

الاحمر	25 كغم	2,5 كغم
الازرق	20 كغم	2 كغم
الاصفر	15 كغم	1,5 كغم
الاخضر	10 كغم	1 كغم
الاسود	5 كغم	0,5 كغم

الاقفال:

يتم عن طريقها تثبيت الأقراص في البار او عامود الثقل ، يزن كل واحد منها (2,5كغم) ويتم وضعها خلف الأقراص.



الطبلية

:

تستخدم الطبلية في الغالب من الخشب وحاليا تم الاتجاه الى صناعتها من المطاط وذلك لتقليل نسبة الضوضاء التي تحدث من الاوزان الحديدية وكذلك للمحافظة على سلامة الرباع اثناء سقوط الثقل من الأعلى ، يجب ان تربط القطع الخشبية فيما بينها بقطع من الحديد يساعد على تماسكها وعدم ترك فجوات تسبب إصابة قدم الرباع اثناء الرفع ، ويجب ان تكون الطبلية مستوية حتى تساعد على توازن الرباع في الأوضاع القلقة كالجولس في وضع الخطف والرفع الى الصدر وحركة فتح الرجلين في النتر ، ويكون ارتفاع هذه اللوحة الخشبية (الطبلية) من (5 - 15سم) ، وطول ضلعها (4م) .



القانون الدولي لرياضة رفع الاثقال

اولا / مسرح المسابقة:

مسرح المسابقة او منصة رفع الاثقال طول ضلعها (10م) وارتفاعها (1م)، توجد عليها حاملات الأقراص، ولا يحق لأي حكم او مدرب او اداري الصعود عليها عند بدء المسابقة سوى الرباع والاقراص المستخدمة في المنافسة .

ثانيا / قاعة الاحماء:

1. قريبة من منصة المسابقة.
2. مجهزة بعدد كافي من الطبلات الخشبية.
3. مكان وجود مادة البورك (بودرة المانيزيا).
4. مجموعة من الأقراص.
5. لوحة تسجيل عليها أسماء المتسابقين.
6. مكبر صوت متصل بميكرفون المذيع.
7. منضدة للطبيب المختص.
8. ساعة إيقاف تعمل سوية مع المسابقة.
9. انموذج من جهاز التحكم الضوئي الذي يوضح قرارات الحكام.
10. شاشة عرض كما في صالة المسابقة لإعادة العرض للمحاولات المشكوك في صحتها او بالعكس.

ثالثا / الملابس: