

يرتدي الرباع قميص بدون اكمام وشورت واحذية ذو كعب لا يتجاوز كعبه (4سم) ويسمح له بارتداء حزام شرط لا يزيد عرضه عن (12سم) ويسمح للرباع بوضع اربطة على الركبة او الرسغ.

رابعا / الفئات العمرية المتبعة:

الفئة	العمر
بطولة الناشئين	12- 14 سنة
بطولة الشباب والجامعات للرجال والنساء	15 سنة
في الدورات الأولمبية والعالمية للمتقدمين من الرجال والنساء	16 سنة فما فوق

خامسا / الميداليات:

1. في الدورات الأولمبية والقارية تمنح ميدالية واحدة للفائزين الأوائل بالمجموع.
2. في البطولات العالمية والدولية تمنح ثلاثة ميداليات ذهب وفضة وبرونز للفائزين الأوائل في محاولات الخطف والنتر والمجموع.
3. يستطيع كل رباع الحصول على ثلاثة ميداليات، واحدة للخطف، واحدة للنتر، واحدة للمجموع.
4. يمكن للفريق ان يحصل على (24) ميدالية في البطولة الواحدة.

سادسا / الحكام:

1. في المباريات الدولية تتألف هيئة التحكيم من ثلاثة حكام، اثنان للجانب وحكم في الوسط، ولجنة استئناف وميقاتي مع مراقب فني.
2. الواجب الرئيسي للحكام هو التركيز على متابعة الرباعين، حيث يجلس حكما الجانب بطريقة تمكنهم من مشاهدة الرباع بصورة واضحة.

3. يعطي الحكام قراراتهم على الرفع بالضغط على الزر الأخضر كمحاولة ناجحة او الضغط على الزر الأحمر كمحاولة فاشلة، اذ تعد الرفع ناجحة إذا حصلت على اثنين او ثلاثة اشارات خضر .



رفع النتر :

هي الرفع الثانية من الرفعات الاولمبية لفعالية رفع الاثقال بعد رفعه الخطف وتتكون من قسمين (Clean) و (Jerk) :-

مراحل رفع النتر (كلين - جيرك) :

القسم الاول (Clean) الكلين الجالس :

1. مرحلة البداية (التهيو) .
2. السحبة الأولى .
3. السحبة الثانية .
4. الامتداد الكامل والطيران.
5. الهبوط تحت الثقل.
6. النهوض والاتزان.

مراحل الأداء الفني برفع النتر (الكلين الجالس):