا من

الكمبيوتر ويعتبر هذا النموذج هو الاستمارة

الرسمية لنتيجة المسابقة ويجب أن يكتب بالتفصيل

بهدف الاطمئنان وهو يتم توقيعه من سكرتير المسابقة

ورئيس لجنة الجيورى.

هـ- نموذج تسجيل الارقام القياسية:  
وهذه الاستمارة لهدف تسجيل الارقام القياسية التي  
يتم تحطيمها أثناء المسابقة ويجب أن تحتوى على  
كافة البيانات التي تخص كل رقم بعينه (التاريخ -  
الثقل فئة الوزن - وزن الجسم - اسم اللاعب وتاريخ  
الميلاد..... الخ)

ويجب أن يتم التوقيع على هذا النموذج بمعرفة  
الحكام الثلاثة للمسابقة وهو يستخدم فقط في حالة  
إستخدام النظام التكنولوجى للاتحاد الدولى IWF  
SYSTEM TECHNOLOGY

و- تصاريح المرور لمكان الإحماء:

وهذه التصاريح تكون صلاحيتها لفئة الوزن  
أو المجموعة المعينة التي حررت من أجلها فقط ويتم  
توزيعها أثناء عملية الميزان بمعرفة سكرتير المسابقة  
لتحديد عدد الأفراد المرافقين المصرح لهم بالدخول  
إلى مكان الإحماء أو مكان المسابقة (راجع مادة

(١٤/٣/٥).

ز-مجموعة النتائج النهائية:

وهى الوثيقة التي تحتوى على نتائج كافة فئات الوزن فى الخطف والنظر والمجموعة كما تحتوى على نقاط الفوز والترتيب النهائى للمتسابقين والفرق وبيان الميداليات ويتم توزيعها بين الأفراد فى نهاية

البطولة.

ملابس المتسابقين :

مادة (٤)

الملابس :

١/٤

يجب أن يرتدى اللاعبون ملابس نظيفة وقانونية تتفق مع المواصفات الآتية:

١/١/٤

- المايوه.

يمكن أن يكون قطعة واحدة أو قطعتين ولكنه يجب أن يغطى جذع اللاعب.

ملاصق للجسم.

بدون ياقة.

لا يشترط اللون.	
لا يغطي الكوعين.	
لا يغطي الركبتين.	
١- يمكن ارتداء الفانلة أسفل المايوه ولا تتعدى أكمام الفانلة الكوعين كما يجب أن يكون الفانلة دون ياقة.	٢/١/٤
٢- يمكن ارتداء الإسترتش أسفل أو أعلى المايوه ولكن بشرط عدم تغطية الركبة.	
لا يجوز ارتداء الشورت والفانلة بدلاً من المايوه.	٣/١/٤
يشارك اللاعبون فى المسابقات بملابس معتمدة من اتحادهم كما هو موضح ولهذا السبب فإن مراسم توزيع الميداليات تعتبر جزءاً من المسابقة.	٤/١/٤
يسمح بارتداء الجوارب ولكن بشرط أن لا تمتد لأعلى من أسفل الركبتين كما لا يجوز أن تغطى أية أربطة مستخدمة.	٥/١/٤
<b>أحذية رفع الأثقال:</b>	٢/٤
يجب على اللاعبين ارتداء الحذاء الرياضى (يسمى	١/٢/٤

حذاء رفع الأثقال عادى أوبرقبة) وذلك لهدف حماية  
القدمين ولتوفير عامل الأتزان والقاعده الثابته للاعب  
على لوحة المسابقه (الطبلية).

يجب أن تصنع أحذية رفع الأثقال بطريقه بحيث لا  
تعطى للاعب مميزات غير عادله أو معاونه إضافيه  
أكثر مما ذكرنا فى البند السابق (١/٢/٤).

٢/٢/٤

يسمح بالشريط الذى يوضع فوق وجه الحذاء  
(يعلو عظام مشط القدم).

٣/٢/٤

يمكن التقويه فى الجزء الذى يغطى العقب.

٤/٢/٤

أقصى ارتفاع مسموح به على الجزء العلوى من  
الحذاء بداية من أعلى العقب هو ١٣٠ مم أى ١٣ سم.

٥/٢/٤

كعب الحذاء لا يمتد للخارج من أى مكان فيه بأكثر  
من ٥ مللى.

٦/٢/٤

يمكن تصنيع الحذاء من أى مادة أو مجموعه من  
المواد المختلفه.

٧/٢/٤

لا يوجد حد اقصى لوادنى لارتفاع كعب الحذاء.

٨/٢/٤

لا توجد مواصفات لشكل الأحذية.	٩/٢/٤
الأحزمة:	٣/٤
يجب ألا يتعدى عرض الحزام المستعمل ١٢٠ مللى.	١/٣/٤
لا يجوز ارتداء الحزام أسفل المايوه.	٢/٣/٤
الأربطة والبلاستر:	٤/٤

يمكن استخدام الأربطة أو البلاستر على الرسغين -  
الركبتين واليدين كما يمكن استخدامها على  
الأصابع والإبهامين.

يمكن أن تكون الأربطة مصنوعة من الشاش  
أو الكريب الطبي أو الجلد. ويمكن استخدام قطعة  
واحدة من الرباط الأستك على الركبة للسماح بحرية  
الحركة وهذه القطعة (الركبة الاستك) لا يجوز  
تقويتها بأى أسلوب.

أقصى عرض مسموح به من السطح المغطى من  
مفصل الرسغ هو ١٠ سم من سطح الجلد.

أقصى عرض مسموح به من السطح المغطى من



- مفصل الركبة هو ٢٠ سم من سطح الجلد،  
ليس هناك حدود لطول الأربطة المستخدمة. ٥/٤/٤
- يسمح باستخدام الأربطة أو البلاستر على السطحين  
الداخلي أو الخارجي لليدين ويمكن أن تتصل بالرسغ  
ولكن لا تتصل بالبار. ٦/٤/٤
- يسمح باستخدام البلاستر على الأصابع بحيث لا  
تغطي قمة الأصبع. ٧/٤/٤
- يمكن ارتداء واقي اليدين «جوانتي» بدون أصابع  
لهدف حماية كف اليدين وهويشبهه الجوانتي  
المستخدم للاعبى الجمباز أو الدراجات وهذا الواقي  
يمكن أن يغطي فقط العقلة الأولى من الأصابع وفي  
حالة ارتداء البلاستر على الأصابع يجب أن يكون  
هناك فاصل بين البلاستر والجوانتي،  
غير مسموح باستخدام الأربطة أو بديل عنها على  
الأجزاء الآتية من الجسم :  
الكوعين.

٩/٤/٤

الذراع.

القبضين.

الساقين.

الذراعين.

ملحوظة: في حالات الإصابة يمكن للطبيب المعين

للمسابقة السماح باستخدام البلاستر على الجروح

في أى مكان بالجسم.

يمكن استخدام نوع واحد من الأربطة على أى جزء

١٠/٤/٤

من أجزاء الجسم المسموح بها.

يجب أن يكون هناك فاصل واضح بين المايوه

١١/٤/٤

والأربطة.

يسمح الاتحاد الدولي باستخدام وسيلة دعاية للرعاة

٥/٤

أو المصانع على ملابس اللاعبين طبقاً للمادة (٤/١)

من القانون وبالنسبة للدورات الأولمبية يطبق قانون

اللجنة الأولمبية.

المسابقات:

مادة (٥)

الإشتراك:	١/٥
يجوز تقسيم لاعبي الفئة الواحدة إلى مجموعتين أكثر وذلك بمعرفة سكرتير عام المسابقة طبقاً لإنجازات اللاعبين السابق تسجيلها طبقاً لبيان المشاركة النهائية - راجع المادة رقم ٥/٣/٤ من القانون.	١/١/٥
يتم تحديد لجان الجيوري - الحكام - المراقبين الفنيين - الأطباء العاملين.. وتوزيعهم على فئات الوزن والمجموعات المختلفة وذلك أثناء المؤتمر الفني للعاملين.	٢/١/٥
سحب القرعة:	٢/٥
يتم سحب القرعة لجميع اللاعبين المشاركين في المسابقة عقب المؤتمر الفني ويحافظ اللاعب على هذا الرقم طوال المسابقة.	١/٢/٥
تحدد القرعة ترتيب دخول اللاعبين لعملية الميزان كما تحدد ترتيب دخول الرفعات أثناء المسابقة.	٢/٢/٥

عملية الميزان:	٣/٥
تبدأ عملية الميزان لكل فئة أو مجموعة قبل ساعتين من موعد بدء المسابقات وتستمر لمدة ساعة.	١/٣/٥
تتم عملية الميزان الرسمية في حجرة مجهزة بالتسهيلات الآتية :	٢/٣/٥
الميزان الرسمي المعتمد للمسابقة.	
جميع النماذج الخاصة بالمسابقة، والأقلام... الخ	
منضدة وكراسي للسكرتارية.	
يتم وزن اللاعب للفئة المقيد عليها في حضور حكمين على الأقل من الثلاثة المعيّنين لهذه الفئة وفي حضور سكرتير المسابقة ويمكن حضور إداري واحد من المرافقين للاعب.	٣/٣/٥
يقوم الحكام بوزن اللاعب حيث يتم تسجيل الوزن بمعرفة سكرتير المسابقة.	٤/٣/٥
يتم تسجيل وزن اللاعب طبقاً للقراءة الصحيحة للوزن.	٥/٣/٥

لايتم إعلان أوزان اللاعبين إلا بعد أن يتم وزن جميع اللاعبين المشاركين في نفس المجموعة.	٦/٣/٥
يتم النداء على اللاعبين واحدا تلو الآخر طبقا لترتيب القرعة وفي حالة عدم تواجد أحدهم فيتم وزنه في النهاية (بعد وزن المتواجدين).	٧/٣/٥
على كل متسابق أن يقدم ما يثبت شخصيته إلى سكرتير المسابقة (جواز سفر أو تحقيق شخصية).	٨/٣/٥
يتم وزن اللاعبين بدون ملابس أو مع ارتداء (السلب) وفي حضور الحكام من نفس الجنس وسكرتير المسابقة ومن لا يكون من نفس الجنس فتوضع ستارة تحجب عنه عملية الميزان الفعلية.	٩/٣/٥
يجب أن تكون حجرة الميزان كاملة التجهيزات.	١٠/٣/٥
يتم وزن اللاعب /اللاعبة مرة واحدة مادام في حدود الوزن المقيّد عليه ويسمح فقط بإعادة الوزن لأي عدد من المرات للاعبين الذين تزيد أوزانهم عن حدود الفئة المقيدين عليها بدون التقيد بالدور وفي	١١/٣/٥

- حدود الساعة المحددة لعملية الميزان.  
١٢/٣/٥  
يتم إستبعاد اللاعبين اللذين لم يكونوا ضمن فئة  
الوزن المقيدون عليها رسميا من المسابقة.  
١٣/٣/٥  
فى أثناء عملية الميزان يقوم الإدارى المرافق للاعب  
بتسجيل بدايات رفعتى الخطف والنظر على كارت  
المتسابق كما يقوم بالتوقيع عليه كما يوافق على  
الوزن المقيد عليه اللاعب.  
١٤/٣/٥  
يقوم إدارى اللاعب بعد عملية الميزان مباشرة بتسلم  
تصاريح مرور للمرافقين بحد أقصى ٣ تصاريح فى  
حالة وجود متسابقين إثنين لذين يحملون التصاريح  
إذا كان متسابق واحد وبحد أقصى ٤ تصاريح هم  
المسموح لهم فقط بدخول مكان الإحماء وتحرر  
تصاريح المرور فى كل مرة لكل مجموعة بصورة  
متفصلة.  
١٥/٣/٥  
يتسلم كل لاعب رقما يوضع على المايوه طبقا لرقم  
القرعة وذلك عقب عملية الميزان.

التقديم :

٤/٥

يتم التقديم قبل بدء المسابقة بمدة ١٥ دقيقة لكل فئة  
أومجموعة طبقا للآتى :

١/٤/٥

أ- يتم تقديم اللاعبين حسب ترتيب القرعة ويترك  
اللاعبون المسرح سويا عقب التقديم.

ب- يتم بعد ذلك تقديم إداريي المسابقة.

الحكام.

المراقب الفنى.

طبيب المسابقة.

أعضاء لجنة الجيوزى.

سكرتير المسابقة.

ملحوظة :

١- هؤلاء يظهرون على المسرح سنويا وينصرفون

سويا على صوت مارش موسيقى فيما عدا أعضاء

لجنة الجيوزى فإن تقديمهم يتم وهم فى أماكن

عملهم بمكان المسابقة وذلك أثناء فترة التوقف التى

تسبق المسابقات.

٢- فى حالة عدم مشاركة أحد اللاعبين فى طابور العرض يجب أن يفسر للجنة الجيورى أسباب عدم ظهوره حيث يتم تحذيره أو معاقبته.

سير المسابقة :

٥/٥

يقوم المنظمون باختيار العدد الكافى من الإداريين للعمل تحت إشراف سكرتير المسابقة للمعاونة فى تنظيم وترتيب المحاولات التى يطلبها المتسابقون وذلك فعليهم استخدام بطاقات البداية للاعبين حيث بها الفراغات اللازمة لتسجيل المحاولات الثلاثة الخاصة بكل رفعة وتطلق كلمة مارشال على الإدارى الذى يقوم بهذه المهمة ويتولى إدارة هذه المجموعة رئيس المارشال وفى البطولات العالمية والدورات الأولبية يتولى هذه المهمة أحد الحكام الدوليين من الفئة الأولى والذى يجيد اللغة الإنجليزية وعمل هذا الرئيس هو الاتصال بسكرتير المسابقة للإبلاغ عن

١/١/٥



المحاولات المطلوبة إلى منضدة سكرتير المسابقة.  
يقوم المارشال بسؤال اللاعب أومدربه لكى يكتب على  
البطاقة الثقل المطلوب لكل محاولة حيث يتم الابلاغ  
فورا إلى منضدة المذيع حتى يمكن النداء على  
اللاعب فى حينه. يتم الابلاغ بواسطة الانتركوم اوأى  
وسيلة أخرى بين مكان التسخين ومدير المسابقة.

٢/٥/٥

يتم تحميل البار تدريجيا حيث يبدأ اللاعب الذى  
طلب ثقلا أقل ولا يجوز بأى حال خفض الثقل الذى  
تم الاعلان عنه وتركيبه فى البار وللإستثناء انظر  
المادة ١٠/١/٦ ولذلك يجب على اللاعبين والمدربين  
متابعة تدرج الأثقال ليكونوا على استعداد لتأدية  
محاولاتهم فى الأثقال التى تم طلبها.

٣/٥/٥

يجب أن يكون وزن الثقل المستخدم من مضاعفات  
الواحد كيلو جرام.

٤/٥/٥

يزداد الثقل عقب أى محاولة ناجحة بحد ادنى كيلو  
جرام واحد.

٥/٥/٥

ان أقل ثقل يمكن تناوله فى مسابقات الرجال هو ٢٦ كيلووذلك يعنى البار والمحابس وأقراص زنة ٥٠٠ جرام على كل جانب أما أقل وزن يمكن تناوله فى مسابقات السيدات فهو ٢١ كيلوو يتم التركيب بنفس الاسلوب للرجال ويؤخذ فى الاعتبار أن البار ١٥

٦/٥/٥

كيلو للسيدات فى حين أنه ٢٠ للرجال.

يمنح اللاعب أو اللاعبة زمنا قدره ٦٠ ثانية لتأدية المحاولة ويبدأ الزمن من وقت النداء عليه حتى البدء فى تأدية المحاولة وتعطى إشارة تحذير بعد مدة ٣٠ ثانية وإذا لم يقم اللاعب برفع الثقل من الأرض لتأدية المحاولة خلال الزمن المخصص له فتعلن الرفع خطأ بواسطة الحكام الثلاثة وعند ما يكون اللاعب هو نفسه الذى يأخذ بالمحاولة التالية «يتبع نفسه» فيمنح زمنا قدره ١٢٠ ثانية أى دقيقتين لتأدية المحاولة التالية ويتم إنذاره قبل انتهاء الوقت المحدد للرفع بمدة ثلاثين ثانية وإذا لم يكن الرباع

٧/٥/٥

قد رفع الثقل من الأرض لتأدية المحاولة بعد إنتهاء  
مدة الدقيقتين فتحسب المحاولة خطأ بواسطة  
الحكام الثلاثة ويحتسب الوقت للرفعة بعد إعلان  
المديع عن الرفعة بعد انتهاء تركيب الأثقال.

إذا رغب لاعب فى زيادة أونقاص الثقل الذى سبق أن  
طلبه فعليه أن يقوم هو أو مدربه بالإبلاغ عن ذلك إلى

٨/٥/٥

المارشال قبل النداء الأخير.

يعتبر النداء الأخير هو الإشارة التى تعطى من ساعة  
التوقيت والذى يفيد بزمن ثلاثين ثانية قبل انتهاء  
الوقت المخصص للاعب.

٩/٥/٥

قبل المحاولة الأولى أوبين أى محاولتين يسمح للاعب  
بتغيير الثقل الذى سبق أن طلبه بحد أقصى مرتين -  
لا يؤخذ فى الاعتبار الزيادة الطبيعية التى هى واحد  
كيلوجرام - وكل تغيير يجب أن يكتب ويوقع على  
كارت المتسابق بمعرفة اللاعب أو مدربه ولايجوز  
التغيير بعد النداء الأخير على اللاعب حتى إذا كان

١٠/٥/٥

التدرج طبيعياً للثقل.

إذا طلب لاعب تغيير الثقل وكان هو نفسه الذي سيأخذ بالثقل الأكبر فتوقف الساعة خلال عملية التغيير فقط ثم يتم تشغيلها حتى نهاية الزمن المحدد للمحاولة أما إذا طلب اللاعب تغيير الثقل وكان عليه أن يتبع لاعبا آخر فيكون من حقه دقيقة كاملة كما هو متبع.

١١/٥/٥

لا يمكن للرباع أو مدربه تغيير قرار اتخذه أي منهما بخفض الثقل المطلوب للمحاولة ما دام قد تم الاعلان عنها رسمياً كما لا يمكن للاعب الدخول للمسابقة إذا أعلن رسمياً الانسحاب من المسابقة.

١٢/٥/٥

في المباريات الدولية بين لاعبين أولمبيين يتبارون في فئات وزن منفصلة تؤدي المحاولات بالتتالي فاللاعب الذي يطلب ثقلاً أقل يبدأ أولاً ويستمر كذلك حتى نهاية الرفع.

١٣/٥/٥

يجب كتابة الثقل على لوحة التسجيل بمجرد إعلانه

١٤/٥/٥

بواسطة المذيع مباشرة.

فى أثناء المسابقة غير مسموح بتواجد أى فرد على اللوحة الخشبية أو المسرح أو منطقة المسابقات فيما عدا أعضاء لجنة الجيورى والحكام العاملين والإداريين الفنيين والإداريين المصاحبين للفرق وكذلك المتسابقون لنفس فئة الوزن.

١٥/٥/٥

ترتيب النداء :

٦/٥

ان ترتيب النداء على اللاعبين لدخول الرفعات يتم تحديده طبقا لاربعة عوامل هامة :  
وزن الثقل المستخدم.

١/٦/٥

رقم المحاولة (أولى - ثانية - ثالثة).

رقم اللاعب فى سحب القرعة.

تقدم الأتقال (أى الفرق فى وزن الأتقال بين المحاولة السابقة والمحاولة التالية).

طبقا للعوامل السابقة عليه فإن ترتيب النداء على

٢/٦/٥

اللاعبين يتم كالاتى:

- أ- اللاعب الذي يأخذ الثقل الأقل يبدأ أولاً.
- ب- اللاعب الذي يقوم بتأدية المحاولة الأولى يبدأ قبل المحاولة الثانية إذا كانت في نفس الثقل ونفس الوضع بالنسبة للمحاولات الثانية والثالثة.
- ج- إذا طلب أكثر من لاعب نفس الثقل وكان لهم نفس رقم المحاولة فإنه يؤخذ في الاعتبار رقم سحب القرعة ويتم ذلك بطريقة متدرجة (اللاعب الذي له رقم قرعة أقل يبدأ أولاً)
- وذلك فيما عدا :
- إذا كان اللاعب صاحب الرقم الأكبر في القرعة قد بدأ مبكراً في ثقل أقل قبل اللاعب صاحب الرقم الأقل في القرعة ثم طلبا نفس الثقل في المحاولة التالية فإن الذي كان قد بدأ أولاً يستمر في أداء المحاولة التالية قبل الآخر بصرف النظر عن رقم القرعة.
- د- يتم ترتيب النداء في رفعة الكلين والنظر بنفس

الأسلوب الذي تم فى رفعة الخطف.

مثال:

الرباع أ-خطف ١.٠٢-١.٠٦-١.٠٧

نظر وكلين ١٣٥-١٤٠-١٤٢

الرباع ب-خطف ١.٠٠-١.٠٥-١.٠٧

نظر وكلين ١٣٥-١٤٢-١٤٣

الرباع ج خطف ١.٠٢-١.٠٦-١.٠٧

نظر وكلين ١٣٥-١٤٢-١٤٣

فيكون ترتيب النداء كالاتى:

خطف: ب-أ-ج-ب-أ-ج-ب-أ-ج

للكلين والنظر: أ-ب-ج-أ-ج-أ-ج-ب-ج

ب-

الراحة

٧/٥

يمنح اللاعبون فترة راحة مدتها ١٠ دقائق عقب

١/٧/٥

انتهاء رفعة الخطف لاتاحة الفرصة للاعبين للاحماء

لرفعة النظر.

من حق لجنة الجيوري اختصار اومد مدة الراحة  
ولكن يتحتم الاعلان عن ذلك سلفا.

٢/٧/٥

### ترتيب المتسابقين والفرق :

٨/٥

في المسابقات الرسمية التي تقام وفق قانون  
الاتحاد الدولي يمنح لقب البطولة للرفعات الفردية

١/٨/٥

(الخطف والنظر) والمجموعة وذلك طبقا لأفضل  
الرفعات الصحيحة في كل رفعة حيث يمنح الفائزون  
الثلاثة الأوائل ميداليات الفوز «ذهب - فضة - برونز».

يحتسب الترتيب النهائي للمتسابقين بجمع أفضل  
الرفعات الصحيحة في رفعتي الخطف والنظر.

٢/٨/٥

في البطولات العالمية والقارية والألعاب الإقليمية  
وحسب ما يتم الاتفاق عليه بين الدول في البطولات  
الدولية يحتسب ترتيب الفرق تبعا لمجموع النقاط

٣/٨/٥

الحاصل عليها اللاعبون والتي تكون طبقا للآتي :

٢٨ نقطة.

المركز الأول

٢٥ نقطة.

المركز الثاني



٢٣ نقطة.	المركز الثالث
٢٢ نقطة.	المركز الرابع
٢١ نقطة.	المركز الخامس
٢٠ نقطة.	المركز السادس
١٩ نقطة.	المركز السابع
١٨ نقطة.	المركز الثامن
١٧ نقطة.	المركز التاسع
١٦ نقطة.	المركز العاشر
١٥ نقطة.	المركز الحادي عشر
١٤ نقطة.	المركز الثاني عشر
١٣ نقطة.	المركز الثالث عشر
١٢ نقطة.	المركز الرابع عشر
١١ نقطة.	المركز الخامس عشر
١٠ نقط.	المركز السادس عشر
٩ نقط.	المركز السابع عشر
٨ نقط.	المركز الثامن عشر



٧ نقط.	المركز التاسع عشر
٦ نقط.	المركز العشرون
٥ نقط.	المركز الواحد والعشرون
٤ نقط.	المركز الثاني والعشرون
٣ نقط.	المركز الثالث والعشرون
٢ نقطة.	المركز الرابع والعشرون
١ نقطة.	المركز الخامس والعشرون

في البطولات العالمية تحتسب النقط للرفعات الكلاسيكية وكذلك للمجموعة لكل لاعب وذلك عند احتساب عدد النقط التي حصل عليها الفريق.

٤/٨/٥

في حالات التعادل يعتبر اللاعب الاخف وزنا هو الفائز.

٥/٨/٥

عندما يتساوى لاعبان أو أكثر في النتيجة وكان لهم نفس الوزن قبل المسابقة فيعتبر الأسبق في الترتيب هو الذي سجل النتيجة أولا خلال المسابقة ويتم

٦/٨/٥

تحديد ذلك طبقا للآتي:

وزن الثقل المستخدم.

رقم المحاولة (١، ٢، ٣)

رقم القرعة للمتسابق.

تدرج المحاولات (الفارق بين المحاولة السابقة والمحاولة المطلوبة).

يستخدم نفس الأسلوب عندما تقسم مجموعة

اللاعبين إلى (أ، ب).

إذا تساوى فريقان فى عدد النقط الحاصلين عليها فيعتبر الفريق الأسبق فى الترتيب هو الحاصل على أكبر عدد من المراكز الأولى وفى حالة التعادل يؤخذ فى الاعتبار المراكز الثانية..... وهكذا.

٧/٨/٥

عند فشل اللاعب فى رفعة الخطف وكانت نتيجته «صفر» فان ذلك لا يعنى خروجه من المسابقة بل يسمح له باستكمال رفعة الكلين والنظر حيث تحتسب له نتيجة رفعة الكلين والنظر وتضاف النقط إلى فريقه ولا تحتسب له نتيجة فى المجموعة.

٨/٨/٥

وإذا كانت النتيجة تحتسب للمجموعة فقط فلا  
يستكمل اللاعب المسابقة.

وبالمثل عندما يفشل اللاعب في رفعة الكلين والنظر  
وكان قد نجح في رفعة الخطف فتحتسب له النقط  
لرفعة الخطف ولا تحتسب له أى نقط رفعة الكلين

٧/٨/٥

أوفى المجموعة.

إداريو المسابقة:

مادة (٦)

الجيورى:

١/٦

إن عمل لجنة الجيورى هو التأكد من اتباع وتطبيق  
القواعد الفنية للعبة.

١/١/٦

جميع أعضاء لجان الجيورى يجب أن يكونوا من  
الحكام الدوليين فئة (١).

٢/١/٦

جميع أعضاء لجان الجيورى يجب أن يكونوا من  
نول مختلفة.

٣/١/٦

قبل الدورات الأولبية أو البطولات العالمية يتم تعيين  
لجتيّن للجيورى (جيورى «١»، جيورى «٢»).

٤/١/٦

فى الدورات الأولبية والبطولات العالمية تشكل لجنة الجيورى من خمسة أعضاء منهم الرئيس ويجوز اختيار احتياضى للجنة.

٥/١/٦

يجوز للجنة الجيورى باجماع الاصوات استبدال الحكم أثناء سير المسابقة لظروف عدم الكفاءة ولكن بشرط أن يكون قد سبق إنذاره مرة واحدة ولأن نزاهة الحكم بعيدة عن الشبهات فقد يكون ارتكاب الخطأ بحسن النية لذلك فإنه لذلك فإنه يسمح للحكم بتوضيح وجهة نظره فى القرار الذى اتخذه.

٦/١/٦

تقوم لجنة الجيورى بمتابعة عمل الحكام أثناء المسابقات وإبداء الرأى فى كفاءتهم وذلك باستخدام إستمارات خاصة يتم جمعها عقب المسابقة بواسطة المراقب الفنى ويتم تحليل النتائج واستخلاص البيانات بمعرفة اللجنة الفنية وسكرتير عام الإتحاد.

٧/١/٦

للجنة الجيورى الصلاحية فى تغيير قرار الحكام للعكس إذا كان القرار لايتمشى مع القواعد الفنية.

٨/١/٦

ولكن بشرط موافقة جميع أعضاء اللجنة.

لكي يتم العمل بالقانون الموضح أعلاه - يجب أن يعطى أعضاء لجنة الجيورى قراراتهم بالنسبة لكل رفعة بإستخدام الجهاز الموجود أمامهم على متضدة الجيورى (علبة بها عدد ٥ لمبة أبيض - عدد ٥ أحمر - عدد ٥ أخضر).

والجهاز المذكور عبارة عن لوحة أمام كل عضو (به عدد ٢ زرار) أحدهما أبيض والآخر أحمر فعندما يضغط عضو الجيورى على زرار من الاثنين (أبيض - أحمر) فيعطى اللمبة الخضراء إضاءة (ذلك يعنى أنه أعطى قراره) ولاتضاء اللمبات الخمس إلا إذا أعطى جميع أعضاء لجنة الجيورى قراراتهم.

تصدر لجنة الجيورى القرارات اللازمة فى حالة الخطأ فى تركيب الأثقال أو الخطأ الذى يرتكبه المذيع.

مثال (١):

٩/١/٦

١٠/١/٦

عندما يتم تحميل البار بثقل أقل من الذى طلبه اللاعب - يجوز للاعب قبول المحاولة فى حالة نجاحها بشرط أن يكون الثقل من مضاعفات ١ كجم، كما يجوز للاعب عدم قبول المحاولة - وفى هذه الحالة يمنح اللاعب محاولة بديلة فى الثقل الذى سبق أن طلبه.

مثال (٢):

إذا ظهر أن الأثقال بالبار ليست من مضاعفات ١ كجم، وكانت المحاولة صحيحة فيمكن للاعب قبولها ولكن بشرط ان يتم احتساب الثقل إلى الوزن الأدنى لمضاعفات ١ كيلوجرام.

مثال (٣):

إذا كان وزن الثقل أكبر من الذى طلبه اللاعب، وأحتسبت المحاولة صحيحة فيمكن للاعب قبولها وبشرط أن يكون الثقل مضاعفات واحد كجم أما إذا كانت المحاولة فاشلة - أو إذا كان الثقل ليس من

مضاعفات واحد كجم فتعطى محاولة بديلة للاعب  
وفى الثقل الذى سبق أن طلبه.

مثال (٤):

إذا فشلت الرفعة نتيجة عدم تكافؤ الأقراس على  
جانبي البار أوخلل فى البار أثناء تأدية الرفعة أوخلل  
فى اللوحة الخشبية - فيجوز للجنة الجيورى منح  
اللاعب محاولة بديلة بناء على طلب اللاعب أومدربه.

مثال (٥):

إذا أخطأ المذيع فى الإعلان عن الثقل بالزيادة  
أوالنقص عما طلبه اللاعب فتقوم لجنة الجيورى  
باتخاذ نفس الإجراءات على أنه خطأ فى تركيب  
الأنقال.

مثال (٦):

فى بعض المسابقات التى لايلزم فيها المتسابقون  
بالتواجد قرب لوحة المسابقة مما يتعذر معه متابعة  
تقدم الثقل للاعبين الآخرين فيتحتم إنزال الثقل عما



هو عليه إذا أغفل المذيع النداء على أحد اللاعبين لكي  
يؤدي محاولته في حين تمت زيادة الثقل.

١١/١/٦

يجب أن يتواجد أعضاء لجنة الجيوري في مكان  
يجعل الرؤية وواضحة لا يعترضها شيء، وغير  
مصرح بتواجد الإحتياطيين على منضدة الجيوري  
إلا في حالة استدعائهم ليحل أحدهم مكان أحد  
الأعضاء الخمسة الأصليين.

١٢/١/٦

يجب أن يبقى لجنة الجيوري في أماكنهم أثناء  
مراسم الفوز. كما يجب أن يتأكدوا أن الحكام أيضاً  
في أماكنهم.

١٣/١/٦

يجب أن يتوفر وسيلة إتصال تليفونية أوتوماتيكية  
مباشرة بين رئيس لجنة الجيوري والمذيع.

٢/٦

سكرتير المسابقة (مدير المسابقة).

١/٢/٦

يتم اختيار سكرتير للمسابقة ومدير للمسابقة في  
جميع مسابقات رفع الأثقال يكونان مسئولين عن  
المسابقة حيث يؤديان عملهما بالتعاون الوثيق مع

لجنة الجيورى والمراقب الفنى.	
فى البطولات العالمىة والدورات الأولمبية يكون إدارى	٢/٢/٦
المسابقة هوسكرتير عام الإتحاد الدولى أوالسكرتير	
المساعد ويمكن أن يرشح لهذا العمل أحد الأفراد يتم	
إختياره بمعرفتها ويتحتم أن يكون من يتم اختياره	
حكما دولياً من الفئة (١) .	
ويكون عمل سكرتير المسابقة ومدير المسابقة كالاتى:	
مراجعة أسماء المتسابقين فى كل فئة وزن وتقسيمهم	٣/٢/٦
إلى مجموعات فى حالة الضرورة طبقاً لمستوياتهم	
المعلنة من بيان المشاركة النهائية.	
الإشراف على سحب القرعة أثناء المؤتمر (إذا لم يتم	٤/٢/٦
عملها إلكترونياً).	
تسجيل أوزان اللاعبين أثناء عملية الميزان.	٥/٢/٦
الإشراف على عملية ترتيب دخول اللاعبين لتأدية	٦/٢/٦
محاولاتهم أثناء المسابقة.	
الإشراف على عملية تسجيل الأرقام القياسية العالمىة	٧/٢/٦

أوالولبية التي تتم أثناء المسابقات.

### المراقب الفني

٣/٦

يتم اختيار المراقبين الفنيين لمعاونة سكرتير ومدير

١/٣/٦

المسابقة في الإشراف على سير المسابقات. ويقومون

بعملهم مع الحكام المعيّنين لإدارة المسابقات.

في البطولات العالمية والدورات الأولبية يكون

٢/٣/٦

المراقبون الفنيون من الحكام الدوليين فئة (١).

يتم اختيار المراقبين الفنيين للبطولات العالمية بمعرفة

٣/٣/٦

اللجنة الفنية للإتحاد الدولي. ويقوم المكتب التنفيذي

للإتحاد الدولي بالاختيار في ظروف الدورة الأولبية

بمعدل اثنين (٢) لكل فئة وزن. وفي بعض الدورات

أوالبطولات يقوم باختيارهم مندوب الإتحاد الدولي.

وواجبات المراقب الفني كمايلي:-

يقوم بمعاينة لوحة المسابقة (الطبلية) وكذلك

٤/٣/٦

مجموعات الأثقال والموازين وجهاز التحكيم

الإليكترونى وساعة التوقيت ومكان التسخين وكافة

التسهيلات الموجودة بمكان المسابقة.	
الإشراف على قانونية الملابس للحكام.	٥/٣/٦
يضع بطاقته التحكيمية الدولية على منضدة الجيوري	٦/٣/٦
أمام الرئيس قبل بدء المسابقات ويتسلمها عقب	
انتهاء المسابقة.	
يقوم بالإشراف على قانونية الملابس المستخدمة	٧/٣/٦
لللاعبين قبل المسابقة وعليه تطبيق القانون عندما	
يتطلب الأمر ذلك. وعندما يتحتم تصحيح رى اللاعب	
أوإزالة زيوت على جسمه فى حين تم النداء عليه	
(تطبق مواد القانون رقم ٦/٣/٢).	
عليه التأكد من عدم تواجد أى فرد من غير	٨/٣/٦
المنوحين تصاريح مرور مع اللاعبين فى أماكن	
الإحماء أوالمسابقة، وذلك أثناء سير المسابقات.	
التأكد من عدم تواجد أى فرد على المسرح (بما فيهم	٩/٣/٦
المراقب الفنى نفسه) أوفى المنطقة التى تعمل بها	
كاميرات التصوير أوأمام المتفرجين. وذلك أثناء	

تواجد اللاعب على المسرح لتأدية المحاولة.  
يقوم بالتأكد من البيانات المعلنة على لوحة تسجيل  
المسابقة (اللاعب - المحاولة - الثقل - التوقيت) وذلك  
أثناء سير المسابقات - كما يسمح للاعب بالصعود  
إلى الحلبة عقب إنتهاء المذيع من الإعلان عن  
المحاولة.

١٠/٣/٦

تنظيم عملية نظافة البار ولوحة المسابقات.  
مساعدة اللجنة الطبية المكلفة بجمع عينات التحليل  
عندما يطلب منه ذلك.

١١/٣/٦

١٢/٣/٦

الحكام

٤/٦

إن الواجب الرئيسى للحكام هو التركيز على متابعة  
رفعات اللاعبين وجميع الحكام الدوليين يجب أن  
يكون لديهم البطاقة الدولية المجددة المحررة من  
الاتحاد الدولي.

١/٤/٦

يقسم الحكام الدوليون إلى فئتين:

٢/٤/٦

- درجة (٢) : وهؤلاء يمكنهم التحكيم فى البطولات

المحلية والبطولات الدولية والدورات الإقليمية  
والبطولات القارية.

- درجة (١) : وهؤلاء يمكنهم التحكيم فى البطولات  
المذكورة عالية، علاوة على الدورات الأولمبية  
والبطولات العالمية كما يمكنهم العمل كأعضاء فى

لجان الجيورى.

بطاقة الحكم

٣/٤/٦

يقوم الاتحاد الدولى باصدار بطاقات التحكيم بناء  
على طلب الاتحادات الوطنية وتكون صالحة لمدة  
الدورة الأولمبية، ولايجوز للحكم الذى لا يحمل بطاقة  
مجددة العمل بالتحكيم خارج بلده.

يتم تجديد صلاحية البطاقة الدولية بوضع الطابع  
على الصفحة الأخيرة.

٤/٤/٦

يقوم الاتحاد الدولى بتسجيل الحكام الذين تم تجديد  
بطاقتهم فقط.

٥/٤/٦

ان رسوم تجديد البطاقة الدولية لفترة (٤) أربع

٦/٤/٦

سنوات (بين دورتين أولبيتين) هو مبلغ (١٠٠) مائة  
دولارا أمريكيا للحكم من الفئة (١) ومبلغ (٥٠)  
خمسين دولارا أمريكيا للحكم من الفئة (٢).

عندما يقوم الاتحاد الوطنى بطلب بطاقة تحكيم دولية  
لأول مرة (حكم دولى فئة (٢) يتم دفع رسوم إضافية  
قدرها خمسون دولارا أمريكيا وذلك نظير البطاقة  
نفسها.

٧/٤/٦

يتم دفع الرسوم مع طلب البطاقة الدولية.

٨/٤/٦

عندما يتم إصدار بطاقة تحكيم دولية جديدة، يتم  
أيضاً تسديد ثمن طابع التحكيم فى نفس الوقت.

٩/٤/٦

يتم اعتماد الحكم الدولى الجديد من الفئة (٢) من  
تاريخ إجراء الاختبار.

١٠/٤/٦

تتضمن البطاقة الدولية للتحكيم مكاناً لتسجيل جميع  
المسابقات الدولية التى يشارك فيها الحكم ويتم  
تسجيل هذه البيانات بواسطة رئيس الاتحاد الدولى  
أو السكرتير العام أو رئيس لجنة الجيورى أوسكرتير

١١/٤/٦

المسابقة أوسكرتير الاتحاد الوطنى التابع له الحكم.  
يقوم سكرتير عام الاتحاد الدولى واللجنة الفنية  
بالاتحاد الدولى بعمل قائمة بأسماء الحكام تستخدم  
كدليل يسترشد به للاختيار فى المناسبات المقبلة  
حيث تتضمن هذه القائمة أسماء أكفأ الحكام  
الصالحين لتحكيم البطولات الدولية الهامة (بطولات  
العالم - الدورات الأولبية... الخ).

١٢/٤/٦

#### الحكام فى المسابقات:

فى المسابقات التى تتم وفق قانون الإتحاد الدولى  
يتم اختيار ثلاثة حكام (حكم رئيسى وحكمين  
جانبيين) وكذلك حكم احتياطى.

١٣/٤/٦

يقوم الحكام تحت إرشاد المراقب الفنى بالتأكد من  
الآتى قبل المسابقة:

١٤/٤/٦

تواجد الأجهزة المطلوبة وصلاحياتها للمسابقة (أنظر  
مادة ٥/٣/٦).

إن عملية الميزان تمت فى حدود الوقت المقرر لها



وأن اللاعبين في حدود أوزانهم:  
يقوم كل حكم بوضع بطاقة التحكيم الدولية الخاصة  
به على منضدة الجيوري أمام رئيس اللجنة قبل بداية  
المسابقة.

١٥/٤/٦

في البطولات العالمية وجميع البطولات الدولية يجب  
على الحكم ارتداء الزي الرسمي طبقاً للقانون  
الدولي. ولا يصح لهم التحكيم في حالة عدم ارتداء  
الزي الصحيح.

١٦/٤/٦

على جميع الإداريين العاملين في البطولات العالمية  
ارتداء الزي الصحيح (جاكيت كحلي غامق - قميص  
أبيض - رابطة عنق خاصة بالاتحاد الدولي - بنطلون  
رمادي (جيب أوبنطلون للسيدات) شراب غامق  
وحذاء أسود - ويوضع بادج التحكيم الدولي على  
جيب الجاكت على الصدر - ولا يجوز ارتداء سوى  
بادج الاتحاد الدولي - حيث أن هؤلاء الإداريين  
يمثلون الاتحاد الدولي ويجوز في حالة ارتفاع درجة

١٧/٤/٦

حرارة الجوويان من رئيس لجنة الجيورى أن يتم  
خلع الجاكيث. أما فى الدورات الأولبية أو البطولات  
الكبرى فيتم ارتداء الزى المحدد بمعرفة اللجنة  
المنظمة.

يجلس الحكم الرئيسى على مسافة ٤ أمتار من  
مقدمة اللوحة الخشبية وفى منتصفها - ويجل حكمى  
الجانبين فى خط واحد من الحكم الرئيسى وعلى بعد  
(٣ - ٤ م) ثلاثة إلى اربعة أمتار للجانب.

يجب على الحكام التأكد من الآتى أثناء سير  
المسابقة:

أن وزن الثقل يتفق مع ما تم إعلانه بواسطة المذيع.  
ليس هناك من يتناول الثقل سوى اللاعب الذى  
سيؤدى المحاولة.

لا يسمح لغير اللاعب أو مساعدى الحلبية (المعينين  
لتركيب الأتقال) بتحريك البار إلى مكان آخر على  
لوحة المسابقة - حيث أنه ممنوع على المدرب أن يقوم

١٨/٤/٦

١٩/٤/٦

بتحريك أو تنظيف أو إصلاح وضع البار وإذا أراد اللاعب تحريك البار إلى مكان آخر يعوق معه وضوح الرؤية بالنسبة للحكم - فيمكن للحكم أن يتحرك إلى مكان يسهل فيه متابعة الرفع - ثم يعود إلى مكانه بعد انتهاء الرفع لإعطاء قراره.

في البطولات العالمية والدورات الأولمبية والبطولات

٢٠/٤/٦

الدولية الهامة تستخدم أجهزة التحكيم الإلكترونية - ارجع الى المادة ٣/٣ - وفي حالة عدم تيسير هذا النظام أوفى حالات عطل النظام فإن الحكم الرئيسى يعطى الإشارة بإنزال الثقل على لوحة المسابقة فى نهاية كل رفعه بمجرد أن يصبح اللاعب ثابتا تماما فى جميع أجزاء جسمه والقدمين على خط واحد. ويجب أن تكون الإشارة مرئية ومسموعة حيث يجب أن يقول (أنزل) وفى نفس الوقت يحرك ذراعه الأسفل.

يوضح الحكام قراراتهم بالنسبة لصحة الرفع

٢١/٤/٦

بإعطاء إشارات حيث يكون (النور الأبيض) دليل  
على صحة الرقعة في حين يكون النور (الأحمر)  
دليلاً على خطأ الرقعة - وتعتبر المحاولة صحيحة في  
حالة حصولها على لبتين أو ثلاثة (أبيض) وتكون  
المحاولة خطأً في حالة حصولها على لبتين أو ثلاثة  
(أحمر).

في المسابقات التي لا يتوفر فيها جهاز التحكيم  
الإلكتروني أوفى حالة عطل الجهاز - يجب توفير  
أعلام صغيرة بيضاء وحمراء بدلاً من اللمبات - حيث  
يعطى الحكم قراره برفع العلم تبعاً لكل محاولة.

في حالة عدم استخدام جهاز التحكيم الإلكتروني.  
فإذا لاحظ أحد حكام الأجناب أي خطأ خطير أثناء  
تأدية الرقعة فيجب عليه أن يرفع ذراعه للتنبيه إلى  
الخطأ - فإذا اتفق معه على ذلك أحد الحكامين  
الآخرين (الجانب أو الأوسط) فذلك يعنى أغلبية ويجب  
على الحكم الرئيسي أن يوقف المحاولة بأن يشير إلى

٢٢/٤/٦

٢٣/٤/٦

- اللاعب بإنزال الثقل على لوحة المسابقة.  
٢٤/٤/٦  
فى المسابقات التى لا يعمل بها مراقب فنى يقوم  
الحكام بعمل المراقب الفنى (انظر مادة ٣/٦).  
٢٥/٤/٦  
محظور على الحكام العاملين فى أى مسابقة استلام  
أية مستندات توضح سير المسابقة - كما يجب عليهم  
الامتناع عن التعليق على المسابقة.  
٢٦/٤/٦  
لا يجوز للحكم أن يؤثر على قرارات باقى الحكام  
اثناء سير المسابقات.  
٢٧/٤/٦  
بعد انتهاء المسابقة يجب على الحكام ما يلى :  
التوقيع على محاضر الأرقام القياسية فى حالة  
وجودها.  
استلام بطاقات التحكيم من منضدة الجيورى بعد  
توقيعها من رئيس اللجنة.  
الانتظار فى أماكنهم حتى انتهاء مراسم الفوز.  
الحكام فى البطولات العالمية والدورات الأولبية :  
لا يجوز اختيار حكمين من نفس البلد لتحكيم  
٢٨/٤/٦

مسابقة نفس فئة الوزن.

يجوز للاتحاد الوطنى أن يرشح حكمين دوليين من  
الفئة (١) للتحكيم فى البطولة العالمية وذلك قبلها  
بمدة ٣ شهور ويقوم المكتب التنفيذى للاتحاد الدولى  
مع اللجنة الفنية باختيار الحكام العاملين بالبطولة  
من أسماء المرشحين - ويحدد الاتحاد الدولى أعداد  
المختارين طبقاً لبرنامج المسابقات ويتم اخطار  
الاتحادات الوطنية بأسماء الحكام الذين تم  
اختيارهم أوالذين لم يتم اختيارهم من مرشحيهم -  
ويقوم سكرتير المسابقة بتوزيع الحكام المختارين  
على فئات الوزن والمجموعات فى البطولة العالمية قبل  
بدء المسابقات.

٢٩/٤/٦

يتم اختيار الحكام للدورات الأولمبية بمعرفة المكتب  
التنفيذى للاتحاد الدولى بناءً على مقترحات  
الاتحادات الأهلية (بحد أقصى (٢) اثنين ادارى  
للاتحاد الوطنى) وذلك قبل (٦) ستة أشهر من بداية

٣٠/٤/٦

الدورة الأولمبية.

ترقية الحكام:

لكى تتم الترقية إلى حكم دولى - يجب أن تتوافر

الشروط الآتية فى المرشح:

أن يكون قد عمل لمدة (٥) خمس سنوات على الأقل

فى الاتحاد الوطنى.

٣١/٤/٦

أن يكون مرشحا من إتحاده الوطنى.

أن يكون على دراية كاملة بالقواعد الفنية للعبة.

أن يثبت جدارته فى إحدى البطولات التى ينظمها

الاتحاد الدولى أوفى مسابقة يعترف بها الاتحاد

الدولى وتنظم فى الاتحاد الوطنى للحكم.

يجب أن يحصل على نسبة نجاح قدرها ٨٥٪

(خمسة وثمانون بالمائة) فى اختبار تحريرى يتم

تجهيزه ومراجعته بمعرفة اللجنة الفنية من وقت

لآخر.

للترقية من حكم دولى فئة (٢) إلى حكم دولى فئة

٣٢/٤/٦



(١) يجب أن يجتاز الحكم اختباراً عملياً أثناء مسابقة تقام وفق قانون الاتحاد الدولي (ليست بطولة ماسترز) وبحضور ثلاثة حكام دوليين من الفئة (١) - كما يجب أن يجتاز اختباراً تحريرياً في هيئة (صح أو خطأ) يتم تجهيزه بمعرفة اللجنة الفنية من وقت لآخر.

وشروط اختبار الحكام إلى الفئة الدولية (١) كالآتي:

يجب أن يعمل الحكم المرشح للاختبار لمدة سنتين كحكم دولي فئة (٢).

٣٣/٤/٦

يجوز اختبار الحكام المرشحين في البطولات القارية أو الاقليمية - أو البطولات الدولية أو اللقاءات الدولية أو البطولات الأهلية.

٣٤/٤/٦

يجوز أن تكون لجنة الاختبار من الحكام الثلاثة يحملون نفس الجنسية.

٣٥/٤/٦

يجب أن يجلس أعضاء لجنة الاختبار متباعدين

٣٦/٤/٦



ويعطون العلامات دون استشارة أحدهم للآخر.

عند استخدام جهاز التحكيم الإلكتروني يمكن

٣٧/٤/٦

اختبار ثلاثة حكام في وقت واحد - وفي حالة عدم

استخدامه فيكون الاختبار للحكم الرئيسي فقط.

تستخدم صورة من استثمارات تسجيل المسابقة

٣٨/٤/٦

لتسجيل علامات الاختبار الخاصة بلجنة الاختبار.

يسجل اسم وجنسية الحكام (أو الحكم) الذين يجرى

٣٩/٤/٦

لهم الاختبار حسب وضعهم في مكان عملهم أمام

لوحة المسابقة - حيث يكون حكم اليسار هورقم (١)

والحكم الأوسط وهورقم (٢) واليمين هورقم (٣) -

كما يوقع أيضاً عضولجنة الاختبار على الاستمارة

مع ذكر جنسيته.

يكون اسماء المتسابقين بنفس الترتيب في استمارة

٤٠/٤/٦

التسجيل الخاصة بأعضاء لجنة الاختبار حتى يمكن

تنسيق علامات اللجنة.

يجب أن يقوم الحكم الذين يتم اختبارهم بتحكيم

٤١/٤/٦

(١٠٠) مائة رفعة على الأقل - ويشمل ذلك المحاولات التي لم تكتمل.

٤٢/٤/٦

يعطى عضولجنة الاختبار علامة على أعلى كل فراغ في لوحة التسجيل معبراً عن رأيه الشخصي في كل رفعة - حيث يضع علامة (/) اذا كانت الرفعة صحيحة ويضع علامة (x) اذا كانت الرفعة غير صحيحة - وفي أسفل كل علامة معبرة عن رأيه الشخصي فإنه يضع قرارات الحكام الثلاثة مستخدماً نفس طريقة العلامات.

مثال : العلامة (/) = لبة بيضاء والعلامة (x) = لبة حمراء.

/

/// = تعنى ان الحكام الثلاثة المختبرين أعطوا قراراً صحيحاً.

x

x x x = تعنى أن الحكام الثلاثة المختبرين أعطوا

قراراً صحيحاً.

x

$\times / \times =$  تعنى أن الحكم الأوسط أعطى قراراً غير

صحيح.

x

$\times \times / =$  تعنى أن الحكم اليسار رقم (١) أعطى

قراراً غير صحيح.

عندما يؤدي الاختبار حكم الوسط فقط - وأعطى

٤٣/٤/٦

قراراً غير صحيح - مثال الإشارة بإنزال الثقل في

توقيت مبكر أو متأخر فعلى المختبر أن يضع علامة

(x) كما يضع علامة (S) أسفلها لكي يوضح

الإشارة الخطأ - ومعنى ذلك أن الحكم قد يرتكب

خطأين في وقت واحد (محاولة واحدة) فيجب أن

يظهر ذلك في لوحة التسجيل.

يضع عضولجنة الاختبار العلامة (O) أمام كل

٤٤/٤/٦

محاولة لم تكتمل للمتسابق - ومثال ذلك سقوط الثقل

في الخطف أو الكلين أو عدم تكملة النظر... الخ.  
إذا أعطى الحكم الذي يؤدي الاختبار قراراً بالخطأ  
لمحاولة أثناء عدم اكتمالها - فيضع الحكم المختبر  
علامة (x) بدلاً من علامة (o) ويعطى رقم الخطأ.

٤٥/٤/٦

تحتسب نتيجة الحكم الذي يتم اختباره من الرفعات

٤٦/٤/٦

المكتملة - ويجب أن يحصل الحكم الذي يتم اختباره  
على نسبة لا تقل عن (٩٥٪) خمسة وتسعين بالمائة  
في الاختبار العملي ونسبة (٩٠٪) تسعون في المائة  
في الاختبار التحريري - لكي تتم ترقبته إلى حكم  
دولي فئة (١).

ترسل استمارات الاختبار الأصلية بدون أية تغييرات  
أو إضافات إلى سكرتير عام الاتحاد الدولي الذي  
يقوم بدوره في احتساب النتيجة التي حصل عليها  
الحكم المختبر في الاختبار العملي.

٤٧/٤/٦

يرسل سكرتير عام الاتحاد الدولي نتائج الاختبار  
إلى الاتحاد الوطني التابع له الحكم الذي أدى

٤٨/٤/٦

الاختبار - كما يتم تسليم البطاقة الجديدة والطابع  
عن طريق الاتحاد الوطني.

يعتبر تاريخ ترقية الحكم واعتماده هو نفسه تاريخ  
تأدية الاختبار.

الحكم الذي يحمل بطاقة جديدة (فئة ٢) وتتم ترقيته  
إلى فئة (١) - يقوم اتحادة الوطني بتسديد مبلغ

(٥٠) خمسون دولارا أميركيا إلى الاتحاد - هي قيمة  
الفرق حتى يستلم البطاقة الجديدة والطابع.

الحكم الذي لا يجتاز الاختبار للترقية - لا يجوز  
إعادة اختباره مرة أخرى إلا بعد مضي (٦) ستة  
أشهر على الأقل.

### المicati

يتم اختيار مicati للعمل في جميع المسابقات التي  
تخضع لقانون الاتحاد الدولي.

في الدورات الاولمبية يجب ان يكون المicati حكما  
دوليا فئة (١) وفي البطولات العالمية يجب ان يكون

٤٩/٤/٦

٥٠/٤/٦

٥١/٤/٦

٥/٦

١/٥/٦

٢/٥/٦

الميقاتى حكما دوليا مؤهلا اما فى البطولات الدولية  
والدورات القارية والاقليمية فيمكن ان يكون حكما  
دوليا أو محليا.

### واجبات الميقاتيين كما يلى:

- تشغيل التوقيت «الساعة» عندما يتم النداء على

اللاعب لتأدية المحاولة اثناء المسابقة وطبقا للقانون.

- وضع الساعة مضبوطة على ١ق (٦٠ ثانية) قبل

بدء المحاولة ثم يبدأ تشغيل الساعة بعد ان ينتهى

المذيع من الاعلان عن الرفع اوبعد تمام تركيب

الاتقال ايهما ابعد.

- وضع تشغيل الساعة على مدة ٢ق (١٢٠ ث)

عندما يتبع اللاعب نفسه فى المحاولة ويبدأ تشغيل

الوقت بعد ان ينتهى المذيع من الاعلان عن الرفع

اوبعد تمام تركيب الاتقال ايهما ابعد.

- ايقاف التوقيت «الساعة» فورا بمجرد نزع اللاعب

للتقل من على لوحة المسابقة.

- اعادة تشغيل الساعة مرة اخرى اذا لم يصل  
الثقل الى مستوى الركبتين للاعب.

لكى يتم عمل الميقاتى بكفاءة يجب ان يعمل بالتعاون  
مع المذيع ومع رئيس لجنة الجيورى.

٤/٥/٦

### المرشال الرئيسى

٦/٦

فى الدورات الاولمبية والبطولات العالمية يجب ان

يكون المرشال الرئيسى من الحكام الدوليين فئة (١)

ويجيد اللغة الانجليزية ووظيفته الرئيسية هى توصيل

المعلومات الى منضدة مدير البطولة فيما يتعلق

بالرفعات المطلوبة وذلك بواسطة استخدام

«الانتركوم»

### المذيع

٧/٦

يتم اختيار واحد او اثنين تكون وظيفتهم اذاعة سير

المسابقة وذلك يشمل اسم اللاعب المطلوب لاداء

المحاولة والبلد التى ينتمى اليها والثقل المستخدم

ورقم المحاولة وعلى المذيع ايضا ان يعلن عن اسم

اللاعب الذي يليه فى المحاولة  
ويمكن أن يكون للمذيع مساعد يتولى استلام اى  
تعديلات تطراً على تعديل الاثقال فى المحاولات  
المختلفة حيث يتسلمها من المارشال المعين لذلك.

### الاطباء العاملون

١/٦

فى الدورات الاولمبية والبطولات العالمية والبطولات  
الدولية الهامة يتم اختيار اطباء للعمل اثناء  
المسابقات الخاصة بكل فئة وزن.

١/٨/٦

### يكلف الاطباء العاملون بالواجبات الآتية:

التواجد بمكان المسابقة اعتباراً من بدء عملية الميزان  
حتى انتهاء جمع العينات للفحص.

٢/٨/٦

الامام باستخدام التسهيلات الطبية - والتعاون فى  
جمع العينات للفحص.

٣/٨/٦

يكون على استعداد لتأدية الخدمات الطبية فى  
حالات الاصابة او المرض كما يتعاون مع اطباء الفرق  
المختلفة وتوجيه النصح للمدربين والاداريين

٤/٨/٦



واللاعبين فيما يتعلق بإمكانية استكمال المسابقة بعد  
الاصابة.

يكون له الحق فى النصح بالاربطة او البلاستر  
الاضافى للاعبين اثناء المسابقات بما يتمشى مع  
القانون.

٥/٨/٦

يتم تعيين اثنين من الاطباء للعمل سويًا اثناء

٦/٨/٦

البطولات العالمية ويمكن مشاركة الاطباء المرافقين  
للفرق اذا تطلب الامر ذلك.

فى الدورات الاولمبية لا يجوز ان يعمل بالمسابقات  
سوى الاطباء المعيّنين من قبل الاتحاد الدولى  
ويعادل طبيبين لكل فئة.

٧/٨/٦

الأرقام القياسية العالمية :

مادة (٧)

يعترف الاتحاد الدولى بالأرقام الاولمبية وكذلك

١/٧

الأرقام العالمية (كبار - ناشئين) فى كل فئة من فئات

الوزن (٨) ثمانى فئات وزن للرجال، (٧) سبع فئات

وزن للسيدات وذلك فى رفعات الخطف - الكلين

والنظر وكذلك فى المجموعة.

يمكن تسجيل الأرقام العالمية للناشئين للاعبين الذين فى حدود سن الناشئين كما يمكن أن يتم تسجيل الأرقام العالمية للكبار بواسطة لاعبين ناشئين - حيث يتم الاعتراف بالرقم المسجل بصرف النظر عن

٢/٧

حدود السن.

يتم الاعتراف بالأرقام العالمية (كبار - ناشئين) عندما يتم تسجيلها فى البطولات المحددة من الاتحاد الدولى،

٣/٧

يتم تسجيل الأرقام الأولمبية فقط فى الدورات الأولمبية.

٤/٧

يتم الاعتراف بالرقم العالمى فقط عندما تثبت سلبية العينة الخاصة باللاعب (بعد الفحص).

٥/٧

ان تسجيل الرقم العالمى يجب أن يتم فى مسابقة يقوم بالتحكيم فيها ثلاثة حكام دوليين.

٦/٧

يجب أن تتوفر الشروط الآتية عند تسجيل الرقم

٧/٧

العالمى:

- يحتسب الرقم العالمى إذا زاد عن الرقم السابق  
بحد أدنى (واحد كيلوجرام).

- يجب أن يتم عمل تقرير موضح به البيانات الآتية:

١- اسم اللاعب والدولة التى ينتمى إليها.

٢- وزن اللاعب.

٣- اسم المسابقة وتاريخها.

٤- وزن الثقل.

٥- فئة وزن اللاعب.

٦- تاريخ الميلاد (باليوم والشهر والسنة).

٧- مكان المسابقة التى يتم فيها تسجيل الرقم.

٨- تاريخ واسم المسابقة.

عندما يتم تسجيل رقم لا يجوز للاعب آخر أن يقوم

بتسجيل نفس الرقم إلا بزيادة كيلوجرام واحد على

الأقل - حيث لا يحتسب الرقم للأقل وزناً.

وإذا قام لاعبان بتسجيل نفس الرقم فيعتبر صاحب

الرقم من قام بتسجيله أولاً بصرف النظر عن وزن اللاعب - وبصرف النظر عن المجموعة التي يتنافس فيها اللاعب.

المراسم

حفل الافتتاح :

مادة (٨)

قبل بداية البطولة العالمية - يقام حفل الافتتاح طبقاً للإجراءات الآتية:

١/٨

جميع الفرق الوطنية المشاركة أو ممثليها عنها تشارك في طابور عرض تبعاً لترتيب الحروف الأبجدية للدولة المنظمة - وتكون الدولة المضيفة في نهاية طابور العرض.

١/١/٨

يصطف حملة الأعلام للدول المشتركة في شكل نصف دائرة على أرضية المسرح.

٢/١/٨

يصطف ضيوف الشرف على المسرح.

٣/١/٨

يلقى الكلمة ضيف شرف الاتحاد المنظم للبطولة.

٤/١/٨

يلقى كلمته رئيس الاتحاد الوطني المنظم للبطولة.

٥/١/٨

يلقى رئيس الاتحاد الدولي كلمته رداً على الكلمات  
السابقة ويعلن افتتاح البطولة.

٦/١/٨

يتم رفع علم الدولة المنظمة وعلم الاتحاد الدولي - فى  
حين يتم عزف السلام الوطنى للدولة المنظمة.

٧/١/٨

ينصرف ضيف الشرف من المسرح متبوعاً بباقي  
الأعضاء.

٨/١/٨

عقب انتهاء المراسم - يجوز أن يتبعها برنامج  
ترفيهى تنظمه اللجنة المنظمة للبطولة.

٩/١/٨

### مراسم الفوز :

٢/٨

فى البطولات العالمية تقام مراسم الفوز عقب الانتهاء  
من المسابقة لكل فئة وزن - طبقاً للإجراءات الآتية:

توضع منصة الفوز المقسمة إلى ثلاثة أماكن  
(للفائزين الثلاثة الأوائل) على لوحة اللعب (الطبلية).

٢/١/٨

يدخل جميع الفائزين بالميداليات، حملة الميداليات

٢/٢/٨

والإداريين المكافين بتقديم الميداليات إلى أماكنهم

على المسرح - ويصطف الفائزون بالميداليات خلف

منصة الفوز.

يقوم المذيع بتقديم الإداريين الذين سيقلدون  
الميداليات.

٣/٢/٨

ويقوم بالتقليد رئيس الاتحاد الدولي أو من ينيبه عنه  
من أعضاء الاتحاد الدولي أو ممثليه من اللجنة

المنظمة أو رعاة البطولة. يبدأ تقديم الميدالية البرونزية  
- حيث يعلن المذيع بالتتالي اسم الفائز والدولة التي

ينتمى إليها والرقم الذي تحقق - فيعتلى الفائزون  
المنصة لاستلام ميدالياتهم عند النداء عليهم - وعندما

ينتهى تسليم كافة الميداليات - يترك اللاعبون المنصة  
ويعودون إلى أماكنهم خلف المنصة (لا يتم رفع أعلام

أونشيد وطني).

يقوم المذيع بتقديم الإداريين اللذين سيقلدون  
الميداليات في حالة أنهم ليسوا من سبق أن قاموا

بالقديم في رفعة الخطف - يبدأ التقديم للميدالية  
البرونزية - حيث يعلن المذيع بالتتالي - اسم الفائز

٤/٢/٨

لرفعة الكلين والدولة والرقم المسجل - يعتلى الفائزون المنصة لاستلام الميداليات عند النداء عليهم - وعندما ينتهى تسليم كافة الميداليات - يترك اللاعبون المنصة ويعودون إلى أماكنهم خلف المنصة (ولا يتم رفع أعلام أوالنشيد الوطنى).

يقوم المذيع بتقديم الإداريين الذين سيقلدون الميداليات فى حالة انهم ليسوا من سبق أن قاموا بالتقديم فى رفعة الكلين يبدأ التقديم للميدالية البرونزية - ثم بالتتالى لباقى الميداليات حيث يعلن اسم الفائز للمجموعة والدولة والمجموعة المسجلة - يعتلى الفائزون المنصة لاستلام الميداليات.

بعد تقديم ميداليات المجموعة - واللاعبون وقوفا على المنصة - يتم عزف السلام الوطنى لدولة الفائز الأول وترفع أعلام الفائزون الثلاثة.

حاملو الميداليات واللاعبون والإداريون ينصرفون للخارج.

٥/٢/٨

٦/٢/٨

٧/٢/٨

يجوز لرئيس الاتحاد الدولي أن يرشح فرداً أو اثنين لاصطحابه أثناء عملية التقديم للميداليات.	٨/٢/٨
تتم عمليات المراسم في وجود الموسيقى اللازمة للمراسم.	٩/٢/٨
مراسم الختام :	٣/٨
تقام مراسم ختام البطولة العالمية - طبقاً للإجراءات الآتية بالتنسيق بين اللجنة المنظمة والاتحاد الدولي.. ويمكن أن يتم تقديم جوائز الفرق مع مراسم حفل الختام الذي تقوم به اللجنة المنظمة بالتنسيق مع رئيس أوسكرتير عام الاتحاد الدولي أو من ينوب عنهم.	
يصطف مندوبو الفرق المشاركة في طابور العرض على المسرح.	١/٣/٨
يعتلى حملة أعلام جميع الدول المشاركة المسرح ويشكلون نصف دائرة.	٢/٣/٨
يصطف ضيوف الشرف على المسرح.	٣/٣/٨



يلقى كلمته رئيس الإتحاد المنظم للبطولة.  
يرد رئيس الاتحاد الدولي بكلمة - ويعلن ختام  
البطولة.

٤/٣/٨

يتم إنزال علمي الاتحاد الدولي والدولة المنظمة  
للبطولة في حين يعزف السلام الوطني للدولة  
المنظمة.

٦/٣/٨

يتم تسليم علم الاتحاد الدولي إلى رئيس الاتحاد  
الدولي.

٧/٣/٨

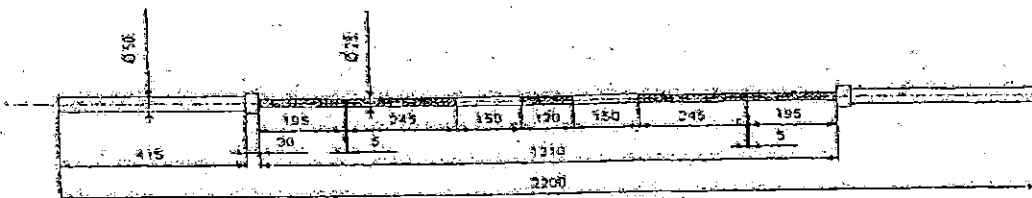
يتم تسليم علم الاتحاد الدولي إلى مندوبي الدولة  
المنظمة للبطولة العالمية التالية.

٨/٣/٨

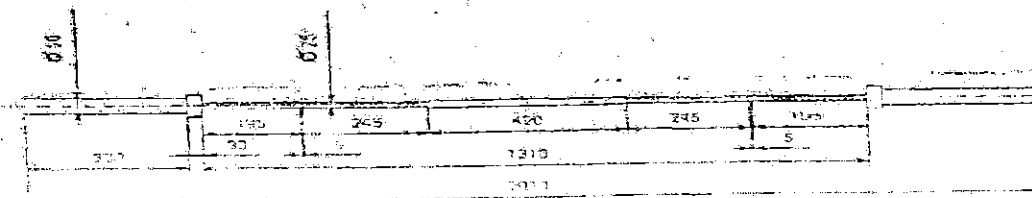
يترك ضيوف الشرف المسرح ويتبعهم ممثلو الفرق  
المشاركة.

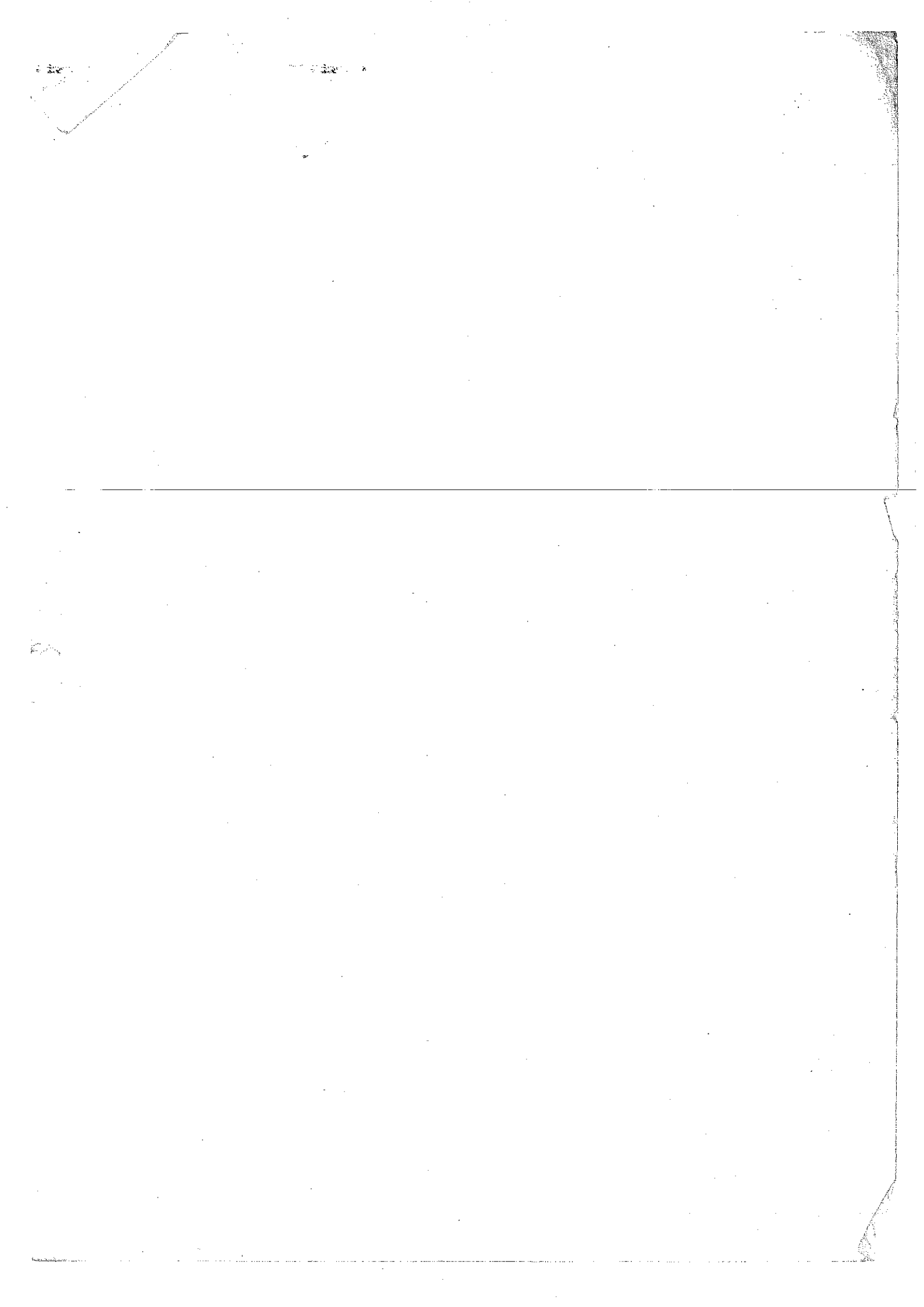
٩/٣/٨

بارالرجال



بارالسيدات





# الكشكول

للإستنساخ

Al Kshkool

محاضرات جامعية

تجليد فني

سحب pdf

ريزو

استنساخ ملون



- \* كبس هويات
- \* ملازم دراسية
- \* سبايرول
- \* طباعة
- \* طباعة وسحب
- \* البحوث والاطاريح

0771 330 9033

موصل - المجموعة الثقافية - مقابل باب رئاسة الجامعة

kashkool.office@gmail.com