

## المحاضرة الثانية

### الأجهزة والأدوات المستخدمة

#### مجموعات الأثقال

• يجب أن تؤدي مسابقات رفع الأثقال بمجموعات الأثقال المعتمدة من الاتحاد الدولي للعبة طبقاً لمواصفات محددة .

• تتكون مجموعة الأثقال من الأجزاء الآتية :

• البار

• الأقرص

• الأثقال "المحابس"

• البار (الشفة)

• البار المستخدم في مسابقات الرجال بالمواصفات الآتية :

• الوزن ( 20 ) عشرون كيلو جرام

• طول البار ( 220 سنتيمتر ) بنسبة خطأ + أو - ملليمتر .

• قطر البار ( 28 ) ثمانية وعشرون ملليمتر - بنسبة خطأ + أو - 0.03 ملليمتر على

الجزء الأملس من البار .

• المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين ( 131 سنتيمتر ) بنسبة خطأ + أو - 0.5 ملليمتر .

• عرض الحاجز الداخلي شاملاً اسطوانته ( 30 ملليمتر ) بنسبة خطأ + أو - 1 ملليمتر

• يجب أن يكون هناك شرشرة على البار لتسهيل قبضة اللاعب على البار وتسهيل مكان

اليدين .

• البار المستخدم في مسابقات السيدات بالمواصفات الآتية:

- الوزن ( 15 ) خمسة عشر كيلو جرام .
- طول البار ( 210 سنتيمتر ) بنسبة خطأ + او - 1 ملليمتر .
- قطر البار ( 25 ) خمسة وعشرون ملليمتر بنسبة خطأ + او - 0.03 ملليمتر .
- قطر الاسطوانة الخارجية ( 50 ملليمتر ) بنسبة خطأ 0.2 ملليمتر .
- المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين ( 131 سنتيمتر ) بنسبة خطأ + او - 0.5 ملليمتر .
- عرض الحاجز الداخلي شاملا الاسطوانة ( 30 ملليمتر ) بنسبة خطأ + او - 1 ملليمتر .
- يجب أن يكون هناك شرشرة على البار لتسهيل القبضة وتحديد مكان اليدين للاعبات .

### 3- الأقراص :

- يجب أن يكون للأقراص المواصفات الآتية :

اللون	الوزن / كيلو جرام
احمر	25.00 كيلو جرام
ازرق	20.00 كيلو جرام
اصفر	15.00 كيلو جرام
اخضر	10.00 كيلو جرام
ابيض	5.00 كيلو جرام
اسود	2.5 كيلو جرام
كروم	1.25 كيلو جرام
كروم	0.5 كيلو جرام
كروم	0.25 كيلو جرام

- أن قطر اكبر الأقراص هو 450 ( ملليمتر ) بنسبة خطأ + او - 1 ملليمتر .

• الأقراص الكبيرة يجب أن تكون مغطاة بالكاوتشوك أو البلاستيك ومغلقة بلون ثابت أو على الأقل أن تظلى باللون على الحرف الخارجي .

• الأقراص التي يقل وزنها عن (10) عشرة كيلوجرامات يمكن صنعها من المعدن .

• يجب أن يكتب على جميع الأقراص ما يفيد وزنها بوضوح .

### الأقفال ( المحابس )

لكي يتم تثبيت الأقراص مع البار فيستخدم لكل بار عدد اثنين من المحابس - زنة الواحدة 2.5 كيلو جرام سواء لمجموعات الرجال او السيدات .

### اللوحة الخشبية للمسابقات ( الطبلية )

• جميع الرفعات في المسابقات يجب أن تتم على اللوحة الخشبية للمسابقات .

• تكون اللوحة الخشبية مربعة الشكل وطول ضلعها (4x4) أربعة أمتار .

وفي حالة إن الأرضية التي عليها اللوحة الخشبية لها نفس اللون أو لون مشابه فيجب أن يظلى الحرف الأعلى للوحة الخشبية بلون مختلف في حدود (150) مائة وخمسون ملليمتر على الأقل .

• تصنع لوحة المسابقة من الخشب أو البلاستيك أو أي مادة صلبة ويمكن ان تغطى بمادة

غير منزقة .

• ارتفاع لوحة المسابقة يكون في حدود (5- 15) سنتيمتر .