



# القواعد الفنية للباروليفتنق



اللجنة السعودية لرياضات القوة  
Saudi Strength Sports Committee

Twitter Instagram | @ksa\_strength



# الفئات العمرية

1



## نساء

## رجال



### الشابات

### الصغار

### مفتوح

### الشباب

### الصغار

### مفتوح

من 1 يناير في السنة  
التقويمية تبلغ 19 عامًا  
وطوال السنة التقويمية  
الكاملة التي تبلغ فيها  
23 عامًا.

من اليوم الذي تصل  
فيه الى عمر 14 سنة  
إلى 18 سنة.

من اليوم الذي تصل  
فيه الى عمر 14 سنة  
أو أكثر.

من 1 يناير في السنة  
التقويمية يبلغ 19 عامًا  
وطوال السنة التقويمية  
الكاملة التي يبلغ فيها  
23 عامًا.

من اليوم الذي يصل  
فيه الى عمر 14 سنة  
إلى 18 سنة.

من اليوم الذي يصل  
فيه الى عمر 14 سنة  
أو أكثر.



# وزن الجسم

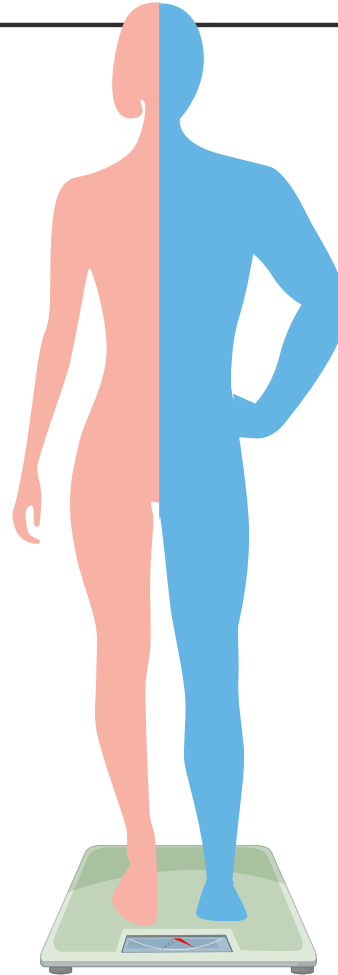
2

## نساء

- الصغار والشابات فقط - حتى 43.0 كجم
- 47.0 كجم فئة تصل إلى 47.0 كجم
- 52.0 كجم من 47.01 كجم حتى 52.0 كجم
- 57.0 كجم فئة من 52.01 كجم حتى 57.0 كجم
- 63.0 كجم فئة من 57.01 كجم حتى 63.0 كجم
- 69.0 كجم فئة من 63.01 كجم حتى 69.0 كجم
- 76.0 كجم فئة من 69.01 كجم حتى 76.0 كجم
- 84.0 كجم فئة من 76.01 كجم حتى 84.0 كجم
- +84.0 كجم فئة من 84.01 كجم إلى غير محدود

## رجال

- الصغار والشباب فقط - حتى 53.0 كجم
- 59.0 كجم فئة تصل إلى 59.0 كجم
- 66.0 كجم فئة من 59.01 كجم حتى 66.0 كجم
- 74.0 كجم من 66.01 كجم إلى 74.0 كجم
- 83.0 كجم فئة من 74.01 كجم حتى 83.0 كجم
- 93.0 كجم فئة من 83.01 كجم حتى 93.0 كجم
- 105.0 كجم فئة من 93.01 كجم حتى 105.0 كجم
- 120.0 كجم فئة من 105.01 كجم حتى 120.0 كجم
- +120.0 كجم فئة من 120.01 كجم إلى غير محدود



# الملابس والمعدات

3



- ✓ يجب لبس بدلة الرفع Singlet لتسهيل التحكيم والتنافس بشكل أفضل.
- ✓ يجب ارتداء تي شيرت أسفل بدلة الرفع من قبل جميع الرافعين في Squat و Bench Press و Deadlift.

## يجب أن يتوافق القميص مع المواصفات التالية:

- ✓ يجب أن يكون القميص مصنوعاً بالكامل من قماش أو نسيج تركيبى ويجب ألا يتكون ، كلياً أو جزئياً ، من أي مادة مطاطية أو مادة مطاطية مماثلة ، ولا يحتوي على أي طبقات أو جيوب أو أزرار أو سحابات مقواة أو غير رقبة مستديرة طوق.
- ✓ يجب ارتداء "داعم رياضي" قياسي تجاري أو سروال داخلي تجاري قياسي لأي مزيج من القطن أو النايلون أو البوليستر أسفل بدلة الرفع. قد ترتدي النساء أيضاً حمالة صدر تجارية أو رياضية



## أكمام الركبة |

الأكمام ، وهي عبارة عن أسطوانات من النيوبرين ، يمكن ارتداؤها فقط على الركبتين بواسطة الرافع في أداء أي رفع في المنافسة.

- 1- لا يجوز ارتداء الأكمام أو استخدامها على أي جزء من الجسم غير الركبتين.
- 2- يجب أن لا يزيد سمك أكمام الركبة عن 7 مم ولا يزيد طولها عن 30 سم.
- 3- عندما يرتديها الرافع في المنافسة ، يجب ألا تكون أكمام الركبة ملائمة لبدلة الرافع أو الجوارب ويجب أن تتمحور فوق مفصل الركبة.

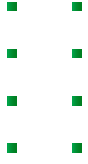
## الحزام |

قد يرتدي المتسابقون حزامًا. في حالة ارتدائها ، يجب أن تكون على الجزء الخارجي من بدلة الرفع

### مقاس الحزام :

- 1- عرض الحزام بحد أقصى 10 سم.
- 2- سمك الحزام بحد أقصى 13 مم بطول الطول الرئيسي.
- 3- الحد الأقصى للعرض الداخلي للإبزيم 11 سم.
- 4- العرض الخارجي للإبزيم 13 سم كحد أقصى.
- 5- عرض حلقة اللسان بحد أقصى 5 سم.
- 6- المسافة بين نهاية الحزام ونهاية حلقة اللسان بحد أقصى 25 سم.





## الحذاء |

يجب ارتداء الحذاء أثناء جميع الرفعات.  
(أ) يجب ألا تشمل الأحذية سوى الأحذية الرياضية  
الداخلية / الأحذية الرياضية ؛ أحذية رفع الأثقال /  
رفع الأثقال أو شيشب Deadlift.  
\* ما ورد أعلاه يشير إلى الرياضات الداخلية على سبيل المثال:  
المصارعة / كرة السلة

(ب) يجب ألا يزيد ارتفاع أي جزء من الجانب السفلي  
عن 5 سم.

## الجوارب |

يسمح بلبس الجوارب ويجب ألا تكون بطول  
الساق بحيث تلامس أربطة الركبة أو داعم  
غطاء الركبة. ✓  
يجب ارتداء جوارب بطول الساق لتغطية الساق  
وحمايتها أثناء أداء الديدليفت. ✓



## أربطة المعصم |

**1-** يجب ألا يزيد طول لفة المعصمين عن 1 متر وعرض 8 سم. قد يتم إرفاق حلقة كوسيلة مساعدة للتأمين. يجب ألا تكون الحلقة فوق الإبهام أو الأصابع أثناء الرفع الفعلي.

**2-** يسمح ارتداء عصابت العرق التجارية القياسية، بعرض لا يزيد عن 12 سم. لا يجوز الجمع بين أربطة المعصم وأربطة العرق.

**3-** يجب ألا يمتد غطاء الرسغ إلى ما يزيد عن 10 سم فوق و 2 سم تحت مركز مفصل الرسغ ويجب ألا يتجاوز عرض الغطاء 12 سم.

## شريط طبي |

**1-** يمكن وضع طبقتين من الشريط الطبي حول الإبهام. لا يجوز ارتداء الشريط الطبي أو ما شابه في أي مكان آخر على الجسم دون إذن رسمي من هيئة المحلفين أو رئيس التحكيم. لا يجوز استخدام الشريط الطبي كمساعدات للرافعة في تثبيت الشريط.

**2-** بشرط الحصول على موافقة مسبقة من هيئة المحلفين، قد يتم تطبيق شريط طبي على الإصابات الجسدية على الإصابات الجسدية بطريقة لا تمنح للرافع ميزة غير مستحقة.

**3-** في جميع المسابقات التي قد لا تكون فيها هيئة محلفين حاضرة ولا يوجد طاقم طبي في الخدمة. يجب أن يكون لرئيس التحكيم سلطة قضائية على استخدام الشريط الطبي.



# 4 الرفعات

- 1-** يحصل كل لاعب على 3 محاولات في كل رفعة (سكوات، بنش بريس، ديدليفت) ويؤخذ منها أعلى محاولة ناجحة لكل رفعة ويحسب ضمن مجموع رفعاته وإذا حصل لاعبين أو أكثر على نفس المجموع يأخذ المركز الأعلى صاحب وزن الجسم الأقل.
- 2-** بعد انتهاء الثلاثة محاولات من الرفعة الأولى (سكوات) يتم الانتقال إلى الرفعة الثانية (بنش بريس) ثم (ديدليفت).
- 3-** إذا كان هناك لاعبين لديهم نفس وزن الجسم ونفس مجموع الأوزان فإن اللاعب الذي يحقق المجموع أولاً له الأسبقية على اللاعب الآخر في تقديم الجوائز.
- 4-** يوجد أوامر تعطى في كل رفعة ويجب إتباع الأوامر حتى يتم احتساب الرفعة صحيحة علماً بأن الرفعة سوف يتم احتسابها خاطئة في حال عدم إتباع الأوامر
- 5-** يوجد عند كل محاولة 3 اضاءات بيضاء و3 اضاءات حمراء، 2 بيضاء أو 3 المحاولات الصحيحة، 2 حمراء أو 3 حمراء الرفعة فاشلة.





# 5 السكوات

## RACK

عندما تكمل حركة السكوات انتظر الى أمر Rack ويعطى الأمر عند اكمال السكوات والوقوف بشكل متزن وثابت.



## START

انتظر الى أمر Start ويعطى الأمر عندما تظهر متحكماً بالوزن و مستعداً للنزول بعد رفع البار والرجوع للخلف .

## الأخطاء الشائعة في السكوات: ❌

- 1- نزول الوزن وطلوعه Double Bouncing
- 2- عدم انتظار الأوامر Start أو Rack
- 3- تحرك القدم أثناء أداء الرفع أو التعثر



# 6 أوامر البنش بريس

6

## RACK

يعطى عند وصول البار الى اعلى نقطة وتكون اليد مستقيمة وثابتة بدون حركة ويتم ارجاع الوزن للراك عند سماع الأمر

## PRESS

يعطى الأمر بعد وصول البار وملامسته للجسم ويكون ثابت وعند سماع الأمر يتم الدفع للأعلى

## START

يعطى الأمر بعد رفع البار من الرف او الراك والبار يكون ثابت لأداء الرفع



## الأخطاء الشائعة في البنش بريس: ❌

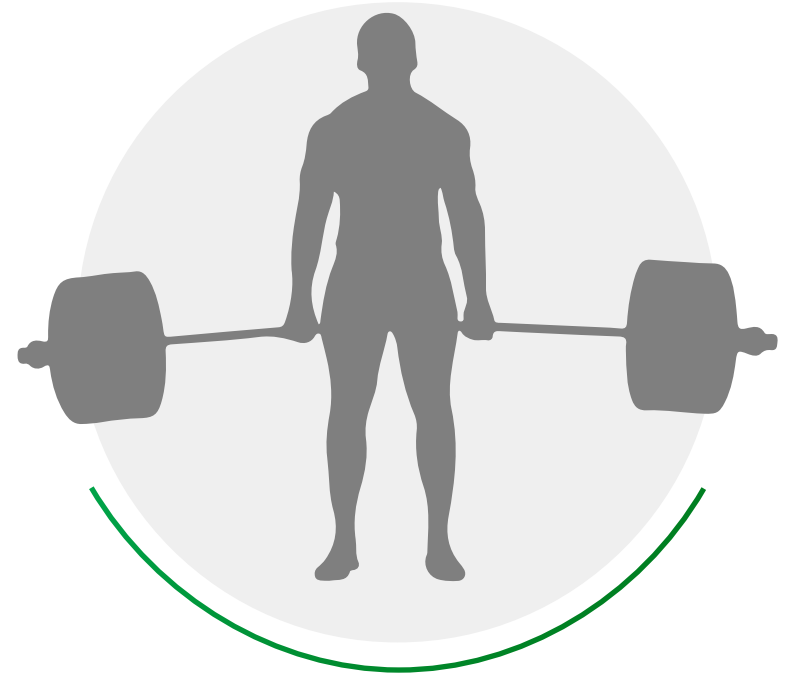
- 1- عدم إتباع الأوامر
- 2- ارتفاع المؤخرة عن البنش
- 3- ارتفاع الرأس عن البنش
- 4- نزول البار اثناء الدفع



# 7 أوامر الديدليفت

## DOWN

يوجد أمر واحد فقط في الديدليفت وهو Down يعطى عند قفل الركبة والحوض وثبات الكتف ووقوف الجسم كامل بشكل مستقيم.



### الأخطاء الشائعة في الديدليفت:

- 1- نزول البار أثناء الرفع
- 2- الفشل في قفل الحوض والركبة
- 3- تثبيت البار على الفخذ ورفع
- 4- تحرك القدم أثناء الرفع
- 5- رمي الوزن وتركه قبل ملامسة الأرض.





اللجنة السعودية لرياضات القوة  
Saudi Strength Sports Committee



  | @ksa\_strength

