



# الاتحاد الدولي للقوة البدنية كتاب القواعد الفنية

**أعداد الحكام الدوليين**

**أ.د نبراس علي لطيف**

**صلاح فتاح مبارك**

**علي عباس عبيد**

**2024**

## القواعد العامة لرفعات القوة البدنية :

1- في كتاب القواعد العامة للقانون الدولي ولأجل الاختصار فحيثما ورد ضمير المذكر فإنه ينطبق على الجنسين .

أ- الاتحاد الدولي للقوة البدنية يعترف بالرفعات التالية يجب أن تكون مؤداه بنفس التتابع في كل المسابقات التابعة للاتحاد الدولي .  
(1- سكوات (دبني) 2- البنج بريس 3- الرفعة الميتة ( الديدلغت) ومن ثم المجموع) .

ب- تقع المسابقات بين لاعبي القوة البدنية بالفئات المعرفة حسب الجنس – وزن الجسم – العمر . البطولة المفتوحة للرجال والسيدات يسمح بمشاركة اللاعبين فوق 14 سنة .

ج- القواعد المطبقة على مستوى كافة البطولات سواء كانت محلية أو فرعية أو وطنية أو عالمية أو إقليمية أو أية مسابقات تدار تحت قواعد الاتحاد الدولي فان الأرقام العالمية أو الدولية لن تكون مقبولة ما لم تراعى الشروط المطلوبة .

د- كل متسابق يسمح له بثلاث محاولات لكل رفعة . المتنافسون الذين يخفقون بتسجيل مجموع يخرجون من المنافسة وإذا حقق لاعبان أو أكثر نفس المجموع فان اللاعب الأقل وزنا هو الرابع .

هـ- إذا تساوى لاعبان في الوزن وفي المجموعة في نهاية المنافسة فاللاعب الذي سجل المجموع أولا هو الذي يأخذ الأولوية على اللاعب الآخر حسب قرارات أفضل رفعة سكوات وأفضل رفعة بنج بريس وأفضل رفعة ديد لغت .

2- الاتحاد الدولي للقوة البدنية ومن خلال لجانه الفرعية وإدارته اقر بطولات العالم التالية :

- بطولات العالم المفتوحة ( بدلات ) .
- بطولات العالم للناشئين والشباب ( بدلات ) .
- بطولات العالم للماستر ( بدلات ) .
- بطولات العالم للبنج بريس كافة الفئات ( ناشئين / شباب / متقدمين / ماستر ) / بدلات.
- بطولات العالم المفتوحة ( كلاسك ) .
- بطولات العالم للناشئين والشباب ( كلاسك ) .
- بطولات العالم للماستر ( كلاسك ) .
- بطولات العالم للبنج بريس كافة الفئات ( ناشئين / شباب / متقدمين / ماستر ) / كلاسك.
- بطولة العالم للجامعات .

3- الاتحاد الدولي للقوة البدنية أيضا يعترف ويسجل الأرقام العالمية لنفس الرفعات للفئات المبينة كالتالي :

### \* فئات العمر :

- **رجال** : مفتوح من اليوم الذي يبلغ فيه 19 سنة فما فوق .
- ناشئين من اليوم الذي يبلغ فيه 14 سنة وطوال السنة التي يبلغ فيها 18 سنة .
- شباب من 1 كانون الثاني في تقويم السنة التي يبلغ فيها 19 سنة وطوال السنة التي يبلغ فيها 23 سنة .
- **ماستر / رجال** :
- ماستر (1) : من 1 كانون الثاني في تقويم السنة التي يبلغ فيها 40 سنة وطوال السنة التي يبلغ فيها 49 سنة .
- ماستر (2) : من 1 كانون الثاني في تقويم السنة التي يبلغ فيها 50 سنة وطوال السنة التي يبلغ فيها 59 سنة .
- ماستر (3) : من 1 كانون الثاني من السنة التي يبلغ فيها 60 سنة وطوال السنة التي يبلغ فيها 69 سنة . **ولا يسمح المشاركة ضمن فئة المتقدمين.**
- ماستر (4) : من 1 كانون الثاني من السنة التي يبلغ فيها 70 سنة فما فوق . **ولا يسمح المشاركة ضمن فئة المتقدمين.**

- **سيدات** : مفتوح من اليوم التي تبلغ فيه 19 سنة فما فوق .
- ناشئات من اليوم التي تبلغ فيه 14 سنة وطوال السنة التي تبلغ فيها 18 سنة .
- شابات من 1 كانون الثاني في السنة التي تبلغ فيها 19 سنة وطوال السنة التي تبلغ فيها 23 سنة .

#### - **ماستر سيدات** :

- ماستر (1) : من 1 كانون الثاني في السنة التي تبلغ فيها 40 سنة وطوال السنة التي تبلغ فيها 49 سنة .
- ماستر (2) : من 1 كانون الثاني من السنة التي تبلغ فيها 50 سنة وطوال السنة التي تبلغ فيها 59 سنة .
- ماستر (3) : من 1 كانون الثاني من السنة التي تبلغ فيها 60 سنة وطوال السنة التي تبلغ فيها 69 سنة . **ولا يسمح المشاركة ضمن فئة المتقدمين.**
- ماستر (4) : من 1 كانون الثاني من السنة التي تبلغ فيها 70 سنة فما فوق . **ولا يسمح المشاركة ضمن فئة المتقدمين.**

- 4- المنافسات يجب أن تكون محصورة بالمتنافسين من عمر 14 سنة فما فوق . وسيحدد تقديم كل التصنيفات بواسطة مجموع لاعبي الرفع وفقا لقواعد الرفع القياسية .

#### \* **فئات الأوزان** :

##### - **رجال** :

- فئات الناشئين والشباب تبدأ من وزن ( 53 ) كغم .
- وزن ( 59 ) كغم .
- وزن ( 66 ) كغم ( من 59.100 كغم إلى 66 كغم )
- وزن ( 74 ) كغم ( من 66.100 كغم إلى 74 كغم )
- وزن ( 83 ) كغم ( من 74.100 كغم إلى 83 كغم )
- وزن ( 93 ) كغم ( من 83.100 كغم إلى 93 كغم )
- وزن ( 105 ) كغم ( من 93.100 كغم إلى 105 كغم )
- وزن ( 120 ) كغم ( من 105.100 كغم إلى 120 كغم )
- وزن ( 120+ ) كغم ( من 120.100 كغم فما فوق )

## - سيدات :

- ناشئات وشابات تبدأ من وزن 43 كغم .
- وزن ( 47 ) كغم .
- وزن ( 52 ) كغم ( من 47.100 كغم إلى 52 كغم )
- وزن ( 57 ) كغم ( من 52.100 كغم إلى 57 كغم )
- وزن ( 63 ) كغم ( من 57.100 كغم إلى 63 كغم )
- وزن ( 69 ) كغم ( من 63.100 كغم إلى 69 كغم )
- وزن ( 76 ) كغم ( من 69.100 كغم إلى 76 كغم )
- وزن ( 84 ) كغم ( من 76.100 كغم إلى 84 كغم )
- وزن (84+) كغم ( من 84,100 فما فوق )

5- كل بلد يسمح له على الأكثر بـ ( 8 ) منافسين موزعين على فئات (8) أوزان للرجال و ( 8 ) منافسات في فئات الوزن ال (8) للسيدات أما الناشئين والشباب ( 9 ) منافسين للرجال و (9) منافسات للسيدات .  
ويجب ألا يكون أكثر من منافسين اثنين من بلد واحد في فئة وزن واحدة .

6- كل بلد يسمح له على الأكثر بـ ( 5 ) لاعبين بدائل أو احتياطيين وليأخذوا مكانهم في المنافسة يجب أن يكونوا مرشحين خلال فترة 60 يوم قبل تاريخ بدا المنافسة مع لائحة خاصة بفئاتهم الوزنية وأفضل الأرقام التي حصلوا عليها في آخر 12 شهرا قبل المنافسة .

7- كل دولة يجب أن تسلم لائحة الفريق متضمنة لكل لاعب ( الاسم – فئة الوزن – أفضل الأرقام الوطنية أو العالمية خلال 12 شهرا السابقة – اللقب – تاريخ المنافسة والمجموعة التي سجلت له ويجب أن تقدم هذه التفاصيل للسكرتير العام للاتحاد الدولي للقوة البدنية أو الاتحاد الإقليمي وأيضا مدير البطولة بموعد أقصاه 21 يوما قبل تاريخ يوم البطولة أما ترشيح اللاعبين فيتم قبل 60 يوم من موعد البطولة .  
وان عدم استكمال هذه المتطلبات يؤدي إلى استبعاد الفريق المقصر . أما اللاعب الذي لا يستطيع تحقيق مجموعته المقدمة عبر اتحاده الوطني لدخول المسابقات العالمية أو الدولية أو الإقليمية يقصى ويعتبر غير مؤهل من قبل الاتحاد الدولي أو الإقليمي .

8- نقاط التسجيل لجميع البطولات العالمية أو القارية ستكون ( 2-3-4-5-6-7-8-9-12 ) للمراكز التسعة الأولى في أي فئة وزن . بعد ذلك كل لاعب يسجل مجموع في المنافسة سوف يمنح نقطة واحدة . ونقاط التسجيل لجميع المنافسات الوطنية يجب أن تكون تحت تصرف الاتحاد الوطني .

9- فقط نقاط التسجيل لأحسن ( 5 ) مراكز للاعبين من كل دولة سوف تحسب للفريق في جميع البطولات الدولية وفي حالة التعادل بالنقاط المسجلة مركز الفريق النهائي سوف يقرر من أجل جوائز الفريق حسب الفقرة ( 11 ) الآتية لاحقاً .  
في حالة وجود أي عضو من أعضاء فريق أي دولة قد خالف أي من الشروط التي وضعت من قبل الاتحاد الدولي فستشطب نتيجته ونقاطه نهائياً ولا تعطى إلى اللاعب الذي يليه .

10- أية دولة لديها عضوية في الاتحاد الدولي للقوة البدنية لأكثر من ثلاث سنوات يجب أن يشتمل فريقها على حكم دولي واحد على الأقل في بطولات العالم وإذا كان الحكم متوفر فعلياً ولكنه لا يعمل بصفة رسمية في التحكيم أو الجوري بصفته رئيساً لاتحاد دولته أو نائب رئيس أو ما شابه حينئذ فقط اللاعبين الحاصلين على المراكز الأربعة الأولى سوف تحتسب نقاطهم لفريقهم .

جوائز الفريق سوف تمنح للمراكز الثلاثة الأولى في حال التعادل بتصنيف فريق أو دولة الفريق الذي يملك أكثر الأرقام من المركز الأول سوف يمنح المركز الأول وفي حالة التعادل بين دولتين حاصلتين على نفس عدد اللاعبين الحاصلين على المراكز الأولى فالدولة الحاصلة على أكثر مركز ثاني سوف تصنف بالمركز الأول وهكذا بالنسبة للمراكز الخمسة للاعبين .

11- في كل بطولات الاتحاد الدولي للقوة البدنية سوف تمنح جائزة ( بطل الأبطال ) أو أقوى لاعب في البطولة للاعب الذي يحقق أفضل أداء وأفضل مجموع .

12- في بطولات العالم سوف تقدم الميداليات للمراكز الأول والثاني والثالث لكل فئة وزن إضافة إلى الميداليات والشهادات المستحقة سوف تقدم للأول والثاني والثالث في الرفعات الشخصية أيضاً للسكوات والبنج بريس والديدلغت لكل فئة وزن و ميدالية لأفضل رفعة بنج بريس وأفضل رفعة دبني وأفضل سحب ديد لفت .

- 13- الفريق الذي يتكون من اقل من ثلاث لاعبين لا يتوج بالمداليات .
- 14- اي فئة وزنية تحتوي على اقل من ثلاث لاعبين لا تعطى لأي منهم جائزة افضل لاعب .
- 15- نظام الاضاءة لقرارات الحكام سيكون بنظام الموبايل(واير ليس)
- 16- يسمح للاعبين الرجال والنساء ارتداء المايو الكامل وبساق كاملة بشرط ان لا يرتدي معها رباط الركبة او التلييسة وسيكون الحكم الفني هو المسؤول عن ذلك ،وإذا اختار اللاعب ارتدائها فسيكون عليه ان يرتديها نفسها في كل الرفعات الثلاثة .
- 17- التي شرت يجب ان يكون ملاصق للجسم ( قياس فت) وليس اكبر من قياس اللاعب.
- 18- يمنع ارتداء القبعات نهائيا على المسرح.
- 19- يسمح للاعبات ارتداء الحجاب وبشكل ملاصق للرأس ، ويجب ان يكون غير طويل من خلف الرأس وخصوصا في رفعة البنج بريس .
- 20- يسمح ارتداء مشد المعصم ( شبيه مشد معصم التنس) وبشرط ان يكون بلون ابيض او اسود فقط وبعرض ( 12 سم ) ولا يجوز الجمع بينه وبين رباط المعصم في كل الاحوال .
- 21- يسمح لمدرّب واحد فقط بالتواجد مع اللاعب على المسرح يكون للضرورة فقط وتتم مغادرته المسرح اثناء رفعة اللاعب .
- 22- يمكن لهيئة الجوري التحكم بارتفاع حمالات البنج بريس (السيفتي) وبما يضمن سلامة اللاعب .
- 23- لا يجوز للمدرّب ارتداء القبعات نهائيا ويمنع من التصوير او تصوير الفيديو لمجريات السباق .
- 24- اذا كان هنالك اي نقاش في هيئة الجوري فسيتم اعلام الحكام بذلك الكترونيا عن طريق الجهاز الخاص بقرارات الحكام .

25- اعداد المدربين الذين يسمح بتواجدهم في قاعة الاحماء هو كالاتي :

- لكل واحد لاعب = ثلاث مدربين

- لكل اثنين من اللاعبين = ثلاث مدربين

- لكل اثنين من اللاعبين في كرويين مختلفين = خمس مدربين

- لكل ثلاث لاعبين في نفس الكروب = ست مدربين وهذا هو الحد الاقصى

25- اعداد المدربين الذين يسمح بتواجدهم في التحضير قبل الستيج (لبطولة البدلات) هو

كالاتي:

- لكل واحد لاعب = اثنين مدربين

- لكل اثنين لاعبين = اربع مدربين

- لكل ثلاثة لاعبين = خمس مدربين

- لكل اربع من اللاعبين = ستة مدربين وهذا الحد الاقصى

26- اعداد المدربين الذين يسمح لهم بالتواجد في التحضير قبل الستيج ( بطولات

الكلاسيك) هو كالاتي:

- لكل واحد لاعب = اثنين مدربين

- لكل اثنين لاعب = اثنين مدربين ( اذا كانوا في نفس الكروب)

- لكل ثلاثة لاعبين = اثنين مدربين

- لكل ثلاثة لاعبين = ثلاث مدربين (اذا كانوا في كروبات مختلفة)

- لكل اربع لاعبين = اربع مدربين وهذا هو الحد الاقصى

27- يطرد اي لاعب تحت تأثير الكحول في غرفة الاحماء وتكون من مسؤولية مدربي

المنتخبات.



28- يتم رفض اي تلبيسه ركبة لا يستطيع اللاعب لبسها بمفرده او يستخدم اي نوع من انواع المواد المزلقة الزيتية لغرض لبسها او استخدام اي مساعدات بلاستيكية مثل ( الكرتة ) معنى هذه الفقرة انه يمنع اللاعب من ارتداء تلبيسه ركبة تكون أصغر من مقاسه بكثير.

29- في غرفة الوزن يسمح لمدرّب واحد فقط او إداري واحد فقط مع اللاعب او اللاعبه بحيث يكون من نفس الجنس(مدرّبة مع لاعبة او مدرّب مع لاعب).

30- لا يسمح باي اعتراض على قرار الحكام من قبل اي لاعب في الفريق المنافس كأن يكون كلام مع الجوري او ايماءات او احياءات لفظية او حركية.

31- اي خطأ في قرارات الحكام لأي رفعة تتم مناقشته من قبل لجنة الجوري مع الحكم شفهيًا او الكترونيا بواسطة الجهاز المستخدم للإضاءة الوايرلس.

## التجهيزات ومواصفاتها :

### - الميزان :

يجب أن يكون الميزان المستخدم في البطولات الدولية للقوة البدنية من النوع الالكتروني ويقرأ مرتبتين بعد الفارزة مثلا ( 65.21 أو 74.56 كغم ) وله قدرة قراءة الأوزان ما فوق 180 كغم ويجب أن يكون الميزان مفحوصا من قبل اللجنة على الأقل قبل سنة من تاريخ بدأ البطولة .

### - المنصة :

جميع الرفعات يجب أن تتم على منصة أبعادها 2.5 م × 2.5 م على الأقل و 4×4 م على الأكثر . سطح المنصة يجب أن يكون مسطحا ثابتا صلبا لا ينزلق مستويا لا يتجاوز ارتفاعه 10 سم من سطح المسرح أو الأرض , ويجب أن يكون سطح المنصة معالجا بطبقة مانعة للانزلاق أو ( كاربد ) .

ألواح الكاوتشوك المرنة أو مواد تغطية طلائية أخرى مشابهة لن تكون مسموحة .  
إن السبب في عدم إدخال المواد المرنة على المنصة هو أن البار لن يرتد بشكل كبير في حال سقوطه على المنصة مما يبعد الخطر عن اللاعب والحكام . وجميع هذه المواد يجب أن تكون مخصصة من قبل اللجنة الفنية للبطولة .

في حالة عدم مقدرة اللاعب في الوصول إلى الحمالة فمن الممكن وضع تسميكة على المنصة .

## - البار :

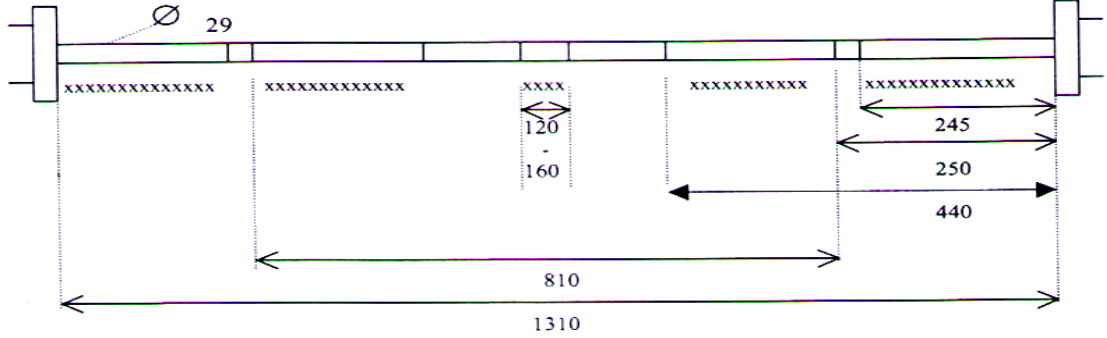
في جميع مسابقات القوة البدنية المنظمة تحت قواعد الاتحاد الدولي للقوة البدنية فقط الأقراس المطابقة للمواصفات الدولية ستكون مسموحة خلال المسابقة وكذلك البار ولجميع الرفعات حيث أن البار يجب أن لا يبدل خلال المنافسة إلا في حالة انحناءه أو أصبح في حالة تشكل خطرا على اللاعبين وحسب ما تقرره اللجنة الفنية الجوري والحكام .

البار المستخدم ولجميع الرفعات يجب أن يكون مستقيما ومحززا بصورة جيدة ويطابق المقاييس التالية :

- 1- الطول الكلي يجب أن لا يتجاوز 2.2 م .
- 2- المسافة بين وجهي الحباسة ( الحلقة المعدنية ) يجب أن لا تتجاوز 1.32 م ولا اقل من 1.31 م .
- 3- قطر البار يجب أن لا يتجاوز 29 ملم وليس اقل من 28 ملم .
- 4- وزن البار مع الأقفال يجب أن يكون 25 كغم .
- 5- قطر طرف البار يجب أن لا يتجاوز 52 ملم ولا اقل من 50 ملم .
- 6- يجب أن يكون هنالك على البار علامة مميزة أو قسم محدد يقيس 81 سم بين علامات التحديد . ( وكما في المخطط أدناه ) .

## IPF recognized powerlifting bar Guideline of knurling distances

Measurements in mm (knurling distances inside the collar sleeves)



IPF Technical Rules Book

6

## - الأقراس :

1- جميع الأقراس المستخدمة في المنافسة يجب أن يكون وزنها ضمن (0.25) % زيادة أو نقصان أو (10) غرامات من القيمة المسجلة على وجه القرص .

وكما في الجدول التالي :

الحد الأدنى	الحد الأعلى	قيمة وجه القرص بالكيلو
24.9375	25.0625	25.0
19.95	20.05	20.0
14.9625	15.0375	15.0
9.975	10.025	10.0
4.9875	5.0125	5.0
2.49	2.51	2.5
1.24	1.26	1.25
0.49	0.51	0.5
0.24	0.26	0.25

- 2- جميع قياسات فتحة وسط القرص يجب أن لا تتجاوز 53 ملم ولا تقل عن 52 ملم
- 3- الأقراص يجب أن تكون ضمن الفئات التالية : 1.25 كغم , 2.5 كغم , 5 كغم , 10 كغم , 15 كغم , 20 كغم , 25 كغم .
- 4- لغرض تسجيل الأرقام القياسية يمكن أن تستخدم أقراص أخف وزنا من الفئات أعلاه ( قرص وزن 500 غم ) يزيدا اللاعب على رقمه المسجل .
- 5- الأقراص التي تزن 20 كغم فما فوق يجب أن لا تتعدى سماكتها 6 سم . والأقراص التي تزن 15 كغم فما دون يجب أن لا تتعدى سماكتها 3 سم . أما أقراص الكاوتشوك ( المطاط ) فلا يجب أن تتطابق السماكات المحددة .
- 6- جميع الأقراص يجب أن تتطابق الألوان التالية : 10 كغم فما دون أي لون , 15 كغم اصفر , 20 كغم أزرق , 25 كغم احمر , 50 كغم إن وجد يكون باللون الأخضر .
- 7- جميع الأقراص يجب أن تكون أوزانها معلمة بوضوح على وجه القرص ومحملة بالتتابع على البار من الأقراص الأثقل في الداخل إلى الأخف تنازليا ليتمكن الحكام من قراءة الوزن على كل قرص .
- 8- القرص الأول والأثقل وزنا المحمول على البار يجب أن يكون وجهه للداخل وبقية الأقراص تحمل وجهها للخارج .
- 9- قطر أكبر الأقراص يجب أن لا يكون أكثر من 45 سم .
- 10- أقراص الكاوتشوك ( المطاط ) او المغطاة بالكاوتشوك مقبولة شرط أن يكون على الأقل ( 10 سم ) بين الجانب الخارجي للحبسات ونهاية البار لتمسك بقوة على الجانب الخارجي للأقراص .

## - الحباسات ( الأقفال ) :

- يجب أن تستخدم دائما .
- يجب أن يكون وزن القفل الواحد 2.5 كغم .

## - حمالات السكوات ( الدبني ) :

- 1- جميع حمالات السكوات ( الدبني ) يجب أن تكون من مناشئ وعلامات تجارية مقبولة من الاتحاد الدولي للقوة البدنية وتفحص من قبل اللجنة المنظمة .
- 2- حمالات السكوات ( الدبني ) يجب أن تكون ملائمة لعدة ارتفاعات وعلى الأقل ارتفاعها يجب أن يكون 1 م وتقيس ارتفاع على الأكثر 1.70 م مع سماح 5 سم .
- 3- لا يسمح بالحمالات الهيدروليكية . ويجب ان تطابق حمالات السكوات جميع القياسات المذكورة اعلاه ومطابقة للمواصفات القياسية المعتمدة .

## - مسطبة البنج بريس :

- مسطبة البنج بريس يجب أن تكون من مناشئ مقبولة لدى الاتحاد الدولي للقوة البدنية وتطابق جميع المواصفات التالية :
- 1- الطول لا يقل عن 122 سم ويجب أن تكون مسطحة ومستوية .
- 2- العرض لا يقل عن 29 سم ولا يتجاوز 32 سم .
- 3- الارتفاع لا يقل عن 42 سم ولا يتجاوز 45 سم يقاس من الأرض إلى الوجه المبطن للمقعد دون وجود ضغط أو رص عالية . ويجب أن يكون ارتفاع القوائم ( الحمالات ) قابلة للارتفاع أو الانخفاض . ويجب أن يكون ارتفاعها من الأرض على الأقل 75 سم ولا يتجاوز 110 سم .
- 4- اقل عرض بين حمالتي البار من الداخل يجب أن يكون 110 سم .
- 5- مقدمة مسطبة البنج بريس يجب أن تمتد 22 سم ما بعد منتصف القوائم مع تسامح 5 سم .

## - ساعة التوقيت :

- ساعة التوقيت من الواجب توفرها في بطولات القوة البدنية وتكون من النوع الرقمي وتكون موضوعة بشكل يمكن للاعبين والمدربين والحكام ولجنة الجوري واللاعبين داخل غرفة الإحماء أن يشاهدوها لمعرفة ما بقي لهم من وقت لبدء المحاولة وفي حالة انتهاء الوقت المخصص ولم يبدأ اللاعب رفعته تعتبر المحاولة فاشلة .

## - الأضواء :

- نظام الأضواء يجب أن يكون حيث يعلن الحكام قراراتهم نظام الأضواء يكون مشابه لنظام الأضواء في رفع الأثقال بحيث إذا اكتشف الحكم أي مخالفة يستطيع تشغيل التحكم بالأضواء مع إطلاق صوت رنين ليحذر أن اللاعب كانت رفعته فاشلة .
- كل حكم يجب أن يتحكم بضوء ابيض وضوء احمر هذان اللونان يمثلان رفعة ناجحة أو فاشلة حسب الترتيب الأضواء يجب أن تكون مرتبة بشكل أفقي لتتطابق مع وضعية الحكام الثلاثة ويجب أن تكون موصلة على نحو تنير معا وليس بشكل منفصل عندما تشغل من قبل الحكام الثلاثة .
- وللحالات الطارئة يعطى الحكام رايات حمراء و بيضاء لكي تستخدم في حالة وجود عطل في الأضواء .

## - بطاقات الإخفاق الخاصة بالحكام :

- ألوان البطاقات :
- إخفاق رقم ( 1 ) : بطاقة حمراء .
- إخفاق رقم ( 2 ) : بطاقة زرقاء .
- إخفاق رقم ( 3 ) : بطاقة صفراء .



سكوات ( الدبني )	البنج بريس	الديد لفت ( السحب )
<p>إخفاق رقم ( 1 ) : بطاقة حمراء الإخفاق بتحقيق ثني الركب وإنزال الجسم حتى يكون الورك أخفض من أعلى سطح الركبة .</p>	<p>إخفاق رقم ( 1 ) : بطاقة حمراء . البار لم يلامس الصدر او منطقة البطن <b>او الاخفاق بخفض مرفقي الكوع لكلا اليدين بمستوى اخفض من مستوى مفصل الكتف . أي يجب ان يقوم اللاعب بخفض مرفقي الكوع بمستوى أخفض من مفاصل الكتف .</b></p>	<p>إخفاق رقم ( 1 ) : بطاقة حمراء . الإخفاق بتحقيق إفقال الركب ( وضعها بشكل مستقيم ) عند إتمام الرفع - الإخفاق بتحقيق الوقوف منتصبا والأكتاف للخلف .</p>
<p>إخفاق رقم ( 2 ) : بطاقة زرقاء - الإخفاق بتحقيق الوقوف والركب مشدودة عند بداية الرفع و نهايتها .</p>	<p>إخفاق رقم ( 2 ) : بطاقة زرقاء . - أي تحريك للبار للأسفل بعد بدء الضغط للأعلى . - الإخفاق بتحقيق المد الكامل للذراعين .</p>	<p>إخفاق رقم ( 2 ) : بطاقة زرقاء . الإخفاق أي تحريك للبار للأسفل قبل الوصول للوضع النهائي . - سند البار على الأفخاذ أما إذا كان إسناد البار أعلى الأفخاذ فلا يكون مبررا لإفشال الرفع .</p>





## - الملابس والتجهيزات الشخصية :

- بدلة الرفع يجب أن يرتدى في جميع منافسات الخاضعة لشروط الاتحاد الدولي للقوة البدنية ويجب أن يكون من قطعة واحدة ومن مادة مطاطية ستريش وبدون أي رقع أو بطانة أو تفصيلات تزيينية وتدريزات ليست ضرورية وان أي إضافات أو زيادات والتي تكون برأي اللجنة الفنية الجوري أو الحكام خارجة عن المواصفات الدولية ستؤدي إلى رفض البدلة ومنع استخدامها منذ بداية المنافسة .
- البدلة المستخدمة في الرفع يجب أن تكون ملائمة للأداء ومناسبة على جسم اللاعب دون أي رخاوة .
- الشياطات الخاصة بالبدلة يجب أن تكون دائما على الأكتاف بينما يكون اللاعب في المنافسة .
- بدلة الرفع يجب أن تكون بالمواصفات التالية :
  - أ- يمكن أن تكون بأي لون أو أية ألوان .
  - ب- بدلة الرفع يمكن أن تحمل شعار أو علم دولة اللاعب المشارك أو اتحاده الوطني أو متعهد البطولة ( الراعي الرسمي ) ولا يجب أن تكون هنالك أي شعارات عدوانية أو تسيء إلى سمعة الرياضة
  - ج- التطريزات والكفات ( الحاشية ) يجب أن لا تتجاوز 3 سم في العرض و 5 ملم في السمك فقط الملابس غير المساندة و القمصان أو التيشيرتات الداخلية يمكن أن تحتوي على تطريزات أو كفات وأيضا يمكن أن تحتوي على سمك مضاعف من نفس المادة بقياس 12سم × 24 سم في مساحة زاوية الانفراج تحت الذراع .
  - د- التدريزات ( خياط البدلة ) يمكن أن تدعم بشرط من القياس الضيق أو مادة مطاطية لا تتجاوز 2 سم في العرض و 5 ملم في السمك .
  - هـ - البدلة يجب أن تحتوي على ساقين طول الساق يجب أن يكون 3سم على الأقل وبعد أقصى 15 سم يؤخذ القياس على الخط من قمة زاوية الانفراج إلى أسفل الجزء الداخلي من الساق , ساق البدلة لا يحتاج لان يكون مقطوعا ليناسب بالضبط محيط الرجل أما البدلات غير المساندة ( المايو ) فيمكن أن تحتوي على ساقين بطول 25 سم على الأكثر .

و- أي تعديل في البدلة التي تتجاوز العرض أو الطول أو السماكة المحددة والمذكورة سابقا سوف تجعل البدلة غير قانونية للمنافسة .

ز- أي تعديل في الطيات أو الكفات لجعلها مشدودة في البدلات المساندة لا يجعلها غير قانونية وإنما يجب أن تكون مصنوعة بتدريزات أساسية ( خياطة صحيحة ) .

ح- إن أي زيادات في حمالات الكتف لجعلها مشدودة وتكون ظاهرة للعيان تجعل البدلة غير قانونية وإنما يجب قصها وإعادة خياطتها بشكل يضمن حسن مظهرها وعدم بروزها .

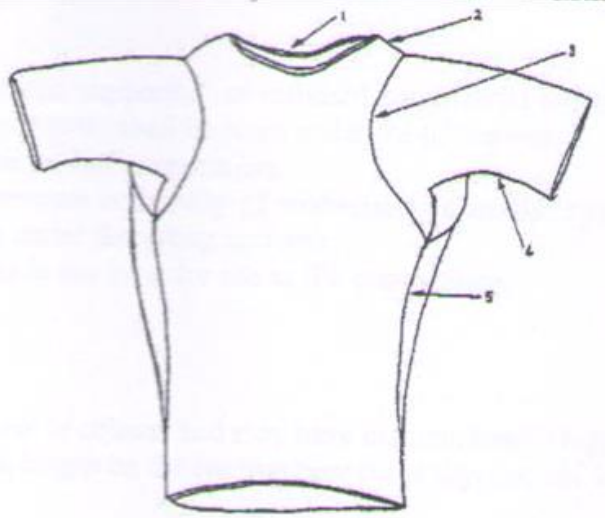


- القميص نصف الكم ( تي شيرت ) يجب أن يطابق المواصفات التالية :

- 1- لا يشتمل على أي مادة مكسوة بالمطاط أو مواد مطاطية مشابهة .
- 2- لا يحتوي على أي جيوب أو أزرار أو سحابات أو عقد أو قبات قابلة للطي .
- 3- لا يحتوي على تدريزات مقواة .
- 4- مصنوع من القطن أو البوليستر أو خليط من القطن والبوليستر .
- 5- يجب أن لا تحتوي أكماما تنتهي تحت المرفق أو عند العضلة الدالية . بحيث لا يسمح للاعب أن يطوي أو يكف أكمام القميص إلى الأعلى عند العضلة الدالية وكذلك لا يسمح للاعب أن يرتدي القميص بالمقلوب .
- 6- وأيضا لا يسمح بوجود الشعارات التي تسيء إلى سمعة الرياضة أو الاتحادات المنافسة .

## - القميص الساعد أو الداعم ( البدلة المساندة ) :

- القميص المساند أو الداعم ( البدلة المساندة ) والموافق عليها من قبل اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي للقوة البدنية والمدونة في قائمة التجهيزات المسموحة يمكن أن يلبسها جميع الراقعون وجميع الشروط التي حددت للقميص نصف الكم تنطبق على القميص الساند ( البدلة المساندة ) بحيث لا يسمح أن يكون طويلا بحيث يغطي الأرداف والتدريجات الموضحة في الرسم البياني أدناه هي فقط المسموحة في القميص الداعم :



- يمكن لبس الصدارة تحت بدلة الرفع للسيدات وتكون مصنوعة من القطن أو البوليستر أو الخليط معا وليس من المطاط كي لا تعتبر عامل مساعد للرفع .
- لباس السباحة أو أية ثياب تتكون من مادة مكسوة بالمطاط أو مواد مطاطية مشابهه يجب أن لا تلبس تحت بدلة الرفع باستثناء شريط الخصر .

## -الشورت الداخلي :

- يسمح فقط بالشورت الداخلي القصير ( الجوكي ) مع مراعات عدم ارتداء الشورت الطويل مصنوع من مواد مطاطية .



## - الجوارب :

- يمكن لبس الجوارب عند أداء الرفعات .

- مواصفات الجوارب :

أ- يمكن أن تكون بأي لون ويمكن أن تحمل شعار البلد المنافس .

ب- يجب أن لا تكون على طول الرجل بحيث تدخل بتماس مع لفائف أو شدادات الركبة

ج- الجوارب التي تكون بكامل طول الساق الضيقة بشدة أو التي تشد الرجل بشكل كبير ممنوعة .

## - حزام الرفع :

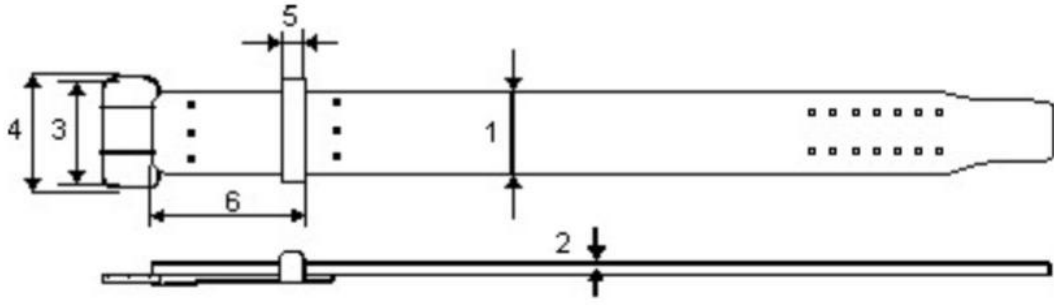
- يسمح بارتداء الحزام الخاص والذي يكون ضمن المواصفات الدولية في الرفعات الثلاثة بحيث يجب أن يكون فوق بدلة الرفع وظاهر للعيان .

- مواصفات حزام الرفع :

- 1- الجزء الأساسي يجب أن يكون مصنوعا من الجلد , الفينيل , أو مواد أخرى مشابهه وبدون مواد مطاطية في طبقة واحدة من طبقاته والتي يجب أن تكون ملتصقة ومدروزة معا .
- 2- يجب أن لا يحتوي الحزام على حشوات تدعيم إضافية أو تقويات من أي مادة كانت وعلى كلا الوجهين .
- 3- الكلاب يجب ان يكون مثبتا من جهة واحدة من نهاية الحزام وتكون مدروزة ( مخيطة ) .
- 4- يمكن أن يحتوي الحزام على كلاب ( ابزيم ) واحد أو اثنين على نفس الجهة أو نموذج الفك السريع وهو النموذج المفضل للرفع .
- 5- عروة اللسان ( الحلقة الجلدية التي تمسك طرف الحزام ) يجب أن تكون مثبتة بإحكام ويكون تثبيتها بواسطة الخياط .
- 6- اسم الرفع أو اسم دولته أو النادي يمكن أن يظهر على الجانب الخارجي للحزام .

- قياسات الحزام :

- 1- عرض الحزام بحد أقصى 10 سم .
- 2- سماكة الحزام بحد أقصى 13 ملم .
- 3- العرض الداخلي للكلاب بحد أقصى 11 سم .
- 4- العرض الخارجي للكلاب بحد أقصى 13 سم .
- 5- عرض العروة بحد أقصى 5 سم .
- 6- المسافة بين نهاية الحزام و الجانب الأبعد من نهاية العروة بحد أقصى 25 سم .



### - الأحذية الخاصة بالقوة البدنية :

- يجب على الرفع ارتداء الحذاء الخاص دائما . الأحذية المسموحة تتضمن فقط الأحذية الرياضية للقوة البدنية أو رفع الأثقال وما شابهها أما أحذية رياضات ( المصارعة أو كرة السلة أو أحذية السير الطويل أو التجول في الأرياف لا تكون مسموحة )
- الأحذية ذات النعوشات المعدنية غير مسموحة .
- يجب أن لا يكون الجزء في القسم الأسفل من الحذاء أكثر من 5 سم
- يجب أن يكون الحذاء مسطحا من الأسفل .
- ضبانات الحذاء التي ليست من أساس التصنيع يجب أن لا تكون أسمك من (1) سم .

### - الرباطات :

فقط الأربطة المنسوجة من طبقات المطاط المغلفة بالبولىستر أو الكريب الطبي تكون مسموحة في بطولات القوة البدنية .

## - أربطة المعاصم :

- 1- أربطة المعاصم يجب أن لا تتجاوز (1) م طول و (8) سم عرض وان أي وصلات أو رقع للتقوية يجب أن تكون ضمن ال (1) م طول ولا يجب أن تربط عقدات التقوية فوق إصبع الإبهام أو الأصابع خلال عملية الرفع أو الأداء الحركي .
- 2- النموذج الدولي لأربطة التعرق يمكن أن يستخدم بحيث لا يتجاوز (12) سم في العرض وان الجمع بين أربطة التعرق وأربطة المعصم غير مسموح .
- 4- رباط المعصم يجب أن لا يمتد أكثر من (10) سم فوق نقطة وسط المعصم ولا (2) سم أسفلها ولا يتجاوز عرضه (12) سم .

## - أربطة الركب :

- 1- يجب أن لا تتجاوز (2) م طول و (8) سم عرض . أن أربطة الركب يجب أن لا تمتد أكثر من (15) سم فوق الركبة و (15) سم أسفل الركبة ( تحسب من نقطة وسط الركبة ) أي يجب أن لا يتجاوز عرض التغطية للركب (30) سم .
- 2- يمكن استخدام المشدات الطبية بحيث لا تتجاوز تغطية الركب عن (30) سم ولا يسمح الدمج بين المشدات والربطات .
- 3- الأربطة يجب أن لا تكون على تماس مع الجوارب أو بدلة الرفع .
- 4- الأربطة يجب أن لا تستخدم في أي جزء آخر من الجسم .

## - الأربطة المساندة :

- فقط الأربطة المصادق عليها من قبل اللجنة الفنية في الاتحاد الدولي تكون مسموحة للاستخدام في البطولة .

## - الأربطة الغير مساندة :

- الأربطة المصنوعة من الكريب الطبي أو الضمادة أو لفائف التعرق لا تحتاج إلى موافقة اللجنة الفنية .

- طبقتين من الأشرطة الطبية أو الشاش يمكن أن توضع على الإبهامين ولا يمكن أن تلبس في أي مكان في الجسم دون إذن رسمي من لجنة الجوري أو رئيس الحكام ( حكم الوسط ) وتلبس بحيث لا تساعد اللاعب على الرفع .

- في الحالات الطارئة وبموافقة الأشخاص المكلفين بالمهام الطبية في البطولة يمكن أن تستخدم الأشرطة الطبية للذيات الجسدية أو الإصابات بشرط أن تلبس بطريقة لا تساعد اللاعب على الرفع .

- في جميع بطولات القوة البدنية حينما لا تكون هنالك لجنة فحص المعدات والتجهيزات أو لجنة جوري أو فريق طبي فرئيس الحكام ( حكم الوسط) يملك صلاحيات بما يتعلق بالأشرطة الطبية ( اللفافات ) .

### **أحكام تتعلق بالتجهيزات الشخصية للاعبين :**

- فحص البدلة والتجهيزات الشخصية لكل لاعب ولكافة اللاعبين يمكن أن يكون في أي وقت يحدد في الاجتماع الفني ما قبل البطولة وضمن (20) دقيقة من بدء وزن الفئة المحددة .

- حكام على الأقل يجب أن يكونا معينين لهذه المهمة .

- الأربطة الزائدة عن الطول المسموح ستكون مرفوضة ويمكن أن تقص إلى الطول الصحيح وبالتالي سيسمح ارتدائها في البطولة .

- أي مادة غير نظيفة ومنتسخة أو ممزقة يجب رفضها .

- يجب أن يسجل الحكام كل بند على لائحة تسمى لائحة الفحص الرسمية وتسلم اللائحة باليد إلى رئيس لجنة الجوري فور انتهاء الفحص .

- إذا ظهر اللاعب على المنصة بعد الفحص مرتديا أو مستخدما أي مادة غير قانونية سواء كانت نتجت عن إهمال الحكام بالفحص أو غير ذلك فاللاعب سيحرم فورا من المنافسة .

- جميع البنود المذكورة في فقرة التجهيزات الشخصية ( بدلات الرفع ) يجب أن تفحص .

- القبعات الضاغطة ممنوع ارتداؤها خلال الرفع . أما الساعات أو المجوهرات وتقويم الفم والنظارات الطبية فلا تحتاج إلى تفتيش .

-



- أي لاعب ينجح بتسجيل رقم عالمي يجب أن يفحص فوراً من قبل لجنة الجوري وإذا وجد أن اللاعب لبس أو استخدم أي مادة غير قانونية ( عدا التي نتجت عن إهمال الحكام ) فتعتبر رفعته لاغية ويستبعد اللاعب من المنافسة .

## - أحكام عامة :

- استخدام الزيت أو مواد التزييت أو التزييق على الجسم أو البدلة أو التجهيزات الشخصية ممنوعة بصرامة .
- بودرة الاطفال التالك و الراتينجات او كاربونات المغنيسيوم يمكن أن تضاف فقط للجسم أو الملابس وليس للأربطة .
- استخدام أي مستحضر لزج أو لاصق في الجزء الأسفل من لباس القدم ( الحذاء ) ممنوع بصرامة وكذلك السنفرة او ورق الزجاج . أما بخاخ الماء مقبول .
- لا مواد غريبة تستعمل في تجهيزات القوة البدنية عدا تلك التي تستخدم دورياً كالمواد المعقمة أو مواد تنظيف البار أو المسطبة ... الخ .

## - رفعة الدبني ( السكوات ) :

- 1- يجب على اللاعب أن يواجه الجزء الأمامي من المنصة ويحمل البار أفقياً على الأكتاف واليدين والأصابع تقبضان بقوة على البار اليدين يمكن أن توضعان على أي مكان من البار من الداخل أو تلامسان الحباسات من الداخل .
- 2- بعد تحريك البار عن الحملات ( يمكن أن يساعد اللاعب في تحريك البار محملوا الأوزان ) يجب على اللاعب أن يتحرك إلى الخلف إلى وضعية البداية الأساسي وعندما يكون اللاعب ساكناً بلا حراك منتصباً والركب مقللة غير مثنية والبار موضوع على الأكتاف سوف يعطي رئيس الحكام ( حكم الوسط ) الإشارة لبدء المحاولة إشارة الحكم في هذه الحالة تتكون من الإشارة باليد إلى الأسفل ونطق الأمر بصورة مسموعة ( سكوات ) . يمكن للاعب أن يجري أي تعديل على وضعيته قبل إعطاء إشارة الحكم . وإذا كان اللاعب لم يستقر في وضعية البداية وذلك لمدة 5 ثواني من حمل البار عن الحملات يمكن للحكم إن يعطي إيعاز ( اعد ) لكي يتمكن اللاعب من تعديل الوضعية .

3- بعد أن يتلقى اللاعب إشارة رئيس الحكام يجب عليه أن يثني الركبتين أسفل الجسم حتى يكون أعلى سطح الرجلين عند مفصل الورك اخفض من أعلى الركبتين , فقط محاولة نزول واحدة مسموحة والمحاولة تعتبر مبدوءة عندما يبدأ اللاعب بثني الركبتين ولا مجال للعودة .

4- يجب على اللاعب أن يعود لوضعية الركب المقفلة عند نهاية الحركة , التحرك الارتدادي في الجزء الأسفل من محاولة السكوات أو أي تحرك للأسفل بعد الصعود للأعلى غير مسموح . وعندما يصل اللاعب إلى الوضع النهائي ( أي ساكنا بلا حراك والركب مقفلة ) يجب على رئيس الحكام في هذه الحالة أن يعطي الإشارة ( اعد ) أو حمل لوضع البار على الحمالات .

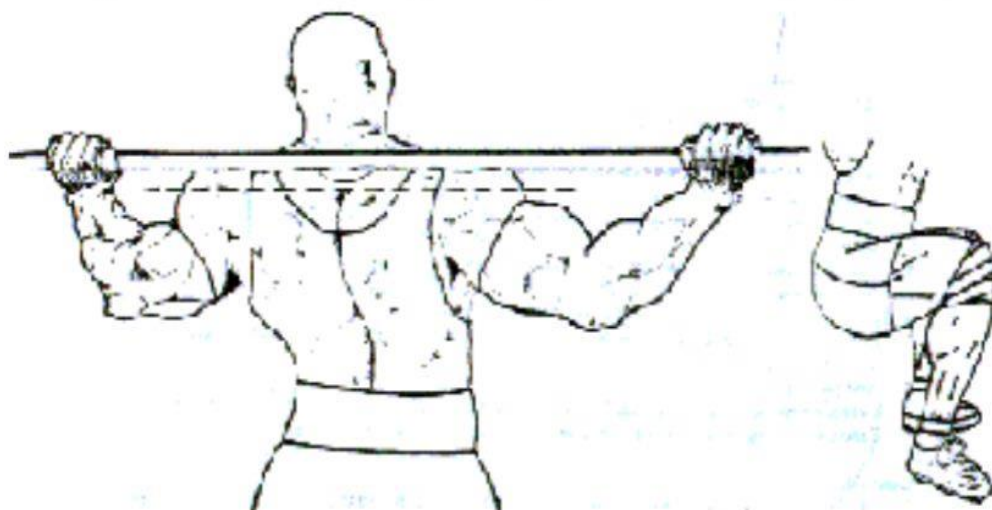
5- الإشارة لوضع البار على الحمالات يجب أن تتألف من الإشارة باليد بالاتجاه المعاكس والأمر المسموع ( حمل ) -ضع على الحمالة - يجب على الرافع في هذه الحالة التحرك إلى الأمام وإعادة البار إلى الحمالات , لأسباب الأمان يمكن على الرافع أن يطلب المساعدة من المعاون ( محملي الأوزان ) لمساعدته في إعادة البار ووضعه على الحمالة في هذه الحالة يجب على اللاعب أن يبقى ممسكا بالبار على الأكتاف .

6- لا يجوز أن يكون هنالك أكثر من (5) مساعدين (محملوا أوزان ) ولا اقل من اثنين يجب أن يكونوا على المنصة في كل الرفعات . رئيس الحكام هو الذي يقرر العدد المطلوب من محملي الأوزان .

### - أسباب فشل محاولة السكوات ( الدبني ) :

- 1- الإخفاق في مراعاة إشارات ( ايعازات ) رئيس الحكام ( حكم الوسط ) في بداية الرفة أو نهايتها .
- 2- التحرك الارتدادي في القسم السفلي للرفة أو أي تحرك للأسفل بعد الصعود للأعلى .
- 3- الإخفاق في اتخاذ وضعية الركب المقفلة في بداية الرفة أو نهايتها .
- 4- الخطوة إلى الأمام أو الخلف بعد إعطاء رئيس الحكام إشارة بدء الحركة .
- 5- الإخفاق بتحقيق النزول الكامل بمعنى ثني الركب حتى يكون مفصل الورك اخفض من نقطة أعلى الركب .

- 6- أي تماس بين البار أو اللاعب مع محملي الأوزان فيما بين إشارتي الحكم تعتبر محاولة فاشلة .
- 7- تلامس المرفقين أو أعلى الذراعين مع الرجلين عند النزول .
- 8- أي سقوط أو إلقاء للبار بعد إتمام الرفعة .
- 9- الإخفاق في مطابقة أي من الشروط في الفقرات المحددة تحت قواعد تنفيذ حركة الدبني .



## - رفعة البنج برييس :

- 1- حمالة البنج برييس يجب أن توضع على المنصة ومقدمتها تواجه واجهة المنصة أو بزاوية 45 درجة . **ويكون حكم الوسط جالسا بجانب راس اللاعب وليس خلفه**
- 2- يجب أن يستلقي اللاعب على المسطبة على ظهره مع كون الأكتاف والأرداف والرأس في تلامس مع المسطبة وتكون القدمان على سطح الأرض ( يجب عدم تلامس قدما اللاعب مع بعضها البعض أثناء الرفع ) . **غير مسموح للاعب ان يضع قدمية على مسطبة البنج برييس اثناء محاولة تعديل وضعيته قبل بدء المحاولة** وبعدها يمسك اللاعب بالبار بقوة مع إبقاء الإبهامين حول البار وتبقى مسكة اللاعب للبار دون تحريك موقع المسك حتى نهاية الأداء . أما القدمين فيسمح بالحركة السطحية للقدم بشرط بقاءها على تلامس مع سطح الأرض دون رفع أي جزء من القدم ( حركة انزلاقية على سطح الأرض مسموحة ) ( الانزلاق الجانبي للقدم غير مسموح ) .

3- لتحقيق رسوخ القدمين بشكل ثابت يمكن للاعب أن يستخدم أقراسا مسطحة مستوية لا تتجاوز في ارتفاعها 30 سم من سطح المنصة .

4- حملوا الأوزان يجب أن لا يكونوا أكثر من (5) محملين ولا اقل من اثنين لمساعدة اللاعبين , وبعد اتخاذ الوضع الصحيح للاعب في حركة البنج بريس يمكن له أن يطلب مساعدة المعاونين في تحريك البار عن الحمالات وإذا كانت بدء الرفة بمساعدة حمل الأوزان فيجب أن يكون ذلك من وضعية المد الكامل ليد اللاعب .

5- الاتساع بين اليدين يجب أن لا يتجاوز (81) سم تقاس بين السبابتين ( كلا السبابتين يجب أن تكونا ضمن علامة الـ ( 81 ) سم وكل من السبابتين يجب أن تكون بتلامس مع خط الـ (81) سم إذا استخدمت القبضة العريضة . واستخدام القبضة المعكوسة ممنوع .

6- بعد تحريك البار عن الحمالات مع مساعدة المحملين أو بدونهم يجب أن ينتظر اللاعب والمرفقان ممدودان بالمد الكامل إشارة الحكم , الإشارة يجب أن تعطى حالما يصبح اللاعب ساكنا بلا حراك مع مد المرفقين وإذا مضت أكثر من (5) ثواني ولم يصبح اللاعب جاهزا لبدء الحركة سيعطي الحكم إشارة (حمل) المتزامنة مع حركة اليد وبالتالي سيصبح سببا لعدم إعطاء اللاعب إيعاز بدء الحركة .

7- إشارة بدء المحاولة يجب أن تتألف من الإشارة باليد إلى الأسفل مع الأمر المسموع (ابدأ) .

8- بعد إعطاء الإشارة يجب على اللاعب أن يخفض البار على الصدر ( الصدر حسب التشريح ينتهي عند منشأ عظم القص ) ويحتفظ به ساكنا لثانية واحدة ( **يجب ان يكون مستوى مفصلي الكوع ادنى او اخفض من مستوى مفصلي الكتف** ) وبعدها سيعطي الحكم إيعاز ادفع بعدها يجب على اللاعب دفع البار بكلتا اليدين ( الدفع بصورة غير متوازنة مسموح ) ولا يسمح بالمد المتقطع للذراعين أثناء الدفع . اللاعب في نهاية الحركة يجب أن يصل بالمد الكامل للذراعين وقفل المرفقين بعدها سيعطي الحكم إيعاز ( حمل ) بالتزامن مع إشارة اليد بالاتجاه المعاكس ويعني على اللاعب إعادة البار إلى الحمالات .

## - أسباب فشل رفعة البنج بريس :

- 1- الإخفاق في الاستجابة لإيعازات رئيس الحكام سواء في بداية المحاولة أو نهايتها
- 2- أي تحريك لمكان قبضة اليد على البار أثناء الحركة أو أي تحريك للرأس أو الأكتاف أو الأرداف من على سطح المسطبة .
- 3- أي حركة ارتدادية للبار على صدر اللاعب والتي تجعل دفع البار أسهل .
- 4- أي نزول للبار بعد إيعاز ( ادفع ) .
- 5- عدم ملامسة البار لمنطقة الصدر . انزال البار على الحزام غير مسموح .
- 6- أي إخفاق في تحقيق المد الكامل للذراعين مع إقفال مفصل الكوع .
- 7- أي تلامس للبار أو اللاعب مع محملي الأوزان أثناء تأدية الحركة وذلك لجعل الحركة في الدفع أسهل .
- 8- **الإخفاق بخفض مفصلي الكوع لمستوى ادنى من مفاصل الكتف .**
- 9- أي تلامس لقدم اللاعب مع مسطبة البنج بريس أو دعاماتها السفلية .
- 10- أي تلامس للبار مع قوائم الحملات أثناء الدفع .
- 11- أي إخفاق في أي بند من بنود قواعد حركة البنج بريس الصحيحة .
- 12- **الصور ادناه تمثل الاوضاع الصحيحة والخاطئة للتعديل الجديد في رفعة البنج بريس . وبالإمكان ملاحظة مستوى مفصل الكوع في الصور التوضيحية حيث تعتبر المحاولة ناجحة فقط اذا كان مستوى مفصلي الكوع اخفض من مستوى الاكتاف .**

(الوضعية الصحيحة)

GOOD LIFT



○ - top of the shoulder joint    ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

GOOD LIFT



(وضعية خاطئة)

NOT GOOD  
Picture B



## (وضعية خاطئة)

NOT GOOD 1



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

— failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

NOT GOOD 2



## - رفعة الديد لفت :

- 1- يجب على اللاعب في حركة الديد لفت أن يقف على المنصة مواجهًا للحكام والبار موضوع بصورة أفقية على المنصة أمام أقدام اللاعب , بعدها يمسك اللاعب البار بكلتا اليدين بقبضة قوية رافعا البار من على المنصة حتى يصل إلى وضع الانتصاب مع الركب المقفولة .
- 2- عند نهاية الحركة يجب على اللاعب أن تكون أكتافه إلى الخلف والركب مقفولة ( أي لا يسمح أن تكون أرجل اللاعب مثنية ) .
- 3- عندما يصل اللاعب إلى وضعية الركب المقفولة والأكتاف إلى الخلف واستقرار البار عن الحركة عندئذ يعطى حكم الوسط الإيعاز ( اخفض ) أو ( انزل ) بالتزامن مع حركة اليد إلى الأسفل .
- 4- عند سحب اللاعب للبار لا يسمح لأي حركة نزول للبار أثناء الصعود إلى الأعلى .

## - اسباب فشل رفعة الديد لفت :

- 1- أي حركة نزول للبار قبل أن يصل اللاعب إلى وضعية الركب المقفولة والانتصاب الكامل .
- 2- إخفاق اللاعب بتحقيق وضعية الأكتاف إلى الخلف .
- 3- إخفاق اللاعب في تحقيق وضعية الركب المقفولة ( أي وجود ثني في أرجل اللاعب ) .
- 4- أي تماس للبار مع الأفخاذ لغرض تسهيل عملية سحب البار مرفوض أما إذا كان تماس البار لا يحقق للاعب أي مساعدة حسب تقدير الحكام فلا تعتبر المحاولة فاشلة ( التماس مسموح والالتكاء غير مسموح ) .
- 5- أي خطوة للأمام أو الخلف قبل إيعاز ( اخفض ) ممنوعة وتعتبر المحاولة فاشلة أما إذا قام اللاعب بأي خطوة بعد إيعاز ( اخفض ) فلا تعتبر المحاولة فاشلة .
- 6- إنزال البار قبل إيعاز اخفض يسبب فشل المحاولة .
- 7- السماح للبار بان يهوي على المنصة دون التحكم بكلتا اليدين مرفوض .
- 8- عدم التقيد بأي من قواعد الحركة الصحيحة للديد لفت .





## - عملية وزن اللاعبين :

- 1- عملية وزن اللاعبين تبدأ على الأكثر قبل ساعتين من بدء البطولة وجميع اللاعبين المشاركين يجب أن يقوموا بعملية الوزن والتي تدار من قبل لجنة مكونة من اثنان أو ثلاثة حكام تسمى ( لجنة الوزن ) .
- 2- فترة وزن اللاعبين تكون ساعة ونصف الساعة .
- 3- عملية وزن اللاعبين يجب إن تكون في غرفة مغلقة , فقط اللاعب والمدرّب أو مدير الفريق يدخلون إلى غرفة الوزن وفي هذه الحالة يجب على اللاعب ارتداء الجوارب أثناء عملية الوزن وذلك للحفاظ على النظافة الصحية .
- 4- يجب على اللاعب ارتداء الملابس الداخلية والتي لا تؤثر بشكل فاعل على وزنه أثناء عملية الوزن ويؤخذ ذلك بنظر الاعتبار بالنسبة للسيدات أثناء عملية الوزن.
- 5- جميع اللاعبين يؤدون عملية الوزن لمرة واحدة فقط باستثناء اللاعبين الذين لديهم وزن زائد أو ناقص عن فئات أوزانهم فيمكن إعادة وزنهم بعد فترة ولكن
- 6- ضمن فترة الساعة والنصف المحددة لعملية الوزن ولا يجوز للاعبين القيام بعملية الوزن بعد إقفال لجنة الوزن للميزان .

7- يسمح للاعبين فقط الذين تم ترشيحهم من قبل اتحادهم الوطني على الأقل قبل (21) يوم من بدء البطولة . حيث يقسم اللاعبون إلى مجاميع (A,B,C) إذا كان عدد اللاعبين كبير في الفئة الواحدة حيث تكون كل مجموعة تتألف من على الأقل (8) لاعبين و(12) لاعب على الأكثر .

8- يجب على المدربين او اللاعبين اعطاء قياس حمالات الدبني والبنج بريس من حيث الارتفاع حسب طول كل لاعب وتوثق الارتفاعات المطلوبة لكل لاعب وتعطى نسخة من هذه المعلومات مع رفعات البداية إلى لجنة الجوري وهيئة الإذاعة .

### - إدارة البطولة :

- بعد عملية الوزن يجب على اللاعب أو المدرب أن يقوم بتهيئة رفعات البداية لكل لاعب من لاعبيه حيث تملأ الحقول في الاستمارة المبينة بالشكل أدناه لكل لاعب من اللاعبين المشاركين في البطولة ولكل الحركات ( الدبني – البنج بريس – والديلفت ) .

حيث تقدم بعد ملأها إلى هيئة الإذاعة والتسجيل لتكون لديهم المعلومات الكافية عن كل لاعب من اللاعبين المشاركين في البطولة ورفعاتهم .

كارت الإذاعة					
اسم اللاعب :			المواليد :		
البلد :		الوزن :		الفئة :	
النقاط :			المجموعة :		
توقيع اللاعب / المدرب :					
المحاولات	الأولى	الثانية	الثالثة	أفضل الرفعات	
الدبني					
البنج بريس					
المجموع					المجموع
الديد لفت					
المجموعة A,B,C,D :		المرتبة :		النقاط :	
				المجموع :	

- وهناك أيضا كارتات تستخدم لتغيير الرفعات المقدمة من قبل المدرب ولمرة واحدة فقط وذلك قبل نزول اللاعب الذي يسبقه بدقة واحدة حيث تقدم الكارتات إلى هيئة الإذاعة والتسجيل وتكون الكارتات بالشكل التالي :

## الدبني

اسم اللاعب : .....

المحاولة الثالثة

المحاولة الثانية

المحاولة الأولى

التوقيع : .....

## البنج بريس

اسم اللاعب : .....

المحاولة الثالثة

المحاولة الثانية

المحاولة الأولى

التوقيع : .....

## الديد لفت

اسم اللاعب : .....

المحاولة الثالثة

المحاولة الثانية

المحاولة الأولى

التوقيع : .....

## - أحكام عامة في إدارة البطولة :

- 1) جميع اللاعبين ضمن الوزن الواحد ينهون محاولتهم الأولى تباعا وبعدها المحاولة الثانية وبعدها المحاولة الثالثة .
- 2) في حالة فشل المحاولة عند احد اللاعبين فينتظر الجولة الثانية ( المحاولة الثانية ) لكي يعيد محاولته نفسها أو يزيد على الوزن الذي فشل به ولا يحق إعادة المحاولة ضمن الجولة الأولى . عدا في حالة محاولة اللاعب تحقيق رقم قياسي فيتبع اللاعب نفسه .
- 3) يحق للاعب تغيير رفعته لمرة واحدة فقط ولا يحق له التغيير لمرتين أو ثلاثة ويتم تغيير المحاولة حسب نظام الكارتات الذي تم شرحه سابقا . عدا رفعة الديد لفت فيحق للاعب تغيير رفعته لمرتين في المحاولة الثالثة .
- 4) إذا قام اللاعب بأداء محاولة ولم يعطي المدرب رقم الرفع التي تليها في الوقت المحدد ستقوم هيئة الإذاعة والتسجيل بإضافة (2.5) كغم إلى محاولته السابقة ليقوم برفعها اللاعب ولا يحق له الاعتراض بعدها .

## - اللجان المنظمة للبطولة :

- في أي بطولة تدار تحت قواعد الاتحاد الدولي للقوة البدنية يجب وجود الاتي :

- 1- الإذاعة : يجب إجادة اللغة الانكليزية .
- 2- المدير الفني : يجب أن يكون من الحكام المعتمدين .
- 3- الموقت .
- 4- المسجل .
- 5- محملوا الأوزان .

تكون مهمة الإذاعة والتسجيل إذاعة أوزان اللاعبين ورفعاتهم ورفعات البداية وفشل ونجاح المحاولات وكل ما يحدث داخل البطولة وإذاعة اسم اللاعب الذي يصعد المنصة والتبليغ بالوقت المحدد لصعود اللاعب .

## - الحكام :

1- الحكام في البطولات المعتمدة للقوة البدنية تحت قواعد الاتحاد الدولي للعبة يكونوا بعدد ثلاثة حكام , حكم وسطي ويعتبر رئيس الحكام وحكمان على الجوانب وإمام كل حكم الكارتات الخاصة به للتحكيم مؤرخة بتاريخ يوم البطولة .

2- يعتبر الحكم الوسط هو المسؤول عن إعطاء الإيعازات لكافة الرفعات في الحركات الثلاثة .

3- تكون إيعازات حكم الوسط بالشكل التالي :

الرفعة	إيعاز البداية	إيعاز النهاية
الدبني	نطق مسموع لكلمة (سكوات) مع حركة اخفاض اليد إلى الأسفل .	نطق مسموع لكلمة ( حمل ) مع حركة إرجاع اليد إلى الوراء .
البنج بريس	- نطق مسموع لكلمة ( ابدأ ) مع حركة خفض اليد إلى الأسفل . - نطق مسموع لكلمة ( ادفع ) بعد توقف البار لعدة واحدة على صدر اللاعب .	نطق مسموع لكلمة (حمل) مع حركة إرجاع اليد إلى الوراء .
الديد لفت	لا يوجد إيعاز لبداية السحب .	نطق مسموع لكلمة ( اخفض ) مع حركة اليد إلى الأسفل .

4- بعد استقرار البار على الحملات في حركتي الدبني والبنج بريس أو على الأرض في حركة الديد لفت سيعطي الحكام الثلاثة قراراتهم بخصوص الرفع إما الضوء الأبيض في حالة نجاح المحاولة أو الضوء الأحمر في حالة فشل المحاولة وتكون قرارات الحكام كل بمعزل عن الآخر .

5- يجب على الحكام الثلاثة أن يتخذوا مواقعهم في الجلوس بزوايا تسمح لهم برؤية واضحة لحركة اللاعب أثناء الرفع وبالتالي اتخاذ القرار الصحيح أما الحكم

6- الوسط فيجب أن يكون مواجهًا للاعب لكي يتمكن اللاعب من رؤية حركة يد الحكم أثناء إعطاء الإيعاز .

7- على الحكام الثلاثة قبل بداية البطولة التأكد من الأمور التالية :

- التأكد من صلاحية البار والأقراص والأقفال من حيث مطابقتهم للمواصفات الدولية والتأكد من المنصة الخاصة بالرفع والحملات ومسطبة البنج بريس وكافة الأدوات الاحتياطية ( البار البديل والأقفال البديلة ) .
- الميزان يعمل بشكل جيد ومطابق للشروط القياسية .
- التأكد من أن جميع اللاعبين قاموا بعملية الوزن وان فئات الأوزان أصبحت جاهزة ومصنفة .
- أما خلال البطولة فالحكام يجب أن يقوموا بالتأكد من أن الوزن الموضوع في البار هو مطابق للوزن المطلوب من قبل اللاعب والتي قامت هيئة الإذاعة بإذاعته .
- عند صعود اللاعب على المنصة لغرض أداء الرفع يجب على الحكام ملاحظة تجهيزات اللاعب من حيث مطابقتها للمواصفات الدولية وعند عدم مطابقة أي من تجهيزاته للمواصفات فيحق للحكام منعه من أداء رفعته واعتبار المحاولة فاشلة .

### لجنة الجوري :

- في جميع بطولات القوة البدنية تحت قانون الاتحاد الدولي يجب وجود هيئة الجوري ويكون القرار الأول والأخير لها بعد قرار الحكام الرئيسيين .
- تتألف هيئة الجوري من ثلاثة أو خمسة من الحكام المعتمدين وان اكبر الحكام سنا أو اكثرهم خبرة أو ممن يكون ضمن اللجنة الفنية للبطولة هو سيكون رئيس هيئة الجوري .
- يجب أن يكون أعضاء هيئة الجوري في البطولات الدولية للقوة البدنية من بلدان مختلفة .
- وظيفة هيئة الجوري هو المحافظة على تطبيق قانون الاتحاد الدولي للقوة البدنية وإعطاء القرار الحاسم للمحاولات .
- أيضا يحق لهيئة الجوري استبدال أي حكم من الحكام الثلاثة الرئيسيين في حالة وجود أي خلل في قراراته أو وجود أخطاء تحكيمية لديه بعد إعطائه الإنذار بوجود خطأ تحكيمي لديه .

- في حالة وجود خطأ تحكيمي لدى الحكام الثلاثة الرئيسيين والذي يكون خارج قانون الاتحاد الدولي للقوة البدنية فيحق لهيئة الجوري تغيير قرار الحكام أو إعادة المحاولة للاعب .
- يجب أن يكون مكان جلوس هيئة الجوري في وضع يسمح لهم بمشاهدة واضحة لمحاولات اللاعبين .
- يجب أن يكون أعضاء هيئة الجوري ملمين بكافة التغييرات الحاصلة على القانون الدولي للقوة البدنية إن وجدت وبكافة فقرات القانون حسب آخر تحديث له .
- في حالة وجود موسيقى مصاحبة لفترات الاستراحة بين الرفعات يحق لهيئة الجوري التحكم بمستوى صوت الموسيقى والأمر بإغلاقها أثناء رفع اللاعب للحديد في أي محاولة .
- يقوم أعضاء هيئة الجوري بالتوقيع على سجلات الإذاعة والتسجيل والمصادقة عليها في حال انتهاء كل فئة من الفئات الوزنية .
- في حالة اكتشاف خطأ في الوزن المحمل على البار ( اقل من الوزن المطلوب ) ( الخطأ في التحميل من قبل محملي الاوزان ) وكانت المحاولة ناجحة يخير اللاعب اما القبول بها او اعطائه محاولة اضافية في نهاية الجولة بالوزن المطلوب الصحيح من قبل اللاعب . اما في حالة فشل المحاولة فيعطى اللاعب محاولة اضافية في نهاية الجولة بالوزن الصحيح المطلوب .
- اما في حالة اكتشاف خطأ في الوزن المحمل على البار ( اكثر من الوزن المطلوب ) ( الخطأ في التحميل من قبل محملي الاوزان ) وكانت المحاولة ناجحة في هذه الحالة تحسب المحاولة للاعب . اما في حالة فشل المحاولة يعطى اللاعب محاولة اضافية في نهاية الجولة بالوزن الصحيح المطلوب من قبل اللاعب .