

١ - شهادة صلاحية مدتها سنة .

٢ - يزن (٢٠٠) كغ .

٣ - حساسية الميزان (+ / ١٠ غ) .

تنظيم الوزن في رفع الأثقال :

عندما يتجاوز اللاعب الوزن المحدد له للاشتراك بالبطولات لذلك يحتاج إلى تخفيف الوزن لا يخلو من المخاطر حيث يعرض اللاعب للإصابة بأمراض معدية و كلوية و اضطرابات للتمثيل البروتيني الضروري لعملية تضخم العضلات لهذا السبب لا يجوز تخفيف الوزن للناشئين كما أن تخفيف الوزن يسبب انخفاض مستوى الإنجاز للاعب .

طبليّة المافسة (اللوحة الخشبية) :

- جميع الرفعات الخاصة بالمسابقة يجب أن تنفذ على اللوحة الخشبية ز
- يجب أن تكون اللوحة الخشبية مربعة الشكل وطول ضلعها ٤ أمتار .
- وفي حال أن الأرضية التي عليها اللوحة لها نفس اللون أو ألوان مشابهة
- فيجب أن يطلى اللون الخارجي للوحة في حدود ١٥٠ مم بلون مختلف .
- تصنع اللوحة من الخشب أو البلاستيك أو أي مادة صلبة و يمكن أن تغطى بمادة غير منزلقة .
- ارتفاع اللوحة من (٥٠-١٥٠) مم .

جهاز التحكم الإلكتروني الضوئي :

- يتكون جهاز التحكم الإلكتروني الضوئي من العناصر الآتية :
- صندوق تحكم لكل حكم من الحكام الثلاثة وهذه الصناديق مجهزة بعدد (٢) ازرار يستخدم أحدهما لإضاءة اللون الأبيض.
- جهاز واحد يعطي إشارة ضوئية و صوتية لإنزال البار يثبت على حامل أمام اللوحة الخشبية بمكان المسابقة

مسؤوليات الحكام :

- ١ - لكل حكم من الحكام الثلاثة حقوق متساوية في الحكم على صحة الرفع .
- ٢ - كل حكم من الحكام يجب أن يعطي إشارة إنزال البار بضغط الزر الأبيض للرفع الصحيحة أو زر الأحمر للرفع الخاطئة .
- ٣ - طبقاً للقواعد الصحيحة للرفع وفي حالة أن أي حكم من الحكام رأى أي خطأ أثناء تأدية الرفع فعليه الضغط على الزر الأحمر فوراً.

اللباس الرسمي للحكام :

أ-اللباس الشتوي :

- ١ - جاكيت سماوي .
- ٢ - قميص أبيض .
- ٣ - ربطة عنق خاصة بالاتحاد الدولي لونها أزرق .

- ٤ - بنطال بيج .
- ٥ - جراب غامق .
- ٦ - حذاء أسود .
- ٧ - باج التحكم الدولي يوضع على جيب الجاكيت على الصدر من جهة اليسار من الأعلى .
- ٨ - في حال ارتفاع درجة الحرارة و بإذن من رئيس الجوري يسمح بخلع الجاكيت ووضعه على مسند الكرسي .
- ب- اللباس الصيفي للذكور و الإناث : طقم سفاري لون بيج نصف كم للرجال .

مقارنة بين عمود الإناث وعمود الذكور :

١ - الطول	٢٢٠ سم	٢١٠ سم
٢ - الوزن	٢٠ كغ	١٥ كغ
٣ - القطر	٢٨ مم	٢٥ مم
٤ - قطر الأسطوانة الخارجية	٥٠ مم	٥٠ مم
٥ - المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين	١٣١ سم	١٣١ سم
٦ - عرض الحاجز الداخلي شاملا الأسطوانة	٣٠ مم	٣٠ مم
٧ - العلامة الفارقة	اللون الأزرق	اللون الأصفر

أوزان اللاعبين في رفع الأثقال :

- ١ - ناشئين (أقل من ١٧ سنة) :
- ٥٠ كغ - ٥٦ كغ - ٦٢ كغ - ٦٩ كغ - ٧٧ كغ - ٨٥ كغ - ٩٤ كغ - (٩٤+ كغ) .
- ٢ - ناشئات (أقل من ١٧ سنة) :
- ٤٤ كغ - ٤٩ كغ - ٥٣ كغ - ٥٨ كغ - ٦٣ كغ - ٦٩ كغ - (٦٩+ كغ) .
- ٣ - شباب + رجال (١٧ - ٢١) سنة + ٢١ سنة :
- ٥٦ كغ - ٦٢ كغ - ٦٩ كغ - ٧٧ كغ - ٨٥ كغ - ٩٤ كغ - ١٠٥ كغ - (١٠٥+ كغ) .
- ٤ - شابات + سيدات (١٧ - ٢١) سنة + ٢١ سنة :
- ٤٨ كغ - ٥٣ كغ - ٥٨ كغ - ٦٣ كغ - ٦٩ كغ - ٧٥ كغ - ٩٠ كغ - ٩٥ كغ - (٩٥+ كغ) .

حساب نقاط اللاعبين : تجمع نقاط اللاعبين حتى يعرف ترتيب المنتخب :

- ١ - ٢٨ نقطة (المركز الأول) .