

جمهورية العراق
وزارة التعليم العالي والبحث العلمي
جامعة الأنبار
كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة
الدراسة الأولية – المرحلة الأولى

محاضرات مادة رفع الأثقال:

القانون الدولي لرفع الأثقال محاضرة تقدم بها

مدرس مساعد

قصي رشيد سبتي

أستاذ مادة رفع الأثقال

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة – جامعة الأنبار

القانون الدولي لرفع الأثقال:

الحكم : إن الواجب الرئيسي للحكام هو التركيز على متابعة الرباعين وجميع الحكام الدوليين يجب أن يكون لديهم البطاقة الدولية المجددة والمحرة من الاتحاد الدولي . ويقسم الحكام الدوليون إلى فئتين درجة ثانية ودرجة أولى . وهناك دراسة لتكون درجة ثالثة وتجدد كل ٦ سنوات.

الحكام في المسابقات: وفق القانون الدولي يتم اختيار ثلاث حكام إثنين للجانب وحكم وسط . ويصل عدد الحكام بشكل عام لإدارة السباق حسب القانون الدولي إلى (٣٦) حكم وكما يأتي:

٤ إذاعة

٤ مراقبين فنيين

٤ ميقاتي

٨ حكام البطولة

١٤ حكام الجوري

١ رئيس لجنة الحكام

١ سكرتير عام البطولة

الميداليات:

١. في الدورات الأولمبية والقارية والعربية تمنح ميدالية واحدة للفائزين بالمجموع للأوائل .

٢. في البطولات العالمية والقارية والدولية تمنح ثلاث ميداليات ذهب وفضة وبرونز للفائزين الأوائل في محاولات الخطف والنتر والمجموع.

المشاركون: يعتمد الاتحاد الدولي لرفع الأثقال على رفعتين هما الخطف والنتر وتمنح ثلاث محاولات للخطف وثلاث للنتر .

عدا بطولات الأشبال : فأنها غير خاضعة للقانون الدولي لكنها تخضع لقانون وتعليمات الاتحاد المعني للبلد وتكون على فئتين هما:

١. **البراعم:** من عمر (٩-١٢) سنة واوزانها (٢٧ + ٣٢ + ٤٠ + ٤٨ + ٤٨) كغم.

٢. **الأشبال:** من عمر (١٣ - ١٤) سنة واوزانها (٣٢ + ٣٨ + ٤٤ + ٥٠ + ٥٦)

+ ٥٦) كغم وتحتاج إلى إدارة وتحكيم جيدة من قبل خبراء لإنجاز مثل هكذا

بطولات لأهمية هذه المرحلة في خلق طاقات جديدة لتمثيل البلد في البطولات.

مميزات مكان الاحماء (القاعة الداخلية):

١. يجب أن تكون قريبة من طلبة المسابقة .
٢. مجهزة بعدد كافي من الطבלات الخشبية.
٣. وجود مادة البورك (بودرة المانيزيا).
٤. مجموعات من سيتات الحديد.
٥. لوحة تسجيل وعليها أسماء المتسابقين قبل بداية المسابقة.
٦. مكبر صوت متصل بميكرفون المذيع.
٧. منضدة للطبيب المختص.
٨. ساعة ايقاف تعمل سوية مع المسابقة.
٩. إنموذج من جهاز التحكم يوضح قرارات الحكام.
١٠. شاشة فيديو كما في صالة المسابقة لإعادة العرض للمحاولات المشكوك في صحتها أو بالعكس.

الحد الأدنى للمشاركة:

١. في بطولة الناشئين (١٣) سنة عالمياً.
 ٢. في بطولة الشباب والجامعات للرجال أو النساء (١٥) سنة عالمياً.
 ٣. في الدورات الأولمبية والعالمية للمتقدمين الرجال والنساء (١٦) سنة.
- فئات وزن الرجال:**

١. المتقدمين والشباب (٨ أوزان) وهي:
(٥٦ + ٦٢ + ٦٩ + ٧٧ + ٨٥ + ٩٤ + ١٠٥ + ١٠٥) كغم.
٢. الناشئين (٨ أوزان) وهي:
(٥٠ + ٥٦ + ٦٢ + ٦٩ + ٧٧ + ٨٥ + ٩٤ + ٩٤) كغم.
٣. أولمبياد الشباب (٦ أوزان) وهي:
(٥٦ + ٦٢ + ٦٩ + ٧٧ + ٨٥ + ٨٥) كغم باعمار (١٥ - ١٦) سنة.

فئات وزن النساء:

١. المتقدمين والشابات (٧ أوزان) وهي:
(٤٨ + ٥٣ + ٥٨ + ٦٣ + ٦٩ + ٧٥ + ٧٥) كغم.
٢. الناشئات (٧ أوزان) وهي:
(٤٤ + ٤٨ + ٥٣ + ٥٨ + ٦٣ + ٦٩ + ٦٩) كغم.

٣. أولمبياد الشباب (٥ أوزان) وهي:
(٤٨ + ٥٣ + ٥٨ + ٦٣ + ٦٣) كغم.

وجميع الفئات والاوزان يمكن المشاركة بلاعبين اثنين بوزن واحد على أن لا يتجاوز الحد القانوني ولكل فئة.

هناك نوعين من العمود (الشفة) في رياضة رفع الاثقال وهي:

مواصفات العمود (الشفة)	الرجال	النساء
الوزن	٢٠ كغم	١٥ كغم
القطر	٢٨ ملم	٢٥ ملم
الطول	٢٢٠ سم	٢١٠ سم
اللون	أزرق	أصفر

الطبلية: وتكون مربعة الشكل طول ضلعها (٤) م وتصنع من الخشب أو البلاستيك ويجب أن تكون هناك مسافة (متر واحد) فراغ يحيط بها وتكون خالية من العوائق . إرتفاعها من (٥-١٥ سم) ويجب وضع عائق حديدي مرد طوله (٢) م أمام فراغ الطبلية وذلك لمنع تدحرج الحديد وسقوطه من المسرح.

مسرح المسابقة: يجب أن يكون مربع الشكل طول ضلعه (١٠) أمتار وإرتفاعه (متر واحد) توضع زهور وورود حول محيطه وتوجد عليه حافظات الأقراص ولايحق لإي حكم أو مدرب أو أداري الصعود عليه عند بدء المسابقة سوى الاقراص المستخدمة في رياضة ومسابقات رفع الاثقال وحسب القانون الدولي.

اللون الوزن

الأحمر	٢٥ كغم - ٢٥,٥ كغم
أزرق	٢٠ كغم - ١,٥ كغم
أصفر	١٠ كغم - ١ كغم
أبيض	٥ كغم - ٥,٥ كغم ويكون لونه أبيض ستيل
كلبس	٢,٥ كغم

ملاحظة مهمة:

١. توضع الأقراص في داخل الشفة (البار) من الأكبر ثم الأصغر.

٢. قطر أكبر الأقراص ٤٥٠ ملم أي ٤٥ سم.

٣. يجب أن تغطي الأقراص بالبلاستيك وتغلف بلون ثابت قانوناً.