

أولاً: يضع اتحاد رفع الاثقال في مطلع كل عام خطة سنوية يعين فيها مواعيد و أماكن البطولات .

(ناشئين – شباب – رجال) – (ناشئات – شبابات – سيدات)

(بطولة كأس الجمهورية) – (البطولات الدولية والقارية)

إقامة المعسكرات الخارجية

ثانياً: بناء على خطة الاتحاد تضع اللجان الفنية في المحافظات خططها السنوية لإقامة بطولة المحافظات ويتشكل منتخب المحافظة من ثمانية لاعبين احتياط و إداري وحكم و مدرب .

ثالثاً: يعقد الاتحاد قبل البطولة مؤتمر للعبة يحضره المدربون و الحكم و الإداريين يسجل خلالها أسماء فريق كل محافظة و أوزانهم .

رابعاً: تبدأ عملية الميزان بعد انتهاء المؤتمر ومدته ساعة يحضر الميزان المدرب ع اللاعب مصطحباً هويته وحكام البطولة الثلاث في حال عدم تحقيق اللاعب لوزنه المسجل في المؤتمر خلال ساعة يرفض من البطولة .

خامساً: بعد الميزان بساعتين تبدأ المسابقات حيث يعلن سكرتير البطولة عن إحماء اللاعبين قبل البدء برقع ساعة ويقوم اللاعبون مع الحكام بالعرض حيث يعلن السكرتير اسم اللاعب و المحافظة ويقوم اللاعب بالإحماء يرفع من ٨ – ١٢ رفعة في (٤-٥) مجموعات ويتوقف قبل أن يصل إلى قم المحاولة الأولى أقل وزن من (٥-٧) كغ .

سادساً: عند الانتهاء من رفعت الخطف يعطي سكرتير اللعبة ١٠ دقائق إحماء للنتر وبعد انتهاء المسابقة تعلن النتائج الفردية مع نتائج المحافظات .

- عدد اثنين أو أكثر من جهاز لمبات قرارات الحكام وكل جهاز به ثلاثة (٣) لمبات بيضاء و ثلاث لمبات حمراء مثبتة ، وأفقياً قرارات الحكام للاعبين و الجمهور .

- لوحة تحكم أو أكثر مجهزة بثلاث إشارات حمراء و ثلاث إشارات أخرى بيضاء.

- تضيء تحكم أو أكثر بمجرد أن يضغط الحكم على الأزرار الخاصة بها و توضع هذه اللوحات الخاصة بالتحكم على منضدة الجيوري .

- كمان أنها مزودة بإشارة ضوئية يمكن استخدامها لاستدعاء أحد الحكام أو جميعهم إلى منضدة لجنة الجيوري ز

أطوال و أوزان الرباع المثالية :

الطول والوزن:

١٥٠ سم + ٣ سم	٥٤ كغ + ٢ كغ
١٥٣ سم + ٣ سم	٥٩ كغ + ٢ كغ
١٥٥ سم + ٣ سم	٦٤ كغ + ٢ كغ
١٦٢ سم + ٣ سم	٧٠ كغ + ٢ كغ
١٦٥ سم + ٣ سم	٧٦ كغ + ٢ كغ
١٦٦ سم + ٣ سم	٨٣ كغ + ٢ كغ
١٧٢ سم + ٣ سم	٩١ كغ + ٢ كغ
١٧٨ سم + ٣ سم	٩٩ كغ + ٢ كغ
١٨٠ سم + ٣ سم	١٠٥ كغ + ٢ كغ

مواصفات ميزان رفع الأثقال :

- ١ - شهادة صلاحية مدتها سنة .
- ٢ - وزن (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 .

طبلية 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 تغطي 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 .