

وزارة التعليم العالي والبحث العلمي

الجامعة المستنصرية

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

الدراسة الاولى / رفع الاثقال

قانون رفع الاثقال

اعداد مدرسو المادة

القانون الدولي لرفع الاثقال

ان كل فعالية او لعبة رياضية هنالك نظام وقانون ينظم سير العملية فيها ورياضة رفع الاثقال هي كباقي الرياضات لها قانونها الخاص وسوف نتطرق لمستخلص هذا القانون ونبدا

في اي بطولة يجب توفر مايلي :-

- في البطولات العالمية والقارية للرجال يحق لكل فريق المشاركة في ٨ اوزان (٢) رباع لكل وزن .
- في البطولات العلمية والقارية للسيدات يحق المشاركة في ٧ رباعات ويحق المشاركة في ٢ لكل وزن .

عدد الحكام في البطولات بشكل عام هو ٣٦ حكم .

٤ اذاعة

٤ مراقبين

٤ ميقاتي

٨ حكام بطولة

١٤ حكم جوري

١ رئيس حكام

١ سكرتير عام للبطولة

- الحكم :- ان الواجب الرئيسي للحكم هو متابعة الرباعين وجميع الحكام الذين هم في ضمن ادارة العمل المسوول عنهم ويجب ان يحمل البطاقة الدولية المجددة من قبل الاتحاد الدولي وهنالك مستوى درجة اولى ودرجة ثانية في تصنيف الحكام ويتم تجديدها كل ٦ سنوات من خلال الدورات التي يتم اجراءها من قبل الاتحاد الدولي .
- عدد الحكام الذين يجلسون امام المنصة هو ٣ حكم موزعين حكم وسط وحكمين جانب يمكنك كل حكم حقوق متساوية ولديهم جهاز من اجل تحديد المحاولة ناجحة اوفاشلة عن طريق الضغط على زر جهاز الضوئي الموجود في اللوحة الضوئية
- المراقب الفني . متابعة الملابس الرباعين - متابعة الطبله - متابعة الاوزان - ازالة الزيوت من الرباعين - متابعة بيانات الرباعين - يساعد اللجنة الطبية في الفحص - يساعد في وزن الرباعين .
- لجنة الجوري التي هي اللجنة التي تدير السباقات متابعة اللوحة وقرارات اللجنة الحكام ومتابعة عمل المراقب الفني .

- ملابس الحكام :-
- ١-اللباس الشتوي هو جاكيت سماوي - قميص ابيض - ربطة عنق خاصة في الاتحاد الدولي لونها ازرق - بنطلون بيجي - جراب غامق - حذاء اسود - باج تحكيم دولي يوضع على الصدر جهة اليسار .
- ٢- اللباس الصيفي :- هو طقم سفاري لون بيجي .
- عند المشاركة في البطولات الدولية والعالمية يكون لكل رباع ٣ محاولات
- (الاشبال) يخضع لقانون الدولة المنظمة للبطولة بسبب تصنيفهم الى فئتان هما

١- براعم اعمارهم من ٩-١٢ سنة ويكون اوزانهم هي (٢٧-٣٢-٤٠-٤٨)

٢- اشبال اعمارهم ١٣-١٤ وان اوزانهم هي (٣٢-٣٨-٤٤-٥٠-٥٦).

٣-ناشئين اعمارهم ١٥-١٧ سنة اوزانهم هي (٥٦-٦٢-٦٩-٧٧-٨٥-٩٤) .

٤-شباب ومتقدمين اعمارهم ١٨ صعودا .

اوزانهم (٥٦-٦٢-٦٩-٧٧-٨٥-٩٤-١٠٥)

كيفية حساب النقاط هي :-

- ٢٨ مركز اول

- ٢٥ مركز ثاني

- ٢٣ مركز ثالث

- ٢٠ مركز خامس

اما بالنسبة اوزان النساء هي

١- الشابات والمتدمات اوزانهن (٤٨-٥٣-٥٨-٦٣-٦٩-٧٥).

٢- اما الناشئات اوزانهن (٤٤-٤٨-٥٣-٥٨-٦٣-٦٩).

يحق لكل فريق ان يشارك ٢ رباع بكل وزن .

١- الشفت البار

للرجال الوزن ٢٠ كغم - القطر ٢٨ ملم - الطول ٢٢٠سم

النساء الوزن ١٥ كغم - القطر ٢٥ ملم - الطول ٢١٠سم .

٢- طبلية التدريب:- مصنوعة في الغالب من الخشب وحاليا تم الاتجاه الى صناعاتها من المطاط ويتم ربط القطع الخشبية فيما بينها بقطع من حديد يساعد على تماسكها ،وتكون الطبلية مستوية وعدم وجود فجوات بين القطع الخشبية وابعادها ٤م.وتكون ارتفاعها (٥٠-١٥٠)ملم ، ويتم حفر

مساحة بقدر الطبلية من أجل تثبيتها في الأرض ،هنالك بعض طبلية للتدريب
تختلف قياساتها (٢ في ٢ م).
٣- مسرح المسابقات :-

يكون شكل مربع ١٠ م يكون بشكل مرتفع ١ م يحتوي على حافظات الاقراص
ولايجوز الصعود عليا اثناء السباق . فقط الرباع .

٤. الاقراص

- القرص الأحمر ٢٥ كغم .
- القرص الأزرق ٢٠ كغم .
- القرص الأصفر ١٥ كغم.
- القرص الأخضر ١٠ كغم.
- القرص الأبيض ٥ كغم.
- القرص الأسود بلاستيك ٢.٥ كغم.
- القرص الأزرق بلاستيك ٢ كغم.

٥. اقفال (مساك عمود ثقل)

- هو عبارة عن قطعة حديدية مدورة لكل عمود ثقل (بار) اثنين وتعتبر من
عوامل الأمان للرباع وزن القفل ٢.٥ كغم .
- عند التركيب الأقراص في البار يتم وضع قفل في كل جهة.

٦- الملابس الرباعين :-

- مايوه :- قطعة واحدة او قطعتين ملاصقة للجسم يجب ان لا يتم تغطية الكوع
او الركبتين .
- الحذاء :- مصنوع من الجلد الممتد من الجوانب لاكثر من ٥ ملم لايزيد
ارتفاعه عن ١٣ سم .
- الحزام :- يجب ان لايزيد عرض الحزام عن ١٢ سم .
- الاربطة :- الرسغين - الركبتين - الاصابع - يجب ان تكون مصنوعة من
الشاش العرض ١٠ سم للرسغ - ٣٠ سم للركبة .