

البند الحادي عشر - رفع الأثقال

تحكم القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص كافة مسابقات الأولمبياد الخاص لرفع الأثقال. كبرنامج رياضي دولي فإن الأولمبياد الخاص قد وضع هذه القوانين بناء على قوانين الاتحاد الدولي لرفع الأثقال وقوانين الاتحاد الوطني لرفع الأثقال. يتم تطبيق قوانين الاتحاد الدولي لرفع الأثقال وقوانين الاتحاد الوطني لرفع الأثقال إلا في حالة تعارضها مع القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص. في هذه الحالة يتم تطبيق القوانين الرسمية لرياضات الأولمبياد الخاص .

القسم أ - الفعاليات الرسمية

1. رفعة القرفصاء (Squat)
 2. الرفعة الصدرية (Bench Press)
 3. الرفعة الميتة (Deadlift)
 4. المجموعة متنوعة (الرفعة الصدرية مع الرفعة الميتة)
 5. المجموعة متنوعة (الرفعة الصدرية مع رفعة القرفصاء)
 6. الرفعة الصدرية- الفرق الموحدة
 7. الرفعة الميتة- الفرق الموحدة
 8. رفعة القرفصاء - الفرق الموحدة
 9. المجموعة متنوعة - الفرق الموحدة (الرفعة الصدرية مع الرفعة الميتة)
 10. المجموعة متنوعة - الفرق الموحدة (الرفعة الصدرية مع الرفعة الميتة ورفعة القرفصاء)
- فعاليات الرياضات الموحدة تتكون من لاعب وشريك. النتيجة النهائية تتحدد من خلال تجميع أفضل نتائج الرفعات التي يحصل عليها جميع أعضاء الفرق.

القسم (ب) - الأجهزة

- 1- مواصفات القضيب (البار الحديدي-Bar) والأقراص (الطارات-Disc) أ. المسافة بين مصدات أقراص الأثقال (Collars) 1.31 متر كحد أقصى .
ب. إجمالي الأطوال خارج الجلب (Sleeves) 2.20 متر كحد أقصى .
ت. قطر القضيب (البار الحديدي-Bar) 28 ملمتر كحد أدنى و 29 ملمتر كحد أقصى .
ث. قطر أكبر قرص (Disc) 45 سنتيمتر .
ج. وزن أكبر قرص (Disc) 25 كيلوجرام .
ح. يجب أن تكون أوزان الأقراص بالترتيب التالي:
25 كيلوجرام ، 20 كيلوجرام ، 15 كيلوجرام ، 10 كيلوجرام ، 5 كيلوجرام ، 2,5 كيلوجرام ، 1.25 كيلوجرام .
ز. يجب أن تكون ألوان الأقراص على النحو التالي
10 كيلوجرام فأقل أي لون بخلاف الألوان المخصصة للأقراص الأثقل وزناً.
15 كيلوجرام اللون الأصفر ، 20 كيلوجرام اللون الأزرق ، 25 كيلوجرام اللون الأحمر .
س. يجب تمييز جميع الأقراص من خلال توضيح أوزانها الفعلية عليها ، كما يجب ألا يتجاوز هامش الاختلاف 25% من وزنها المسمى .

2. مواصفات نضد الصدر (Bench)

- أ. نضد صدر مستوي (standrad flat level bench) .
الطول: لا يقل عن 1.22 متر ، العرض: من 29 سنتيمتر إلى 32 سنتيمتر الارتفاع : من 42 سنتيمتر إلى 45 سنتيمتر .
ب. نضد صدر مستوي خاص بذوي الإعاقات (disabled flat bench) .

الطول: 2.1 متر شامل ، العرض 30.5 سنتيمتر .
الإرتفاع : من 45 سنتيمتر إلى 50 سنتيمتر ، العرض الجسم الرئيسي 61 سنتيمتر.

3. الملابس والأجهزة الشخصية

أ. زي رفع الأثقال

يتكون زي رفع الأثقال من قطعة واحدة كاملة الطول مصنوعة من طبقة واحدة من نسيج مطاطي يلتصق بالجسد و بدون أية رقعات أو بطانات. كذلك فإن الزي غير الداعم الخاص برفع الأثقال / المصارعة تعتبر قانونية. الحملات يجب أن تكون فوق الأكتاف طول الوقت أثناء المسابقة. يجب أن يخضع زي رفع الأثقال للمتطلبات التالية:

- (1) يمكن أن تكون من أي لون .
- (2) خطوط التطريز يجب ألا يزيد عرضها عن 3 سنتيمتر و سمكها عن 5, سنتيمتر. الزي غير الداعم فقط يمكن أن توجد بها خيوط تطريز يتجاوز عرضها 3 سنتيمتر.
- (3) يمكن حماية خيوط التطريز أو تقويتها بقطعة نسيج رقيقة لا يتجاوز عرضها 2 سنتيمتر ولا يزيد سمكها عن 5, سنتيمتر.
- (4) يجب أن يكون للزي أرجل لا يقل طول كل منها عن 3 سنتيمتر ولا يزيد عن 15 سنتيمتر قياساً من الموضع الداخلي لانفراج الساقين . الزي غير المدعم يمكن أن توجد لها أرجل أطول من 15 سنتيمتر طالما أنها لا تصل إلى الركبة و لا تلمس أي رباط داعم للركبة.
- (5) الزي غير الداعم يمكن أن يوجد بها موضع إنفراج ثنائي بين الساقين.
- (6) في جميع مسابقات رفع الأثقال في ألعاب الأولمبياد الخاص الدولية والإقليمية، يجب علي جميع المتسابقين إرتداء الزي الخاص برفع الأثقال ، تكون مطابقة للمواصفات المذكورة بعاليه. الاستثناء الوحيد هو زي الأيروبيك التي يتم إرتداؤه في أثناء فعاليات الرفعة الصدرية (bench press)، من قبل اللاعبين ذوي الإعاقة البدنية أنظر التعديلات تحت الفقرة 4(أ).

ب. القميص الداخلي

يجب ارتداء قميص داخلي (تى شيرت) من أي لون أو ألوان تحت زي رفع الأثقال أثناء القيام برفعه القرفصاء (squat) والرفعة الصدرية (bench press) . إرتداء القميص الداخلي هو أمر اختياري للرجال وإجباري للسيدات أثناء القيام بالرفعة الميتة (deadlift) . يخضع القميص الداخلي للشروط التالية:

- (1) أن يكون غير مضع.
- (2) ألا يكون من مادة مطاطية تلتصق بالجسد . القمصان الداخلية الخاصة بالرفعة الصدرية (bench press) فلا يسمح بها.
- (3) ألا يكون بها خطوط تطريز مقواة، أو خطوط تطريز من شأنها مساعدة اللاعب أثناء المسابقة.
- (4) يجب أن يكون لها أكمام شرط ألا تصل أسفل الكوع أو تعلق عضلة الكتف الدالية.

ج - السروال القصير (الشورت) الداخلي

يمكن إرتداء سروال قصير (شورت) داخلي ، علي أن يكون مصنوعاً من نسيج مخلوط من القطن و النايلون أو البوليستر(لا يسمح بزي السباحة أو تلك المصنوعة من أي مادة مطاطية) تحت زي رفع الأثقال. السراويل القصيرة (الشورتات) الداخلية الخاصة برفعه القرفصاء (squat) غير مسموح بها . بالنسبة للمتسابقات من السيدات فيسمح لهن بإرتداء سراويل قصيرة (شورتات) واقية غير داعمة.

د. رداء القدم

يسمح بإرتداء الجوارب وحذاء من نوع معين، لا يتجاوز ارتفاعه 5 سنتيمتر.

هـ. الحزام :

يسمح بإرتداء حزام مصنوع من الجلد أو مادة الفينيل أو النايلون أو أي مادة غير مطاطية أو غير معدنية (بخلاف حلية الحزام)، و ذلك فوق الزي.



الأبعاد: العرض: لا يزيد عن 10 سنتيمتر ، السمك: لا يزيد عن 13 ملليمتر، كما أن الحزام يجب أن يلتف حول الجسم مرة واحدة فقط.

و. أربطة وعصابات الرسغ

يمكن إستعمال رباط رسغ لا يزيد عرضه عن 8 سنتيمتر و طوله عن 1 متر ، ولا يتجاوز أعلي منتصف الرسغ بمسافة 10 سنتيمتر أو أسفله بمسافة 2 سنتيمتر. بدلاً من رباط الرسغ فإنه يمكن إستعمال عصابة لا يزيد عرضها عن 10 سنتيمتر. إذا كان رباط الرسغ من النوع الذي يلتف حول الرسغ بخياطة أو بدون ، بحيث يكون مثل الكم فيمكن أن يكون به رقعة من مادة (VELCRO) لا يتجاوز طولها 30 سنتيمتر وعرضها 8 سنتيمتر مع وجود عروة خاصة بالإبهام . إجمالاً طول عصابة الرسغ يجب ألا يتجاوز 50 سنتيمتر ، أما عروة الإبهام فلا تكون فوق الإبهام أثناء الرفعة التنافسية.

ز. تعليمات

بودرة الأطفال أو الطباشير أو الطباشير السائل أو المواد الراتنجية أو التلك أو كربونات الماغنسيوم هي المواد الوحيدة التي يمكن إضافتها على الجسم أو الملابس . إستعمال الزيوت أو الشحوم أو أية مواد دهنية ممنوع منعاً باتاً.

4- التعديلات

أ- اللاعبون ذوي الإعاقة البدنية (كمستخدمي الكرسي المتحرك أو المصابين بشلل دماغي، أو مبتوري أحد الأعضاء) يسمح لهم بإرتداء زي مكون من قطعتين (علوية وسفلية) من النوع المحكم الذي يلتصق بالجسد ، سواء كانت سراويل تدريب أو سراويل قصيرة (شورتات). يسمح بإرتداء زي "أيروبك" أثناء أداء الرفعة الصدرية (bench press) . يسمح للاعبين ذوي الأطراف الصناعية بالمشاركة في مسابقات رفع الأثقال.

القسم ج - التقسيم وجدول المسابقة

1- يتم تقسيم اللاعبين في فئات حسب الجنس والسن والقدرة ووزن الجسم . الحد الأدنى لسن المتسابق هو (16) عام ، أما الجنس فيكون ذكراً أو أنثى. بالنسبة للفئات السنوية من 16 : 21 عام يعد ناشئاً ومن 22 عام فأكبر يصنف ضمن فئات الكبار. وتقسيم الأوزان كالتالي:

(أ) الرجال

1	52 كيلوجرام	(2)	56 كيلوجرام
3	60 كيلوجرام	(4)	67 كيلوجرام
5	75 كيلوجرام	(6)	82.5 كيلوجرام
7	90 كيلوجرام	(8)	100 كيلوجرام
9	110 كيلوجرام	(10)	125 كيلوجرام
11	فوق 125 كيلوجرام		





(ب) السيدات

1	44 كيلوجرام	(2)	48 كيلوجرام
3	52 كيلوجرام	(4)	56 كيلوجرام
5	60 كيلوجرام	(6)	67.5 كيلوجرام
7	75 كيلوجرام	(8)	82.5 كيلوجرام
9	90 كيلوجرام	(10)	فوق 90 كيلوجرام

(ج) تعتبر فئات الأوزان وسيلة لتقسيم اللاعبين حسب وزن الجسم والذي يعتبر المحدد الرئيسي لقدرة اللاعب . يجب استخدام أسلوب (Wilkes) في حالة عدم وجود عدد كاف من اللاعبين ، مما لا يسمح بتوافر ثلاثة لاعبين في كل فئة وزن، أو باحتساب النتيجة من خلال تجميع النقاط المسجلة بواسطة اللاعب وشريكه في المسابقات الخاصة بالفرق الموحدة.

(د) التقسيم حسب الجنس والعمر والوزن يجب أن يبنى على "محاولات افتتاحية" . محاولة اللاعب الافتتاحية يجب أن تقوم على مستوي أداء مثبت له في مسابقة رسمية سابقة ، ولا يجب أن يكون ذلك المستوي من الأداء أعلى أو أدنى بصورة كبيرة (فيما عدا في حالة الإصابة). في هذه الحالة فإن مستوي الأداء السابق للاعب يجب أن يكون قد تم تسجيله في غضون فترة زمنية تمتد من آخر ستة إلى إثني عشر شهراً. يجب تقديم سجل مثبت بالنتيجة موقعاً من اللجنة السابقة لتأكيد مستوي الأداء السابق للاعب .

2. الوزن

أ. يجب إعلان فئة وزن اللاعب أثناء إنعقاد الاجتماع الفني ، وذلك حتى يتم إعلان الأوزان قبل بدء فعاليات أول يوم في المسابقة.

ب. يجب أن يتم وزن المتسابقين قبل ساعتين من بدء المسابقة الخاصة بالفئة المعنية ، وأن تنتهي إجراءات الوزن فيما لا يزيد عن ساعة ونصف . يجب أن يحضر جميع اللاعبين المشاركين تحت فئة معينة إجراءات الوزن التي تتم في حضور الحكام الثلاثة المعيّنين لإدارة هذه الفئة.

ت. إجراءات الوزن تتم في سرية تامة ، ويسمح بدخول اللاعبين كل علي حدة . يتم إغلاق غرفة الميزان والأشخاص المصرح لهم بالحضور هم فقط الحكام المختصين بتسجيل أوزان اللاعبين ، واللاعب ومدربه . لا يتم إعلان نتائج الميزان قبل أن يتم تسجيل أوزان جميع اللاعبين المشاركين تحت نفس الفئة.

ث. يسمح بتسجيل كل متسابق رسمياً مرة واحدة فقط . اللاعبون الذين تزيد أوزانهم عن الفئة المشاركين ضمنها ، يمكن إعادة تسجيل أوزانهم خلال ساعة ونصف من توقيت بدء إجراءات تسجيل الأوزان.

ج. اللاعب الذي يزيد وزنه عن الفئة المشارك ضمنها يدرج ضمن الفئة الأعلى وزناً مباشرة . اللاعب الذي يقل وزنه عن الفئة المشارك ضمنها يمكن حسب قرار لجنة الحكام أن يدرج في المجموعة الأدنى وزناً مباشرة ، إن وجدت مسابقة خاصة بهذا الوزن . إذا لم توجد مسابقة في الوزن الأدنى ، فإن اللاعب يمكن أن يسمح له بالمشاركة خارج البطولة الرسمية، والحصول على شارة نظير المشاركة .

2. نظام الجولات

يتم تقسيم اللاعبين إلى مجموعات بحيث لا يزيد عدد المجموعة عن 14 لاعباً. في كل مجموعة يبدأ اللاعب ذو المحاولة الأخف أولاً ، ثم يزداد الثقل على القضيب (bar) إلي أن ينتهي جميع لاعبي المجموعة من محاولاتهم . ترفع الأثقال من علي القضيب (bar) وتبدأ المحاولات الثانية بنفس النظام ، تتبعها المحاولات الثالثة . لا يسمح تحت أي ظرف بتخفيض الثقل بعد أن يكون اللاعب قد إنتهي من محاولته في الوزن المعلن . بعد ذلك ، تبدأ المجموعة التالية في محاولتها .

القسم د- المشرفون



1. يجلس كبير الحكام أمام المنصة . يسمح للحكام الثلاثة بالجلوس حسب أفضلية النقاط، حيث أن رئيس الحكام عادة ما يجلس في مواجهة المنصة ، أما الحكمان الآخران فيجلسان على جانبي المنصة . يتم تعيين ميقاتي يكون من الحكام المعتمدين.
2. يعتبر كبير الحكام المسئول الأوحد عن القرارات المتخذة بشأن أخطاء زيادة تحميل الأثقال ، وكذا أخطاء ما يعلنه المذيع الداخلي للمسابقة والذي يكون مسئولاً عن المراسم ، كما يكون مسئولاً عن الإدارة الفعلية للمسابقة.
3. يتم تعيين مديراً للمنصة يكون من الحكام المعتمدين.

القسم هـ - قوانين المسابقة :-

1. القوانين العامة والتعديلات

أ. أثناء تنظيم أي مسابقة مقامة على منصة أو مسرح ، فإنه لا يسمح بالدخول سوى للاعب ومسؤولي التحكيم والفريق الطبي المعين وموظفي المنصة المعينين والمدير الفني (و/أو) المدرب المسئول عن اللاعب.

ب. قبل بدء المسابقات يجب على الحكام ومديري المنصة فحص وزن القضيب (البار الحديدي bar) وكذلك أوزان الأقراص (Disc) ، حتى يكون إجمالي الأثقال مطابقاً لما هو معلن.

ج. يتم إيجاد منطقة على المنصة يسار وخلف كبير الحكام يسمح للمدرب بالتواجد فيها أثناء تنفيذ لاعبه للرفعة . يسمح للمدرب بتوجيه إرشادات يدوية للاعب.

د- يسمح لكل متسابق بفترة لا تزيد عن دقيقة واحدة من لحظة إعلان اسمه حتى بدء المحاولة. إذا زاد التأخير عن دقيقة واحدة ، فإن المحاولة يتم إلغاؤها . تتوقف الساعة حال قيام اللاعب بتنفيذ الرفعة على النحو السليم . اللاعبون ذوي الإعاقة البدنية (المدون نوعها بالبطاقة الرسمية وقت إجراء الميزان) يتم منحهم وقتاً إضافياً يصل إلى ثلاث دقائق إذا تطلب الأمر.

هـ - يتم إعلان "إلغاء الرفعة" ويستبعد اللاعب حسب رأي أغلبية الحكام وكبير الحكام، إذا أسقط الوزن عن عمد.

و- احتساب نتائج الفعاليات يتم تسجيل أقصى ثقل تم رفعه في كل فعالية ، وإجمالي أقصى الأثقال لكل مجموعة متنوعة .

ز- يقدم أسلوب Wilkes (WF) كجدول معاملات لكل لاعب درجة محددة وفق وزنه . حتى يمكن تحديد ترتيب اللاعبين يتم ضرب معامل كل لاعب في إجمالي نتائج رفعاته ، ويكون الرقم الناتج يكون هو إجمالي أسلوب Wilkes الخاص به . اللاعب الذي يحصل على أعلى رقم يعتبر الأول والذي يليه يحصل على مركز الثاني وهكذا .

2. القوانين الخاصة بكل رفعة وتعديلاتها

أ) رفعة القرفصاء (Squat)

1) يتخذ اللاعب وضعاً منتصباً أعلى القضيب (البار الحديدي-bar) بحيث لا تزيد المسافة عن 3 سنتيمتر أسفل عضلة الكتف الأمامية ، أما القضيب (البار الحديدي-bar) فيكون في وضع أفقي مع الكتف ، أما اليدين والأصابع فتحكمان القبض على القضيب (البار الحديدي-bar) (وليس مصدات أقراص الأثقال) ، وتكون القدمان منبسطنتان على المنصة والركبتان منثنيتان.

2) بعد رفع القضيب (bar) من على أرض المنصة فإن اللاعب يجب أن يتحرك إلى الخلف لإصلاح وضعه ، حيث يبقى على هذا الوضع وينتظر حتى تصدر الإشارة من كبير الحكام. يتم إعطاء الإشارة بمجرد ثبات اللاعب ، شرط أن يكون القضيب (البار الحديدي-bar) في وضعه الصحيح. إذا تم استخدام منصة ميكانيكية متحركة فيجب على اللاعب أن يرفع القضيب (البار الحديدي-bar) قبل حركة المنصة ، وأن يبقى اللاعب ثابتاً حتى يري إشارة رئيس الحكام . تكون الإشارة في صورة تحريك الذراع لأسفل و النطق بكلمة: "ثني" "squat".

3) بمجرد تلقي إشارة كبير الحكام يجب على اللاعب أن يقوم بثني الركبتين حاملاً القضيب بحيث تكون عضلة المؤخرة في مستوي أدنى من مستوي الركبتين.





- 4) يجب على اللاعب أن يستعيد وضعه لأعلى بدون عمل خطوة مزدوجة ، أو أي حركة لأسفل بعد الشروع في إستعادة وضع الاستقامة لأعلى، حيث تكون الركبتان منثنيتين. عندما يثبت اللاعب واقفا ، يقوم كبير الحكام بإعطاء الإشارة لإعادة القضيب (البار الحديدي-bar) إلى الحامل .
- 5) إشارة إرجاع القضيب (البار الحديدي-bar) تكون في صورة تحريك اليد للخلف مع سماع الأمر (rack) (وجوب الإعادة إلى الحامل). عندئذ يقوم اللاعب بعمل محاولة صحيحة لإعادة القضيب (البار الحديدي-bar) إلى الحامل.
- 6) يقوم اللاعب بمواجهة سطح المنصة.
- 7) لا يسمح للاعب بالإمساك بمصدات أقراص الأثقال أو الأطراف أو الأقراص (Disc) في أي وقت أثناء قيامه بالرفعة . علي أية حال ، فإن أطراف يد اللاعب الممسكة بالقضيب(البار الحديدي-bar) يمكن أن تلمس السطح الداخلي لمصدات الأقراص (Disc).
- 8) لا يسمح بتواجد أكثر من خمسة مساعدين ولا أقل من إثنين عند المنصة في أي وقت.
- 9) يمكن للاعب أن يطلب مساعدة المساعدين في نقل القضيب(البار الحديدي-bar) من فوق الحامل ، وإعادته إليه في نهاية الرفعة . من ناحية أخرى ، فإنه حالة نقل القضيب(البار الحديدي-bar) من فوق الحامل ، لا يسمح للمساعدين بمعاونة اللاعب سواء في إتخاذ الوضع الصحيح أو وضعية القدمين على المنصة أو إعادة القضيب (البار الحديدي-bar) أو خلافه.
- 10) يسمح للاعب ببناء علي موافقة كبير الحكام بالحصول علي محاولة إضافية في نفس الوزن المسجل فيه ، وذلك إذا أخفق في المحاولة بسبب خطأ من قبل المساعدين ، أو بسبب فشل في الأجهزة المستخدمة.

11) اللاعب المنغولي (Down Syndrome) والذي يعاني من اضطرابات العمود الفقري (Atlanto-axial Instability) لا يسمح له بالمشاركة في رفعه القرفصاء. للحصول على معلومات إضافية وإجراءات التعاضي عن تطبيق هذا الحظر، يمكن الرجوع إلى البند الأول القسم)

ل-7 و-0

- 12) أسباب الاستبعاد من رفعه القرفصاء
- أ) عدم ملاحظة إشارات كبير الحكام عند بدء أو نهاية الرفعة.
- ب) عمل خطوة مزدوجة أو القيام بأكثر من محاولة أسفل الرفعة.
- ج) عدم إتخاذ وضع الإنتصاب لأعلى ، أو أن تكون الركبتان منثنيتين عند بدء ونهاية الرفعة.
- د) أي حركة جانبية للقدمين للخلف أو للأمام أثناء القيام بالرفعة.
- هـ) عدم القدرة على ثني الركبتين أو ثني الركبتين بحيث يكون مستوي المؤخرة أدنى من مستوي الركبتين.
- و) تغيير وضع القضيب (البار الحديدي-bar) على الكتفين بعد بدء الرفعة.
- ز) لمس القضيب (البار الحديدي-bar) أو اللاعب من قبل المساعدين بين إشارات كبير الحكام.
- ح) لمس الساقين بالكوعين أو الأذرع.
- ط) عدم إعادة القضيب (البار الحديدي-bar) بالطريقة الصحيحة إلي الحامل.
- ي) أي إسقاط للقضيب (البار الحديدي-bar) بعد إتمام الرفعة.
- ك) عدم الإلتزام بأي من المتطلبات المذكورة في الوصف العام للرفعة.

ب- الرفعة الصدرية (Bench press)

1) يجب أن يتخذ اللاعب الوضع التالي أثناء تنفيذ الرفعة الصدرية بالكامل، وأن يحافظ على هذا الوضع أثناء قيامه بالرفعة : حيث يكون الرأس والجزع (بما فيه المقعدة) ملامسان لسطح نضد الصدر. حتي يمكن تحقيق ثبات القدمين فإنه يمكن استعمال أقراص (Disc) أو مكعبات مسطحة (بشرط ألا يتجاوز ارتفاعها 30 سنتيمتر). اللاعبون المعاقون بدنيا يسمح لهم باستعمال نضد الصدر العادي أو الخاص بالمعاقين . يجب أن تحكم قبضة اليد على القضيب (البار الحديدي-bar) بحيث يكون الإبهام ملتفا حوله . كما أنه لا يسمح باستخدام قبضة اليد بوضع معكوس.



(2) بالنسبة للاعبين المعاقين بدنياً يمكن ربطهم بالنضد من الفخذين حتى الجذع بحزام لا يتجاوز عرضه (10) سنتيمتر.

(3) بعد نقل القضيب (البار الحديدي-bar) من على الحامل أو استلامه من المساعد فإن اللاعب ينتظر إشارة كبير الحكام ثانياً كوعيه . يتم إصدار الإشارة حال التأكد من ثبات اللاعب وأن

القضيب (البار الحديدي-bar) في وضعه الصحيح على إمتداد الذراع بالكامل.
(أ) لا يسمح بتواجد أكثر من (4) مساعدين أو أقل من اثنين داخل منطقة المسابقة.

(ب) يجب ألا تتجاوز المسافة بين اليدين 81 سنتيمتر وتقاس ما بين أصابع السبابة.
(ت) اللاعبون المعاقون بدنياً علي نحو لا يسمح لهم بثني الكوعين بالكامل أثناء الرفع الصدرية، يجب أن يقرر ذلك أحد المدربين المعتمدين أثناء عملية تسجيل الوزن ، كما يجب تقديم شهادة طبية بذلك مع الطلب . لا يحدث أي تعديل في أسلوب الرفع بالنسبة للاعب بعد إتمام تسجيل الوزن.

(ث) إشارة كبير الحكام تكون في صورة تحريك الذراع لأسفل مع إعطائه الأمر "أبدأ".
(ج) بعد تلقي إشارة البدء فيجب على اللاعب خفض القضيب (البار الحديدي-bar) إلى مستوي

الصدر وإمساكه بثبات، ثم يقوم كبير الحكام بإعطائه إشارة مسموعة "إدفع Press" ، حيث يقوم برفع القضيب (البار الحديدي-bar) لأعلى على أقصى إمتداد للذراعين. عند ثبات القضيب (البار

الحديدي-bar) على هذا الوضع، تصدر إشارة مرئية بتحريك الذراع للعودة إلى الوضع السابق .
اللاعبون المعاقون سمعياً يمكن إعطائهم إشارات متخصصة خاصة بهم .

(ح) أثناء القيام بتنفيذ هذه الرفع علي الحكام أن يتخذوا أفضل الأماكن بالنسبة للاعبين.

(4) أسباب الاستبعاد في الرفع الصدرية (Bench press)

(أ) عدم ملاحظة إشارات كبير الحكام عند بدء أو إنهاء الرفع.
(ب) أي تغيير في الوضعية التي يتم إختيارها بعد صدور إشارة البدء: حركة رفع الرأس والأكتاف

أو المؤخرة أو القدمين من موضع إلتقائها مع نضد الصدر أو الأرض ، أو تغيير وضعية اليدين على القضيب (bar-البار الحديدي) ، كما أنه لا يسمح للاعب بأن تلمس قدماه نضد الصدر أو

حوامله.

(ت) أي إزدواج في حركة رفع القضيب (bar-البار الحديدي) من على الصدر بعد ثباته عليه.

(ث) أي تمديد غير مستوي للذراعين أثناء الرفع.
(ج) أي حركة لأسفل بالقضيب (البار الحديدي-bar) أثناء الرفع.

(ح) الإخفاق في رفع القضيب (البار الحديدي-bar) بكامل امتداد الذراعين عند إكمالها.
(خ) لمس القضيب (البار الحديدي-bar) من قبل المساعد في أثناء الفترة التي تفصل بين إشارات

كبير الحكام.

(د) التلامس المتعمد بين القضيب (البار الحديدي-bar) وسناداته الرأسية أثناء الرفع بغرض تسهيل الرفع

(ذ) عدم الالتزام بأي من المتطلبات المذكورة بالوصف العام للرفع.

(ج) الرفع الميتة (deadlift)

(1) يجب أن يكون القضيب (البار الحديدي-bar) في وضع أفقي أمام أقدام اللاعب وأن تكون قبضة يده ممسكة بالقضيب (bar) علي أي وضع يختاره ، بحيث لا يهبط القضيب (البار الحديدي- bar) لأسفل بعد وقوف اللاعب في وضع استقامة لأعلى (القبضة الاختيارية: عندما يتم الإمساك

بالقضيب (البار الحديدي-bar) سواء كان ظاهر كلتا اليدين مواجهاً للأمام ، أو يكون وجه يد واحدة وكف اليد الأخرى مواجهاً للأمام فيما يعرف بالقبضة العلوية والسفلية).

(2) يواجهه اللاعب مقدمة المنصة.

(3) عند إكمال الرفع فإن الركبتين تكونان في وضع مستقيم، أما الكتفان فيكونا في وضع استقامة (وليس جهة الأمام أو في حال استدارة) ، كما يجب ألا يندفع الكتفان للخلف بعد وضع الاستقامة .

من ناحية أخرى ، إذا إندفع الكتفان للخلف علي ذلك النحو، في ظل صحة جميع الوضعيات الأخرى فإن الرفع يتم قبولها.



4) إشارة كبير الحكام تكون في صورة تحريك يده لأسفل مع سماع التوجيه "أسفل" Down . لا يتم إعطاء الإشارة حتى يستقر القضيب (البار الحديدي-bar) ويستكمل اللاعب الحركة حسب قرار كبير الحكام.

5) أي محاولة لرفع القضيب(البار الحديدي-bar) أو القيام بحركات رفع متعمدة تحتسب محاولة.
6) أسباب الاستبعاد في الرفع الميئة
أ) أي نزول بالقضيب(البار الحديدي-bar) إلى أسفل أثناء تنفيذ الرفع سواء كان ذلك بأحد أو كلا طرفيه.

ب) عدم القدرة على الثبات بعد الوقوف مع ثبات الأكتاف.
ج) عدم إبقاء الركبتين في وضع استقامة عند استكمال الرفع.
د) الاستناد بالقضيب(البار الحديدي-bar) على الفخذين أثناء تنفيذ الرفع . ملحوظة: الاستناد بالقضيب(البار الحديدي-bar) على الفخذين يمكن أن يتضمن عمل إنثناء ثانوي للركبتين مع اسقاط المؤخرة.

ذ) إنزال القضيب (البار الحديدي-bar) قبل تلقي إشارة كبير الحكام.
هـ) السماح بإعادة القضيب (البار الحديدي-bar) إلى المنصة دون التحكم فيه بكلتا اليدين.
و) عدم الالتزام بأي من المتطلبات المذكورة في الوصف العام للرفع.

د. المجموعة المتنوعة (Combination)

1) يطلب من اللاعب أن يتنافس في رفعتين الرفع الصدرية والرفع الميئة ، أو رفع القرفصاء مع الرفع الصدرية، والرفع الميئة حتى يتأهل إلى الدور النهائي لهذه المجموعة المتنوعة.
2) يتم احتساب النتيجة النهائية للاعب من خلال جمع أقصى وزن يتمكن اللاعب من رفعه في كلتا الرفعتين: الرفع الصدرية والرفع الميئة ، أو القرفصاء مع الرفع الصدرية ورفع النظر.

