

فئة 87 كغم	فئة 109 كغم
فئة 87+ كغم	فئة 109+ كغم

فئات اوزان الشباب والشابات

الشباب	الشابات
فئة 50 كغم	فئة 40 كغم
فئة 56 كغم	فئة 44 كغم
فئة 62 كغم	فئة 48 كغم
فئة 69 كغم	فئة 53 كغم
فئة 77 كغم	فئة 58 كغم
فئة 85 كغم	فئة 63 كغم
فئة 94 كغم	فئة 69 كغم
فئة 94 + كغم	فئة 69+ كغم

تعليمات

- ❖ في بطولات الرجال يسمح بمشاركة (10) لاعبين و (٢) احتياط بحيث لا يزيد عدد المشاركين في الوزن الواحد عن (2) .
- ❖ في بطولات السيدات يسمح بمشاركة (١٠) لاعبات و (٢) احتياط بحيث لا يزيد عدد المشاركات في الوزن الواحد عن (٢) .
- ❖ في أية مسابقة لا يجوز للاعب / اللاعبة المشاركة في أكثر من فئة وزن واحد.
- ❖ اما في البطولات التي تحدد فيها الأوزان الأولمبية فيكون عدد الفريق (7) والاحتياط (2) ولا يزيد عدد المشاركين عن اثنين في الوزن الواحد ويطبق نفس النظام للسيدات.

ملاحظات هامة

- بعد حركة الكلين وقبل تأدية رفعة النتر للأعلى يقوم الرباع بتأكيد وضع البار على الصدر فيجب أن لا يدعو ذلك الى اللبس حيث يسمح له بما يلي :-
- أ- سحب الابهام من القبضة الخطافية.

- ب- خفض البار ليضعه على الكتفين إذا كان يعيق تنفسه.
- ت- تغيير اتساع القبضة

احكام عامة

- ❖ يسمح باستخدام القبضة الخطافية على البار.
- ❖ تعتبر محاولة فاشلة أي رفعة لم تكتمل إذا وصل البار إلى مستوى ركبتى اللاعب.
- ❖ يمنع استخدام الزيوت او الشحوم والماء والبودرة أو أي مادة مشابهة على الفخذين ويؤمر اللاعب بإزالتها .
- ❖ يسمح باستخدام المغنيزيا على اليدين والفخذين.
- ❖ إذا كان التكوين التشريحي للرباع يمنعه من فرد ذراعيه بشكل كامل فيجب عليه إبلاغ هذه الحقيقة الى الحكام ولجنة الجوري قبل بداية كل رفعة .

الحركات والأوضاع الخاطئة لجميع الرفعات

- ❖ السحب من الثقل المعلق.
- ❖ ملامسة اللوحة الخشبية بأي جزء من الجسم بخلاف القدمين.
- ❖ الامتداد غير المتكافئ أو الامتداد غير الكامل للذراعين في نهاية الرفعة.
- ❖ التوقف أثناء فرد الذراعين .
- ❖ تكملة الرفعة ضغطا.
- ❖ ثني الذراعين ثم فردهما أثناء محاولة الوقوف بعد انتهاء الرفعة.

الحركات الخاطئة

- ❖ ترك اللوحة الخشبية أثناء تأدية الرفعة أو ملامسة الارض بأي جزء من الجسم خارج اللوحة الخشبية.
- ❖ انزال الثقل على اللوحة الخشبية قبل اشارة الحكم بذلك
- ❖ سقوط الثقل بعد إشارة الحكم.
- ❖ عدم تساوي القدمين والبار في خط واحد مواز للجذع بعد انتهاء الرفعة
- ❖ عدم وضع البار بالكامل على اللوحة الخشبية حيث يجب أن يلامس البار بالكامل اللوحة بعد انزال الثقل



ختاماً، نرجو أن تكونوا قد استفدتم من مادة رفع الأثقال، واكتسبتم الأسس اللازمة للتدريب الصحيح. تمنياتنا لكم بالتوفيق في مسيرتكم الرياضية.