

كلية المستقبل الجامعة

كلية التربية البدنية وعلوم الرياضة

قسم التربية البدنية و علوم الرياضة

المحاضرة الرابعة

اعداد

م م مثنى كاظم الجبوري

القواعد الفنية للعبة :

- الرفعتان : يعتمد الأتحاد الدولي رفعتين بنفس الترتيب في جميع المسابقات التي تقام وهما :
- رفعة الخطف – رفعة الكلين و الجرك (النتر) ، تؤدي كلتا الرفعتين بأستخدام اليدين ، و تمنح ثلاثة محاولات فقط لكل رفعة (يجوز منح محاولة اضافية خارج المسابقة).
- المشتركون : يتم تنظيم المسابقات للرجال و النساء و يتنافس الرباعون والرباعات في الأوزان المعتمدة من قبل الأتحاد تبعا لأوزان أجسامهم .
- الأوزان : يتنافس الرباعون حسب أوزان أجسامهم التي حددت وفق التقسيم والتعديلات الحديثة والتي هي (٨) ثمانية فئات وزنية كما يأتي:
- (١) لغاية وزن ٥٩ كغم.
- (٢) لغاية وزن ٦٢ كغم.
- (٣) لغاية وزن ٦٩ كغم.
- (٤) لغاية وزن ٧٧ كغم.
- (٥) لغاية وزن ٨٥ كغم.
- (٦) لغاية وزن ٩٤ كغم.
- (٧) لغاية وزن ١٠٥ كغم.
- (٨) وزن ١٠٥+ كغم.