

اللجنة البارالمبية الدولية
القواعد واللوائح التنظيمية
لرفعات القوة



اللجنة البارالمبية الدولية القواعد واللوائح التنظيمية لرفعات القوة

القواعد واللوائح التنظيمية لرفعات القوة © Powerlifting Rules & Regulations ®

لا يجوز نشر أي جزء من هذا الكتاب، أو نقله على أي نحو، وبأي طريقة، سواء أكانت إلكترونية أم ميكانيكية أم بالتصوير أم بالتسجيل أم خلاف ذلك، إلا بموافقة الناشر على ذلك كتابة مقدماً.

إشراف وإعداد وتحرير وتدقيق والترجمة والطباعة :



قنديل | Qindeel

للطباعة والنشر والتوزيع
Printing, publishing & Distribution

ص.ب: 47417 شارع الشيخ زايد
دبي - دولة الإمارات العربية المتحدة
البريد الإلكتروني: info@qindeel.ae
الموقع الإلكتروني: www.qindeel.ae

© جميع حقوق النشر محفوظة للناشر 2017

التدقيق الفني: أ.د. عمر هندراوي

تقديم

مع إعلان صاحب السمو الشيخ خليفة بن زايد آل نهيان، رئيس الدولة "حفظه الله" بتخصيص العام 2016 عاماً للقراءة، وانطلاقاً من دعم صاحب السمو الشيخ محمد بن راشد آل مكتوم، نائب رئيس الدولة رئيس مجلس الوزراء حاكم دبي "رعاه الله"، للقراءة من خلال إطلاق مشروع "تحدي القراءة العربي"؛ لتشجيع القراءة لدى فئة الطلاب. حرصت مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم على ترسيخ دورها الرائد في مجال تعزيز مسارات نشر ونقل المعرفة، وإتاحتها لفئات المجتمع كافة بما فيها فئة ذوي الإعاقة التي تُعدُّ جزءاً لا يتجزأ من مجتمعنا.

ومن خلال شراكتها مع نادي دبي للمعاقين، تسعى المؤسسة إلى تأكيد دورها المجتمعي، والمساهمة بتنفيذ توجيهات قيادة دولتنا الرشيدة، التي تدعم فئات ذوي الإعاقة، وتوفّر لهم كلّ التسهيلات في المجالات كافة، بما يسهم في دمجهم مع بقية أفراد المجتمع. وتجسّد الشراكة جزءاً من مشاريع المؤسسة لتعزيز مكانة اللغة العربية، ودعم المحتوى العربي في الفضاء الإلكتروني وخاصة لدى الأشخاص الذين لا يتقنون اللغة الإنجليزية. إضافة إلى أنّ هذا التعاون يؤكّد على التزام مؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم بدورها المجتمعي نحو فئات المجتمع كافة.

واليوم نضعُ بين أيديكم حصيلة هذا التعاون من الكتب المترجمة لقوانين الألعاب البارالمبية الصيفية؛ حيث تحرص المؤسسة على أن تُقدِّمَ لكم مطبوعاتٍ مبسَّطةً ودقيقةً ومصمَّمةً بعناية، لتطلعكم على قوانين الاتحادات الرياضية العالمية في عددٍ من رياضات ذوي الإعاقة، وتعرِّفكم بقوانين الألعاب البارالمبية الصيفية باللغة العربية، بشكلٍ يوفرُ المعلومات الخاصة بقوانين هذه الألعاب. آملين أن تعمَّ الفائدةُ على الجميع.

ونشكر نادي دبي للمعاقين على دوره الكبير والداعم للرياضات والرياضيين من ذوي الإعاقة، ونعدُّكم أن يتوسَّع التعاون مع النادي؛ ليشملَ مبادراتٍ أخرى متعلقة بالمعرفة والتنمية والتدريب في المستقبل القريب.

جمال بن حويرب

العضو المنتدب لمؤسسة محمد بن راشد آل مكتوم

المحتويات

5	تقديم.....
11	تمهيد
13	1 - قواعد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.....
13	1-1 مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية.....
13	1-2 دورة المسابقات
14	1-3 إدارة المسابقات.....
16	1-4 الألعاب البارالمبية
16	1-5 صيغة آيه إتش (هاليزكو)
19	1-6 أهلية الرياضيين
19	1-7 الحد الأدنى لمعايير التأهيل.....
21	2 - المسؤولون الفنيون باللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.....
21	1-2 الزي الموحد
21	2-2 اختيار المسؤولين الفنيين وأدوارهم ومسؤولياتهم.....
28	2-4 واجبات المندوب الفني:
30	2-5 لجنة التحكيم
30	2-6 رئيس لجنة التحكيم.....
31	2-7 أعضاء لجنة التحكيم.....

33	8-2 الحكام.....
34	9-2 الحكم الرئيسي.....
35	10-2 واجبات الحكام.....
38	11-2 سكرتارية المسابقة.....
39	12-2 المسؤولون الفنيون للجنة المحلية المنظمة.....
44	13-2 المراقبون/ أفراد التحميل.....
50	3 - المدرب.....
52	4 - أعمال ما قبل المسابقة.....
52	1-4 الاشتراكات.....
53	2-4 الاجتماع الفني.....
54	3-4 اجتماع المسؤولين الفنيين.....
54	4-4 سحب القرعة.....
54	5-4 فحص الأدوات.....
57	6-4 الوزن.....
59	7-4 العرض التقديمي للرياضيين.....
61	5 - الاحتجاج (السلوك العام والاحتجاجات والاستئنافات).....
61	1-5 السلوك.....
62	2-5 الاحتجاجات والاستئنافات.....
65	6 - النتائج.....
65	1-6 المتسابقون الفرديون.....
65	2-6 الفرق.....
66	3-6 كسر التعادل لنقاط الفرق.....

- 7 - التصنيفات 67
- 8 - الأرقام القياسية 68
- 1-8 أحكام عامة 68
- 2-8 الأرقام القياسية العالمية 69
- 3-8 الأرقام القياسية الإقليمية 72
- 9 - الميداليات 73
- 10 - عملية المسابقات المعتمدة 75
- 11 - العودة إلى القرارات المتخذة في الملعب 76
- 12 - القواعد الفنية للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة 77
- 1-12 الفعاليات وبرنامج الفعاليات 77
- 2-12 طريقة المسابقة 79
- 3-12 الفئات العمرية 80
- 4-12 مكان المسابقة 81
- 5-12 الملعب 83
- 6-12 معدات الرياضة 85
- 7-12 لوحة النتائج ولوحة المحاولات 96
- 8-12 الأضواء 96
- 9-12 نظام التوقيت 97
- 10-12 الملابس والأدوات الشخصية للرياضيين 98
- 13 - قواعد المسابقة 110
- 2-13 المسابقة 112

- 117 3-13 ضغط المقعد - تسلسل الأحداث
- 120 4-13 الاستبعاد
- 123 5-13 أخطاء في التحميل أو الإعلان
- 124 6-13 أمثلة على الأخطاء في التحميل

تمهيد

تُطبق القواعد واللوائح التنظيمية لرفعات القوة الصادرة عن اللجنة البارالمبية الدولية على جميع مسابقات رفع القوة المعترف بها من قبل اللجنة البارالمبية الدولية، وتخضع جميع عمليات إدارة وحوكمة جميع رياضات اللجنة البارالمبية الدولية (بما في ذلك رفعات القوة) للأحكام المفصلة الواردة في الفصل 2-7 من كتيب اللجنة البارالمبية الدولية.

الحوكمة

تتولى اللجنة البارالمبية الدولية مهام الاتحاد الدولي لرياضة رفعات القوة، وهي المسؤولة عن تنظيم المسابقات الدولية ووضع القواعد واللوائح التنظيمية ذات الصلة برياضة رفعات القوة والتأكد من تطبيقها واتباعها، إلى غير ذلك من الأمور الأخرى. وتضطلع اللجنة البارالمبية الدولية بمسؤولياتها بوصفها الاتحاد الدولي تحت اسم "اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة"، ويجب أن يُقرأ مصطلح "اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة" في هذه القواعد واللوائح التنظيمية الفنية بوصفه معادلاً للجنة البارالمبية الدولية.

طباعة القواعد واللوائح التنظيمية

تمتلك اللجنة البارالمبية الدولية حقوق الطبع والنشر لجميع كتب قواعد رفعات القوة، والهدف من نشرها تحقيق النفع والفائدة للجان البارالمبية الوطنية والرياضيين والمسؤولين وغير ذلك من المشاركين بصفة رسمية مع اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة. يجوز إعادة طبع هذه القواعد واللوائح التنظيمية أو ترجمتها من قبل أي منظمة متى وُجدت ضرورة مشروعة لذلك وفقاً لقدرة اللجنة البارالمبية المستمرة على التصريح بحقوق النشر في القواعد واللوائح التنظيمية، بما في ذلك الحق في الإصرار على إحالة حقوق النشر إلى اللجنة البارالمبية الدولية بأي نسخة مترجمة من هذه القواعد واللوائح التنظيمية. تُقبل النسخة الإنجليزية من هذه القواعد واللوائح التنظيمية بوصفها النسخة الموثوقة لغرض التفسير.

التغييرات المستحدثة على كتيب القواعد واللوائح التنظيمية

يُرجى العلم بأن هذه القواعد عرضة للتغيير في أي وقت عند تغير الأمور ذات الصلة بالتصنيف على سبيل المثال أو متى ترى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة ضرورة تغييرها.

قد تصبح التغييرات سارية قبل 2016، علماً بأنه يُقدّم إخطار مناسب في هذه الحالة بتلك التغييرات.

1 - قواعد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة

1-1 مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية

تشمل مسابقات رياضة رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية:

- مسابقات اللجنة البارالمبية الدولية (الألعاب البارالمبية، بطولات العالم في رفعات القوة، البطولات الإقليمية في رفعات القوة)
 - المسابقات التابعة للجنة البارالمبية الدولية (كأس العالم)
 - مسابقات رفعات القوة المعتمدة (مسابقات رفعات القوة الوطنية والدعوية والدولية التابعة للجنة البارالمبية الوطنية)
- تجدون في جدول المسابقات بالملحق 1 أسماء المسابقات.

1-2 دورة المسابقات

يتم تنظيم البطولات في شكل دورات تمتد لأربع سنوات، وبيانها على النحو التالي:

- السنة الأولى: البطولات الإقليمية (يجوز تعديل دورة المسابقات للبطولات الإقليمية متى كانت ضمن الألعاب الإقليمية)

- السنة الثانية : البطولات العالمية
 - السنة الثالثة : البطولات الإقليمية (يجوز تعديل دورة المسابقات للبطولات الإقليمية متى كانت ضمن الألعاب الإقليمية)
 - السنة الرابعة : الألعاب البارالمبية
- يحتوي الملحق 7 على مسار التأهيل.

1-3 إدارة المسابقات

لا يجوز أن تعدل اللجنة المنظمة المحلية برنامج الفعاليات المعتمد لدى اللجنة البارالمبية الدولية دون موافقة مسبقة منها و/ أو من المندوب الفني المعين.

تقتصر صلاحيات منح استثناءات على البرنامج على اللجنة البارالمبية الدولية و/ أو المندوب الفني المعين (على سبيل المثال في حالة ارتفاع أو انخفاض أعداد الفعالية، التسجيلات المقيدة على المسابقات... إلخ).

تمتلك اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة وحدها الحق في إدارة البطولات العالمية والمنافسات المصدق عليها، ولا يجوز استخدام كلمات "العالم" و"اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة" فيما يتعلق بأي فعالية لرفعات القوة دون موافقة اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

يكون للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة الصلاحيات لصياغة كل القواعد واللوائح لتسيير هذه المسابقات. يجب الإعلان عن جميع القواعد الموضوعة من قبل اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة للمسابقات

السالفة الذكر ونشرها قبل ستة أشهر من اليوم الأول للمسابقة.

تمتلك اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة الولاية القضائية لكل الأمور غير المسندة إلى الحكام أو غيرهم من المسؤولين بموجب القواعد، ولها صلاحية تأجيل الفعاليات وإعطاء التوجيهات وفقاً للقواعد المعتمدة لتسيير أي فعالية.

تُحدّد معايير القيد (مثل: عدد الرياضيين / اللجنة البارالمبية الوطنية، الحد الأدنى لمعايير التأهيل، قائمة الفعاليات... إلخ) لمسابقات اللجنة البارالمبية الدولية في وثيقة التأهيل وتُنشر على موقع اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة (powerlifting/org.paralympic.www).

بالنسبة للبطولات العالمية / الإقليمية وكؤوس العالم يجوز للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة أن تنظم اللجان لتقييد عدد المتسابقين بحسب البلد والفعالية.

في كل مسابقات رفعات القوة الدولية المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية (باستثناء الألعاب البارالمبية) يُسمح لكل بلد بالمشاركة بعدد 10 متسابقين كبار من الذكور و10 متسابقات كبيرات من الإناث بحد أقصى موزعين على 10 فئات بحسب وزن الجسم بالنسبة للذكور والإناث. يجب ألا يكون هناك أكثر من متسابقين اثنين كبيرين من البلد الواحد ضمن فئة الوزن الواحدة.

في كل المسابقات الدولية لرفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية (ما عدا الألعاب البارالمبية) يُسمح لكل بلد بدخول 10

متسابقين صغار من الذكور و10 متسابقات صغيرات من الإناث موزعين على 10 فئات حسب الوزن للذكور والإناث للصغار. يجب ألا يكون هناك أكثر من متسابقين صغيرين من البلد الواحد ضمن فئة الوزن الواحدة.

عندما يكون هناك (10) رافعين بحد أقصى في فئة الوزن الواحدة يمكن أن تكون هناك مجموعة واحدة من الرافعين. وإذا كان هناك أكثر من (10) رافعين يتنافسون في فئة الوزن نفسها يجب أن تتشكل المجموعات الفرعية بحد أقصى من عشر (10) رافعين للمجموعة الفرعية.

عندما تتشكل المجموعات الفرعية، يجب أن تتساوى المجموعات من حيث العدد قدر الإمكان، ويتحدد ترتيب المجموعات وفقاً لوزن البداية المعلن عنه، ثم يُشكّل الرافعون بأوزان البداية الأقل المجموعة الأولى للرفع، تتشكل المجموعات اللاحقة عند الضرورة مع ارتفاع أوزان البداية تدريجياً.

1-4 الألعاب البارالمبية

بالنسبة للألعاب البارالمبية، تكون جميع المعلومات ذات الصلة بالألعاب متوافرة في قسم الألعاب البارالمبية لموقع اللجنة البارالمبية الدولية (www.paralympic.org).

يحتوي الملحق 7 على مسار التأهيل.

1-5 صيغة آيه إتش (هاليزكو)

عندما تكون أعداد المشتركين لفئة معينة أقل من ثلاثة تُمزج فئات الوزن كما هو متفق عليه لدى اللجنة المحلية المنظمة واللجنة البارالمبية

الدولية لرفعات القوة ثم يتم تطبيق صيغة أيه إتش لتحديد تصنيفات وميداليات مسابقات الرياضيين (الملحق 2).

في المسابقات الوطنية المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، عندما تنخفض أعداد المشتركين في فئات معينة (اثنين أو أقل للفئة) يجب أن تتشكل مجموعات متحدة لتتكون من 3 رافعين أو أكثر للمجموعة وتطبق صيغة أيه إتش.

عند انخفاض العدد الإجمالي للرافعين يجب تشكيل مجموعات متحدة لكل نوع.

في المسابقات الدولية المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية لرفعات القوة ولا سيما عندما يكون الاشتراك بالمسابقة معلناً بوصفه مسابقة مقيدة و/ أو "مفتوحة" متحدة (على سبيل المثال الألعاب الإقليمية) يتم تطبيق صيغة أيه إتش آلياً، يجب أن تتشكل المجموعات المتحدة التالية وتُمنح الميداليات لكل مجموعة:

عندما يكون هناك 15 رجلاً و/ أو سيدة أو أقل - في الإجمال- يجب تشكيل مجموعات فرعية حسب الوزن والنوع بإنشاء فعاليتين منقسمتين بالتساوي، باستثناء تلك الحالات التي تُعقد فيها اتفاقيات رسمية أخرى بين اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة ومنظمي المسابقات:

أمثلة:

رجال : حتى 72.00 كجم شاملة

ورجال : من 72.01 كجم فأكثر

سيدات : حتى 61.00 كجم شاملة

سيدات : من 61.01 كجم فأكثر

عندما لا تسمح أعداد المشتركين والأوزان المعلنة بشكل طبيعي باستخدام المثال المذكور أعلاه بالضبط يجب تقسيم فئتي الفعاليات دائماً بالتساوي بقدر الإمكان.

عندما يكون هناك 16 رجلاً أو 16 سيدة، أو أكثر -في الإجمالي- يجب تشكيل مجموعات حسب الوزن والنوع لتنشئ 3 فعاليات مقسمة بالتساوي، باستثناء تلك الحالات التي تُعقد فيها اتفاقيات رسمية أخرى بين اللجنة البارالمبية الدولية ومنظمي المسابقات:

أمثلة:

رجال : حتى 65.00 كجم شاملة

رجال : من 65.01 كجم حتى 88.00 كجم شاملة

رجال : من 88.01 كجم فأكثر

سيدات : حتى 55.00 كجم شاملة

سيدات : من 55.01 كجم حتى 73.00 كجم شاملة

سيدات : من 73.01 كجم فأكثر

عندما لا تسمح أعداد المشتركين والأوزان المعلنة بشكل طبيعي باستخدام الأمثلة المعروضة أعلاه بالضبط يجب أن تُقسم مجموعات الفعاليات الثلاث بالتساوي بقدر الإمكان.

1-6 أهلية الرياضيين

يجب أن يمثل كل المتسابقين لسياسة اللجنة البارالمبية الدولية الواردة في كتيب اللجنة البارالمبية الدولية - القسم 2 - فصل 1-3 - جنسية رياضي في اللجنة البارالمبية الدولية.

في مسابقات اللجنة البارالمبية الدولية والمسابقات المعتمدة، يجب أن يكون كل المتسابقين معتمدين من قبل اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة وفقاً لسياسات ترخيص الرياضيين.

لأغراض التصنيف يجب تطبيق أحكام كتيب التصنيف. للاطلاع على المزيد من التفاصيل يمكن الرجوع إلى قواعد ونظم التصنيف للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة على الرابط التالي:

<http://www.paralympic.org/Powerlifting/RulesandRegulations/Classification>

1-7 الحد الأدنى لمعايير التأهيل

الحد الأدنى لمعايير التأهيل هو مجموعة من المعايير التي تهدف إلى رفع مستوى المسابقات.

تحدد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة الحد الأدنى لمعايير

التأهيل لمستوى مسابقات اللجنة البارالمبية الدولية والألعاب الإقليمية، ويتم نشرها في دليل التأهيل للمسابقة ذات الصلة.

نؤكد أن معايير التأهيل تخضع للمراجعة باستمرار، ويمكن تعديلها بالزيادة أو بالنقص حسب بعض المسابقات (حتى المسابقات شبه العالمية أو دورة البارالمبية لكل أربع سنوات).

تحدث المراجعة أو التعديل متى ثبت أن التعديل أو المراجعة يصب في صالح الرياضة، ويسهم في تطورها وتحسينها.

لا يسري أي تعديل يطرأ على الحد الأدنى لمعايير التأهيل إلا بعد الفعالية الكبرى التالية لأي تعديل.

يحتوي الملحق 3 على جدول مفصل بذلك.

2- المسؤولون الفنيون باللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة

1-2 الزي الموحد

يجب أن يرتدي كل مسؤولي اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة -ومنهم المصنفون- زياً موحداً نظيفاً ومرتباً في المسابقات على النحو التالي:

المسؤولون الذكور

يجب أن يرتدي الرجال أحدث بدلة معتمدة رسمياً لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة مع وجود شارة الحكام أو المصنفين على يسار الصدر، وقميصاً أبيض، والرباط الرسمي للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، وحذاء أسود.

المسؤولات من الإناث

يجب أن ترتدي السيدات أحدث بدلة معتمدة رسمياً لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة مع الشارة الخاصة بالحكام أو المصنفين على الصدر الأيسر. يمكن أن تتكون البدلة من جاكيت رسمي وتنورة أو بنطال ببلوزة بيضاء، والوشاح الرسمي للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، وحذاء أسود.

2-2 اختيار المسؤولين الفنيين وأدوارهم ومسؤولياتهم

يجب أن تضم كل مسابقة معترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة الحد الأدنى من المسؤولين الفنيين المؤهلين والمصنفين

الحاضرين المعينين لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

تُعدُّ اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة قائمة شاملة بالحكام والمصنِّفين المعتمدين في الوقت الحالي الذين يتم اختيار المسؤولين من بينهم.

يتعين على كل مسؤول أن يجدد رخصته كل أربع سنوات وفقاً لآلية تجديد رخص اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

حرصاً على وصول الفرص التطويرية والتجريبية لأكثر عدد ممكن من المسؤولين المعتمدين لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة يتم استخدام نظام تناوبي للاختيار، ويكون ذلك وفقاً للتقدير المطلق للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

يجدر عند اختيار المسؤولين الفنيين الدوليين مراعاة المعايير التالية:

- نزاهة المسابقة
- أحدث خبرات وكفاءات المسؤول في كل مهام اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة
- المنطقة التي يتم إجراء المسابقة فيها
- التكلفة ذات الصلة للجنة المحلية المنظمة

يجب أن يلتزم المسؤولون المعينون لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة جميعاً بمدونة قواعد السلوك للجنة.

يتم استبعاد المسؤولين المعتمدين الذين لهم أي دور وظيفي آخر و/ أو أي مشاركة في أي مسابقة تابعة للجنة البارالمبية وطنية (على سبيل المثال: مدرب أو مدير فريق أو مفوض رسمي أو رياضي) من أي مهمة رسمية خلال الدورة الكاملة لمسابقة رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية ويجب عدم اختيارهم لذلك ما لم يوجد يوم خالٍ من أي أعمال نهائياً، وليس للجنة البارالمبية الوطنية ذات الصلة أي منافسين في الجلسات المنعقدة في هذا اليوم (على سبيل المثال: جلسات الصباح وبعد الظهر كاملة) ويوافق المندوب الفني المعين باللجنة المحلية المنظمة على أن تكون هناك منفعة متبادلة وفرصة سارية للفرد لاكتساب مزيد من الخبرة لتقدمه وتطور مستواه.

ومع ذلك - متى يُتفق على ذلك- لن يتم توفير/ تغطية جميع التكاليف ذات الصلة للسفر (من الموطن إلى الموطن) والإقامة والوجبات وأي مصروفات يومية من قبل اللجنة المنظمة، حيث إن الفرد و/ أو اللجنة البارالمبية الوطنية مسؤولة عن تغطية هذه التكاليف.

ويتم اختيار المسؤولين وتعيينهم في مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية على النحو التالي:

مسابقات على مستوى اللجنة البارالمبية الدولية

تعين اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة في كل المسابقات التي تُجرى على مستوى اللجنة البارالمبية الدولية العدد اللازم من المسؤولين الفنيين المعتمدين بحيث لا يقل عن 21 مسؤولاً فنياً معتمداً لدى اللجنة

البارالمبية الدولية لرفعات القوة من خارج البلد المضيف، كما تعين اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة أيضاً مساعداً للمندوب الفني للألعاب البارالمبية والبطولات العالمية وللفعاليات الدولية الأخرى إذا لزم الأمر، وتدرس اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة الحكام المؤهلين من البلد المضيف. على مستوى الفعاليات الكبرى للجنة البارالمبية الدولية يجب أن يوجد وبصفة مستمرة على الأقل عدد من المسؤولين لتغطية جلستين كاملتين من جلسات المسؤولين، ويجب أن يكون أغلبهم وبصفة ملائمة، إن لم يكن الجميع، من الفئة 1 حرصاً على تحقيق مبدأ النزاهة في المسابقات.

حيثما يتاح، يعين على الأقل 8 مسؤولين مؤهلين إضافيين من البلد المنظم من خلال المشاورات بين اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة وبحسب ما يتم الاتفاق عليه.

عندما يكون البلد المستضيف للمسابقة ليس لديه العدد الإضافي المطلوب من المسؤولين الدوليين الفاعلين لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة تجري اللجنة ترتيبات بديلة لضمان وجود عدد كافٍ من المسؤولين الحاضرين لتغطية جلستين كاملتين. يشجع البلد المضيف في هذه الحالة أيضاً لعقد دورات تدريبية لتأهيل مسؤولين جدد.

في المسابقات التي تُجرى على مستوى اللجنة البارالمبية الدولية، يتولى التحكيم فقط اثنان من الحكام من الفئة 1 والفئة 2 للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة. يجب أن يكون المندوب الفني ومساعد المندوب الفني وأعضاء لجنة التحكيم من حكام الفئة 1 للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

المستوى المعتمد لمسابقات اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة

- المسابقات الدعوية (بحد أقصى 6 بلدان من بينهم البلد المضيف) في المسابقة الدعوية المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة يلزم تعيين مندوب فني واحد و5 مسؤولين معتمدين دولياً لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة. تقدر اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة الحكام المؤهلين من البلد المضيف، في حين يظل تطبيق القواعد العامل الأساسي في اختيار المسؤولين.
- المسابقات الدولية (أكثر من 6 بلدان)

في المسابقة الدولية المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، يلزم تعيين مندوب فني واحد و15 مسؤولاً دولياً معتمداً على الأقل لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة. تراعي اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة الحكام المؤهلين لديها من البلد المضيف، حيث يظل تطبيق القواعد هو العنصر الأساسي في اختيار المسؤولين.

• المسابقات الوطنية

في المسابقة الوطنية المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، يلزم أن يكون هناك مندوب فني واحد و5 حكام على الأقل معتمدين لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

في كل المسابقات الدولية / الدعوية المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، لا يجوز اختيار حكّامين من البلد نفسه للتحكيم في الفئة نفسها في مسابقة بين بلدين أو أكثر.

بالنسبة للمسؤولين المعيّنين لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، توفرّ / تغطّي تكاليف السفر (من المنزل للمنزل) والإقامة والوجبات والمصروفات اليومية المتفق عليها من قبل اللجنة المنظمة. يخضع ذلك للاتفاق النهائي المبرم بين اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة واللجنة المحلية المنظمة، ولا يجوز الخوض فيه مباشرة من جانب المسؤولين الأفراد. يمكن عقد الترتيبات مع الأفراد المعيّنين (على سبيل المثال الرحلات الجوية... إلخ) بعد توجيه إخطار بتعيينهم رسمياً حسب المتفق عليه مع اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

لعرض المزيد من الفرص لعدد أكبر من المسؤولين: يمكن للمسؤولين المعتمدين على نحو سليم والذين يرغبون في اكتساب مزيد من الخبرة وعلى استعداد لتغطية تكاليفهم بالكامل إرسال أسمائهم مكتوبة إلى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة لمتابعة المهام المتاحة في أي فعالية أخرى غير الألعاب البارالمبية. تجدر الإشارة إلى أن هذه الأماكن الإضافية غير مضمونة ولكن تنظر إليها اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة بالتفاوض مع اللجنة المحلية المنظمة.

لتعيين المصنّفين، يرجى العودة إلى قسم قواعد ونظم التصنيف لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

<http://www.paralympic.org/Powerlifting/RulesandRegulations/Classification>

2-3 المندوب الفني

فيما يلي الحد الأدنى من المعايير الواجب توافرها في المندوب الفني لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة:

أ) يجب أن يكون المندوب الفني من الفئة 1 من الحكام الدوليين الذين لديهم خمس سنوات تأهيل / خبرة على الأقل في مجال المسابقات، ويجب أن يكونوا على دراية جيدة جداً باللغة الإنجليزية قراءةً كتابةً فضلاً عن امتلاكهم مستوىً عالياً من مهارات الحاسب الآلي / تكنولوجيا المعلومات.

ب) يجب أن يمتلك المندوب الفني الكفاءات التي تؤهله لقيادة وإدارة المسابقات، بما يجعله قادراً على مراقبة وتسيير المسابقات بكفاءة، ويجب أن يكون لديه المهارات الضرورية الأخرى ومؤهلات الدعم (على سبيل المثال: توفير دورة منشطة للمسؤولين الفنيين والتدريب والإرشاد وتعليم المدربين) والاضطلاع بأي تدريب آخر تراه اللجنة المنظمة المحلية ضرورياً للمسؤولين والمتطوعين التابعين لها.

ج) يجب أن يكون المندوب الفني جاهزاً وقادراً على الالتزام التام بقضاء ساعات عمل طويلة قبل وأثناء المسابقة المعين لأجلها.

2-4 واجبات المندوب الفني :

قبل المسابقة

- أن يكون جاهزاً لزيارة البلد المضيف لأي مسابقة للفحص الفني العام (محل الإقامة ومكان المسابقة ومكان التدريب ومعدات تقنية المعلومات وبرمجة النتائج والانتقالات وإمكانية الوصول... إلخ).
- التواصل المستمر مع اللجنة المحلية المنظمة، وتحديدًا مع مدير المسابقات المعين.
- إعداد جدول المسابقات بالاتفاق مع اللجنة المحلية المنظمة وتعديله متى كان التعديل ضرورياً.
- إعداد جداول الجلسات التدريبية واعتمادها وعند الضرورة.
- إعداد الجداول اليومية للحكام ولجنة التحكيم.
- ضمان تجهيز بطاقات محاولات المسابقات.
- إجراء ندوة منشطة للحكام الوطنيين خلال فترة لا تقل عن ستة أشهر قبل المسابقة، عندما تطلب اللجنة المحلية المنظمة ذلك.
- ضمان إنفاذ أحكام مكافحة المنشطات وفقاً لمدونة مكافحة المنشطات للجنة البارالمبية الدولية والمعايير الدولية لمكافحة المنشطات والتعاون بصورة وثيقة مع قسم اللجنة البارالمبية الدولية ذات الصلة.

أثناء المسابقة

- إجراء اجتماع فني قبل بداية المسابقة بيوم واحد على الأقل.
- الحضور إلى مكان المسابقة يومياً قبل بداية قياس الوزن حتى الاحتفال النهائي بتسليم الميداليات أو العرض النهائي.
- مراقبة المسابقة والإشراف عليها باستمرار في الأمور الخاصة بمدير المسابقة لدى اللجنة المحلية المنظمة ومساعد المندوب الفني عندما يتم تعيينه.
- ضمان المواظبة على اتباع وتطبيق قواعد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة خلال المسابقة بالكامل.
- التعاون مع مدير المسابقة باللجنة المحلية المنظمة لضمان خروج حفل الميداليات بصورة جيدة.
- عقد اجتماعات مع الحكام/ لجنة التحكيم عند الضرورة لعرض وتلقي ردود الأفعال بخصوص المسابقة أو غير ذلك من الأمور الأخرى. يجب أن يراعي عند جدولة الاجتماعات أن تكون بعد كل جلسة/ يوم مسابقة.
- مراقبة النتائج فيما يتعلق بمدير المسابقة باللجنة المحلية المنظمة.
- إرسال النتائج الرسمية إلى مكتب اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة في ختام المسابقة.

- ضمان إنفاذ أحكام مكافحة المنشطات وفقاً لمدونة مكافحة المنشطات للجنة البارالمبية الدولية والمعايير الدولية لمكافحة المنشطات والتعاون بصورة وثيقة مع قسم اللجنة البارالمبية الدولية ذات الصلة.

2-5 لجنة التحكيم

في الألعاب البارالمبية أو البطولات العالمية والإقليمية أو الألعاب الإقليمية أو الفعاليات الكبرى الدولية الأخرى، يتم تعيين لجنة تحكيم لتتألف من خمسة أعضاء وبصورة حصرية من حكام من الفئة 1 للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، على أن يكون كل واحد من بلد عضو مختلف. يجب أن يتمتع الأعضاء جميعاً بمهارات جيدة جداً في اللغة الإنجليزية نطقاً وكتابةً وأن يكونوا على دراية تامة بها.

يجب تعيين عضو لجنة تحكيم احتياطي لكل جلسة تحكيم، ويجب أيضاً أن يكون حكماً من الفئة 1 باللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

في الألعاب البارالمبية والبطولات العالمية والإقليمية، يُعيّن المندوب الفني المعيّن لجنة التحكيم لكل جلسة من جلسات المسابقة.

2-6 رئيس لجنة التحكيم

يكون دور رئيس لجنة التحكيم على النحو التالي:

- قبل كل مسابقة: يضمن رئيس لجنة التحكيم أن كل أعضاء لجنة التحكيم الآخرين يدركون تماماً الدور المنوط بهم.

- ضمان تطبيق القواعد الفنية للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة في المسابقة بشكل مناسب وبصورة مستمرة.
- استبدال حكام الفئة الثانية بحكام الفئة الأولى، وفي حالة تسجيل محاولة، يمكن استخدام محكم لهذا الغرض في هذه الحالات.
- اتخاذ أي عمل إصلاحي لازم بعد التشاور مع أعضاء لجنة التحكيم الآخرين.
- مقارنة النتائج اليدوية ونتائج الكمبيوتر والتحقق من اتساقها.
- تسجيل النتائج الدقيقة في دفتر سجل الرياضيين باللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، ثم ضمان توزيع دفتر سجل الرياضيين مرة أخرى مباشرة على اللاعبين أو مدربيهم.

2-7 أعضاء لجنة التحكيم

تكون وظيفة لجنة التحكيم هي دعم المندوب الفني لضمان تطبيق القواعد الفنية في المسابقة بشكل صحيح وباستمرار.

يتعين على كل أعضاء لجنة التحكيم إجراء تقييم لكل رفعة في كل جلسة. يمكن أن يتم ذلك من خلال نظام إشارات مماثل لنظام الحكام (عندما يتاح ذلك) و/ أو تسجيلهم يدوياً على ورقة النقاط المتوفرة.

يتولى أعضاء لجنة التحكيم المعينين أيضاً مسؤولية إجراء فحص الأدوات قبل قياس الوزن (النقطة المرجعية 4-5 - فحص الأدوات) أما

أثناء المسابقة فتجلس لجنة التحكيم معاً بالقرب من الملعب في وضع يتيح لهم رؤية المسابقة بوضوح.

يجوز للجنة التحكيم أثناء المسابقة -بقرار الأغلبية- استبدال أي حكم ترى اللجنة أن قراراته ثبت عدم جدارتها. يتعين أن يتسلم الحكم المعني إنذاراً شفهيّاً قبل أي إجراء بالاستبعاد.

إذا رغب أي عضو من لجنة التحكيم في الاستفسار عن أو الطعن في قرار أي حكم، ويوافقه في الرأي أغلبية الأعضاء الآخرين يجب تقديم الاستفسارات والطعون جميعاً من خلال رئيس لجنة التحكيم إلى الحكم المعني. عندما يكون ذلك متوفراً، يمكن أن تستخدم لجنة التحكيم نظام الإشارات لاستدعاء حكم لتوجيه تلك الاستفسارات. يجب أن يتشاور رئيس لجنة التحكيم مع الأعضاء الآخرين ويتخذ الإجراء الإصلاحي المناسب بناءً على حكم الأغلبية.

إذا حدثت أخطاء خطيرة في التحكيم تتعارض مع القواعد الفنية يجوز للمحكمين أن يتخذوا الإجراء المناسب لتصحيح الخطأ، على أن يكون رئيس لجنة التحكيم هو المختص دائماً بمثل هذه الأمور في جميع الأحوال. عندما يكون القرار بإجماع الآراء يجوز أن يمنح المحكمون الراجع محاولة أخرى وفقاً لتقديرهم.

لا يجوز للمحكمين تغيير القرار الجماعي للحكام الثلاثة إلا في حالة رفع احتجاج رسمي ضد قرار الحكام وفقاً لإجراءات الاحتجاج. (انظر نقطة 5-2 الاستئنافات والاحتجاجات ص 37)

2-8 الحكام

يفصل ثلاثة حكام معتمدون لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة في مسابقة رفعات القوة، وهم رئيس الحكام (ويُعرف أيضاً بالحكم الرئيسي) واثنان من الحكام الجانبيين.

يجب أن يجلس الحكام الثلاثة في المكان الذي يوفر لهم أفضل رؤية حول المنصة لكن ليس أمامها مباشرة، أو قريباً جداً منها، أو في وضع يحجب رؤية أعضاء لجنة التحكيم.

يمكن إسناد مجموعة من الواجبات للحكام خلال فترة المسابقة (مثلاً: كون الحكم حكماً رئيسياً في فئة واحدة لا يمنعه من أن يكون حكماً ثانوياً أو أن يتولى واجباً آخر في فئة أخرى عندما يكون الوقت كافياً).

تحتفظ اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة بهويتها الفريدة دون تشابه مع أي منظمة أخرى مماثلة، أو قواعدها، ومن ثم يجب أن يتمتع كل المسؤولين المعينين في المسابقات المعتمدة بالمؤهلات ذات الصلة التي تشترطها اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

على المستوى الوطني، يجوز أن يكون الحكام لا يتحدثون اللغة الإنجليزية، طالما أن هناك آخرين حاضرين يتحدثون اللغة الإنجليزية.

على المستوى الإقليمي، يجب أن يتمتع الحكام بفهم أساسيات اللغة الإنجليزية نطقاً وكتابةً على الأقل، وتحتفظ اللجنة البارالمبية الدولية بحقها في أن تطلب من المرشحين الأقل فصاحة في اللغة أن يخضعوا

لامتحان في لغتهم الأم للتأهيل كحكام على المستوى الإقليمي ولا يجوز نظر تصعيدهم للمستوى الدولي.

يمكن الاطلاع على المزيد من المعلومات عن كل مستويات حكام رفعات القوة والمؤهلات المطلوبة في مسار التأهيل والتنمية لحكام اللجنة البارالمبية الدولية على الرابط التالي:

<http://www.paralympic.org/Powerlifting/Athletes/Officials>

2-9 الحكم الرئيسي

يجلس الحكم الرئيسي دائماً خلف رأس المنافس حتى يسهل عليه مراقبة المنافس والتأكد من عدم اختراقه القواعد اللازمة، مثلاً: عرض قبضة الرياضيين، وغير ذلك من أعمال اللاعبين، ويجب أن يكون دائماً مواجهاً للجمهور. يكون الحكم الرئيسي مسؤولاً أيضاً عما يلي:

- التأكد من امتثال كافة ما يدور داخل الملعب لقواعد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.
- فحص التحميل السليم لقائم الأوزان والتأكد من أنه في وضع أفقي وموجود في منتصف الرفوف.
- ارتفاع الرفين (الدعامتين) الارتفاع المطلوب من قبل المعلن.
- إعطاء الأوامر السماعية والإشارات المرئية للمتحدث الرسمي/ المعلن عندما يُحمل القائم تحميلاً سليماً بالمحاذاة السليمة مع وضع الرفوف على الارتفاع المطلوب.

- التشاور مع الحكّمين الجانبيين و/ أو المحكّمين و/ أو أي مسؤول آخر متى كان ذلك ضرورياً لتعجيل المسابقة بشكل أكثر فاعلية.
- إعطاء الأوامر والإشارات اللازمة للرافع لكل محاولة تمت خلال الجلسة كما هو مبين في النقاط 4-13 "بداية الأمر" و"أمر الرفع".

2-10 واجبات الحكام

قبل المسابقة

يجب أن يتحقق الحكام الثلاثة بالإجماع من:

- أ) امتثال المنصة ومعدات المسابقة للقواعد في كل النواحي.
- ب) فحص القوائم والأقراص المستخدمة في المسابقة لقياس مختلف الأوزان وتجنّب استخدام كل الأدوات المعيبة.
- ج) عمل الموازين بشكل صحيح ودقيق - فحص الشهادة الرسمية عند الضرورة
- د) أن يكون وزن الرافعين في حدود الوزن والوقت الملائمين لفئة وزن أجسامهم.
- هـ) امتثال ملابس الرافع ومعداته الشخصية للقواعد في كل النواحي.

أثناء المسابقة

- يجب أن يتأكد الحكام الثلاثة بالإجماع أثناء المسابقة مما يلي:
- (أ) تطبيق كل من الرافع والمدرّب لكافة قواعد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة والامثال لها.
- (ب) تحميل القائم بشكل صحيح على الوزن المطلوب من قبل المعلن. يمكن أن يُعرض على الحكام مخطط أوزان لهذا الغرض.
- (ج) تطابق ملابس الرافع وأدواته الشخصية تماماً مع ما تم إعلانه وفحصه وتسجيله في فحص / وزن الأدوات (يتم تطبيق ذلك أيضاً بعد كل محاولة تسجيل صحيحة).
- (د) إذا كان لدى أحد الحكام الجانبيين سبب للشك في نزاهة الرافع فيما يتعلق بالنقطة أعلاه يجب إخطار الحكم الرئيسي بعد إتمام الرفعَة بأي شكوك.
- (هـ) يجب أن يعيد الحكام الثلاثة فحص ملابس الرافع و / أو أدواته الشخصية. إذا عُد الرياضي مذنباً بارتداء أي شيء يخالف القواعد و / أو غير مفحوص ومسجل يجب استبعاده على الفور.
- (و) ضمان أن الرافع وحده هو الذي يحرك الثقل إلى الوضع الجديد على المنصة. يمكن أن يكون ذلك بالمساعدة المطلوبة من قبل المراقب أو بدونها. لا يُسمح للمدرّب بلمس القائم، لكن يمكن أن يطلب تحريكه بواسطة المراقب.

ز) في هذه الحالات، لا يوقف حكم الوقت الساعة. إنها مسؤولية المدرب أو الرافعين في طلب هذه المساعدة.

ح) امثال وضع البدء للرافع لقواعد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

ط) إذا رأى أي حكم من الحكام أن وضع البدء للرافع غير صحيح قبل أن يُصدر الحكم الرئيسي أمراً ببدء الرفة، يجب عليه / عليها رفع اليد على الفور للفت الانتباه إلى وجود خطأ محتمل. يجب عدم فعل ذلك أثناء إعطاء الأمر "ابداً".

ي) إذا جُذب الانتباه لخطأ محتمل قبل أمر البدء، وكان هناك إجماع في الآراء بين الحكام الثلاثة بوجود خطأ، فلن يعطي الحكم الرئيسي أمر "ابداً". يجب أن يُخطر الرافع أو مدربه، بناءً على طلب شفهي يصدر للمحكمين، بسبب عدم تلقيه / تلقيها أمر البدء، ويكون رئيس المحكمين مسؤولاً عن توصيل هذه المعلومات للرافع.

ك) يكون لدى الرافع في تلك الحالة ما تبقى من الوقت المخصص لتصحيح وضع البدء وتلقي أمر الحكم الرئيسي "ابداً".

ل) يمتنع الحكام والمسؤولون الآخرون جميعهم عن إسداء أي نصيحة أو تعليق أو رد فعل أثناء المسابقة، كما يجب عدم تلقي أي معلومات شفوية و / أو مكتوبة بخصوص سير المسابقة بشكل عام. وفي حالة توجيه أي مسؤولٍ نصيحةً أثناء المسابقة

-من شأنها أن تؤثر في نتيجة المسابقة- يحذر أولاً شفهيًا، ثم يُعفى من واجبه إذا عُد ذلك ضرورياً.

(م) يجب على الحكام ألا يحاولوا التأثير في قرارات الحكام الآخرين.

عند اختتام كل جلسة في المسابقة

يتعين على الحكام الثلاثة أن يوقعوا على جميع البروتوكولات الرسمية اللازمة وأي وثيقة أخرى تتطلب توقيعاً (مثل: طلبات التسجيل، أوراق النتائج... إلخ).

2-11 سكرتارية المسابقة

عندما يُعين سكرتير المسابقة يكون مسؤولاً عن التسجيل الدقيق لسير المسابقة، تكون واجبات سكرتير المسابقة الأخرى على النحو التالي:

(أ) التحقق من قوائم المتسابقين من حيث الوزن ووزن الجسم ورقم هوية اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة... إلخ.

(ب) الإشراف على سحب القرعة قبل الوزن.

(ج) تسجيل وزن الجسم إذا عُد ذلك ضرورياً أثناء الوزن.

(د) إصدار شهادات اجتياز الرافعين ومسؤولي (2) الفريق ذوي الصلة للقبول في غرفة الإحماء.

(هـ) الإشراف مع المارشال على ترتيب الرفع أثناء المسابقة.

(و) الإشراف على تسجيل أي أرقام قياسية جديدة تُحقق أثناء المسابقة.

ز) التأكد أن كل المسؤولين المعنيين فحصوا ورقة النتائج الرسمية وشهادات التسجيل ووقعوا عليها وعلى أي وثيقة أخرى تتطلب التوقيع.

2-12 المسؤولين الفنيون للجنة المحلية المنظمة

بتوجيه وإرشاد من اللجنة البارالمبية الدولية ومن خلال التشاور الكامل معها، تعين اللجنة المحلية المنظمة المسؤولين التالي ذكرهم، شريطة أن يكونوا حكماً مؤهلين يتمتعون بالخبرة ذات الصلة بمستوى المسابقة. ولضمان صحة المسابقة ونزاهتها، يكون للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة الرأي الأخير بخصوص جميع المسؤولين المعينين أو المستخدمين.

المتحدث / المعلن

يتصرف المتحدث / المعلن بوصفه الرئيس الفعلي لاحتفالات المسابقة، ويكون مسؤولاً في المقام الأول عن المساعدة على سير المسابقة بشكل فعال مع إخطار كل فرد كما ينبغي. يجب أن يشير المتحدث / المعلن إلى ترتيب اللجنة البارالمبية الدولية للخط الموجه للمسابقة واتباع الإجراءات المحددة لضمان الاتساق التام والممارسة الموحدة. يجب أن تُعرض معلومات المسابقة ذات الصلة التي يعلنها المتحدث / المعلن على لوحة إخطار إلكتروني توضع في مكان بارز.

يقوم المعلن أو المتحدث بإخطار اللاعبين بالمواعيد النهائية لتغيير الوزن.

يكون المعلن أو المتحدث مسؤولاً عن أن يعلن بوضوح عن الوزن (دائماً بالكيلوجرام) والارتفاع المطلوب للحامل في المحاولة التالية للحكم الرئيسي والمراقب الرئيسي، جنباً إلى جنب مع اسم الرافع التالي في المسابقة، وكذلك إخطار الرافع التالي عن المنصة التي يلزم التوجه والاستعداد لها.

عندما يتم تحميل القوائم بالوزن المعلن، يُعدل ارتفاع الحامل وتجهز المنصة للرفع، يشير الحكم الرئيسي بهذه الحقيقة شفهاً ومرئياً برفع ذراعه/ ذراعها في اتجاه المتحدث/ المعلن الذي يعلن على الفور وبوضوح ما يلي بالترتيب التالي:

(أ) "تحميل القوائم"

(ب) "إلى كجم"

(ج) "المحاولة (الأولى، الثانية، الثالثة)"

(د) "من --- (اسم البلد)"

(هـ) يدعو الرافع باسمه/ اسمها بالكامل للتأكد من أنه/ أنها على دراية واستعداد للتوجه للمنصة، حيث يتعين على حكم الوقت في لحظة محددة أن يبدأ تشغيل ساعة المحاولة للقدر الملائم من الوقت.

حكم الوقت

يكون حكم الوقت مسؤولاً عن تسجيل الوقت المخصص للرافع لبدء محاولته / محاولتها التالية بدقة بعد أن ينادي المعلن على المنصة.

لدى المنافس دقيقتان (2) لبدء الرفع بعد إتمام نداء المعلنين، ما لم يكون الرافع التالي هو المنافس نفسه (كشروع الرابع مثلاً في تسجيل محاولة)، حيث يحصل على ثلاث (3) دقائق بدلاً من دقيقتين (2) للقيام بمحاولته التالية.

يجب أن يبدأ حكم الوقت بتشغيل الساعة فقط بعد إعلان الاسم الكامل للرياضي، في نهاية تسلسل إعلان المتحدثين، ويعطي إشارة مسموعة لتنبه الرافع إلى أن الوقت المتبقي دقيقة واحدة. يجب أن يوقف حكم الوقت الساعة ويعيد ضبطها بمجرد إعطاء أمر "البدء" والإشارات من قبل الحكم الرئيسي.

كما يكون حكم الوقت مسؤولاً أيضاً عن تشغيل وتسجيل جميع الأوقات المسموح بها الأخرى يدوياً كما هو مطلوب بساعة منفصلة، مثل مقياس الوزن التنازلي إذا كان ذلك ضرورياً (مثلاً: بعد أي محاولة، يجب أن يترك الرافع المنصة في غضون 30 ثانية بعد أن يكون / تكون قد ترك / تركت المقعد، ويجب إعلام سكرتير المسابقة بالمحاولة التالية للرافعين عن طريق المارشال، بعد التسجيل وتوقيع المدرب، وتصديق المارشال على التوقيع قبل انقضاء دقيقة واحدة كاملة ابتداءً من وقت ترك الرافع للمقعد).

بمجرد أن يبدأ حكم الوقت في تشغيل الساعة لإجراء المحاولة يجب إيقافها فقط عندما:

أ) يعطي الحكم الرئيسي الأمر وإشارة "البدء".

ب) ينقضي وقت السماح المخصص.

ج) يعطي الحكم الرئيسي، وفقاً لتقديره، أمراً شفهيّاً مباشراً بوقف الساعة لأي سبب يعتد به.

إذ لم يبدأ الرفع محاولته في غضون الوقت المسموح به، يجب أن ينادي حكم الوقت "بالوقت" ويعطي الحكم الرئيسي أمراً مسموعاً "دعم". يعلن أن الرفة "ملغاة" ومن ثم تُرفض المحاولة. يجب أن يتزامن بدء ضغط المقعد مع إشارة البدء الصادرة عن الحكم الرئيسي.

المرشال

تكون مسؤوليات المرشال على النحو التالي:

أ) العمل بصفته مراقباً للبطاقات اليدوية والمساعدة على سير المسابقة بكفاءة.

ب) قبول جميع المحاولات الجديدة والمختلفة التي يسجلها الرفعون أو مدربوهم وفحصها والتحقق منها.

ج) ترتيب المحاولات التي يقدمها الرفعون أو مدربوهم بطريقة منظمة، تُملاً أولاً بالوزن، كما تُملاً - عند الضرورة - عند تطابق الوزن المطلوب، بأقل مجموعة أرقام سحب، والالتزام دائماً بهذا الترتيب.

د) تقديم بطاقات محاولات مرتبة بشكل سليم إلى المتحدث/
المعلن، بشكل فردي إما يدوياً عن طريق سكرتير المسابقة أو
مباشرة عن طريق شاشة الكمبيوتر.

هـ) يكون المارشال هو المسؤول عن قبول أي محاولة جديدة أو
مجددة.

و) يجب تسجيل كل تغيير مباشرة في بطاقة المحاولات فقط
بواسطة الرافع أو مدربه بالحبر الأسود أو الأزرق، بعد ذلك
يصدق المارشال على التوقيع بالحبر الأحمر فقط، حيث يسمح
بدقيقة واحدة من وقت ترك الرافع للمقعد بعد محاولته السابقة
لإخطار سكرتير المسابقة، عن طريق المارشال، بالوزن
المطلوب للمحاولة التالية.

المراقبون الفنيون

يتحمل المراقبون الفنيون (على الأقل 2) المسؤوليات التالية:

أ) يجب أن يحضر المراقب الفني الرئيسي فحص صندوق الأدوات.
ب) يساعد على التحكم في الوصول الرسمي إلى غرفة الإحماء
والدخول إلى الملعب.

ج) التأكد من السماح بدخول الرياضيين فقط للفعالية المحددة
(وزن الجسم والنوع) والمدربين المعينين (وفقاً للقواعد
المحددة للمسابقة) إلى غرفة الإحماء أو في/ بالقرب من
مدخل غرفة الإحماء.

د) المساعدة في الحفاظ على التشغيل الفعال للمسابقة والتقديمات واحتفالات الميداليات.

هـ) التأكد من إخطار الرياضيين بصوت مسموع، والتأكد من جاهزيتهم في الوقت المناسب للتقديم والدخول في المسابقة وحضور احتفالات الميداليات.

و) التأكد من إخطار الرياضيين ومدريهم بشكل مسموع بفرصتهم الأخيرة لتغيير المحاولة الأولى قبل بدء الفعالية بخمس دقائق.

ز) مراقبة الرياضيين مرئياً والتأكد من أنهم يرتدون فقط ملابس الرفع المعتمدة والمعدات الشخصية الأخرى المفحوصة في مواجهة القائمة الرسمية قبل السماح بالدخول إلى المنصة.

ح) التأكد من أن الرياضي والمدرّب لم يدخلوا إلى الملعب حتى يبدأ حكم الوقت ساعة العد.

2-13 المراقبون / أفراد التحميل

■ نبذة عامة

يلعب المراقب دوراً أساسياً في رفعات القوة ويجب أن يكون لديه:

أ) فهم واضح ومعرفة بقواعد اللجنة البارالمبية الدولية ومستوى معقول من الفهم للغة الإنجليزية وقدرة عامة وخلفية عن العمل مع الأوزان الحرة، وعن الرياضيين المعاقين.

ب) الفهم التام للفرق بين توجيه القائم وتمريه ووضعه بالشكل الكافي للرافعين من ذوي الإعاقة.

(ج) القدرة على التدريب والتوجيه و/ أو تكون لديه اللياقة البدنية لاستخدام الأوزان الحرة كما يقرها الاتحاد الوطني و/ أو حسب تفضيل اللجنة البارالمبية الدولية، ويفضل عمل سجل مثبت من العمل مع رياضيين باللجنة البارالمبية الدولية في المرحلة الدولية، كما يجب أن يتمتع المراقب بالخبرة السابقة للعمل مع أوزان حرة أساسية.

(د) عندما يطالب بذلك، يتعين على الأفراد المحددين بوصفهم مراقبين أن يتفرغوا لأي تدريب ضروري من قبل اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، بما في ذلك حضور ورش العمل التعريفية بقواعد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة قبل أي مسابقة بثلاثة أيام على الأقل، تتحمل اللجنة المنظمة كل التكاليف ذات الصلة بأي تدريب محدد.

تحتفظ اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة بالحق المطلق في أن يكون لها الرأي الأخير والنهائي بشأن استخدام أي فرد بعينه بوصفه مراقباً محتملاً في مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية.

عند تكليف شخص معين بمنصب ويتبين بعد ذلك أثناء التدريب أو المسابقة عدم كفاءته في الدور المكلف به، يُعزل هذا الشخص ويُستبدل فوراً. وإذا تعلق الأمر بصحة الرياضيين وسلامتهم، فلن يلزم في هذه الحالة إعطاء تحذير مبدئي قبل عزله واستبداله.

يجب وجود ثلاثة (3) مراقبين على الأقل أو (5) على أقصى حد في الملعب في أي مرة، وتتكون المجموعة من مراقب رئيسي ومساعدين (2) على الأقل و(4) مساعدين على الأكثر (مراقب جانبي / مسؤول تحميل)، يجب أن يكون هناك على الأقل فردان محددان لديهما القدرة على أداء دور المراقب الرئيسي. يُفضل 5 مراقبين لكل جلسة في الفعاليات الكبرى.

الأدوار المدمجة للمراقبين هي :

- مساعدة الحكم الرئيسي على الإدارة السلسة والفعالة والمنظمة للمسابقة

- الحفاظ على المعدات والمنصة نظيفة ومرتبة وآمنة

يجب ألا يقدم المراقبون للرياضيين أي نصيحة توجيهية أو إرشاد في أي وقت، وفي حال انتهاك أي مراقب لهذه القاعدة يجوز إقصاؤه مباشرة من الملعب بدون تحذير مسبق.

يجب أن يرتدي كل المراقبين قميص المسابقة أو قميص بولو، على أن يرتدوا ملابس نظيفة ومرتبة في كل الأوقات خالية من أي إعلانات.

▪ المراقب / المحمل الرئيسي

يجب أن يتبع المراقب الرئيسي توجيهات وتعليمات الحكم الرئيسي، ويكون مسؤولاً عن:

أ) تقديم التوجيه والإرشاد العام للمراقبين الجانبيين لضمان تحميل القائم وتفريغته بطريقة صحيحة وفعالة

ب) التأكد من أن الحوامل موضوعة على الارتفاع الذي يعلنه المتحدث وأن القائم موضوع أفقياً ومركزياً في وضع عمودي لكل رفعة يحضرها قبل إبلاغ الحكم الرئيسي بصوت مسموع بتحميل القائم.

ج) التأكد أن القائم والمقعد والمنصة في حالة نظيفة ومرتبة وأنها مجهزة عند طلب الحكم الرئيسي، والتأكد بشكل عام من صيانة المنصة وتمتعها بمظهر أنيق ومرتب في كل الأوقات.

د) يجوز أيضاً أن يساعد الرافع على إعادة وضع أو إعادة محاذاة القائم أو رفع القائم خارج الحامل، ويكون ذلك ضرورياً دون تأخير عندما يطلب الرافع ذلك أو مدرب الرافع على أن يكون ذلك وفقاً للتوجيهات وتبعاً للأوامر أو التوجيهات الصادرة.

هـ) يجب عليه / عليها عدم لمس القائم أثناء المحاولة، ما لم يأمر الحكم الرئيسي بذلك أو بعد إصدار أمر "الدعم".

و) يجب أن تكون الرفعة إيجابية وثابتة وعبر خط صدر الرافع (دائماً بعد أي توجيه يعرضه الرافع). بمجرد أن يعطي الرافع أي إشارة إيجابية بالسيطرة على القائم، يجب تحريره بطريقة إيجابية بحيث يكون ذراع الرافع مسيطراً على الوضع، ويجب أن يقف المراقب الرئيسي في الخلف بعيداً نحو الجانب بأسرع ما يمكن، كي يتمكن الحكم الرئيسي من رؤية الرافع وتوجيه أمر "ابدأ".

■ المراقبون / المحملون المساعدون :

يجب أن يكونوا دائماً حاضرين ومنتبهين إلى جانب القائم أثناء كل محاولة باليدين مشبوكتين مع بعضهما وألا تتجاوز المسافة السفلية 10 سم، مع عدم لمس طرف القائم (الكم أو اللياقة) حتى يصدر الأمر بذلك.

يجب اتباع حركة القائم (تظليل الحركة) للأسفل وللخلف مرة أخرى لتكون على استعداد لإزالة القائم عن الرافع في حال فقد السيطرة عليه أو عندما يطلب الرافع أخذ القائم أو باتباع الأمر الصادر من الحكم الرئيسي. يمكن توجيه الأمر نفسه عندما يرى الحكم الرئيسي أن الرفة قد تمت محاولتها دون أن تلقى نجاحاً، كما هو الحال عند تحرك القائم للأسفل أثناء مرحلة الضغط.

يجوز للمراقبين / المحمولين المساعدين أن :

يساعدوا الرافع على أخذ القائم خارج الحمالة في بداية الرفة، إذا طلب الرافع أو مدربه ذلك.

يساعدوا على إعادة القائم بعد المحاولة ولكن فقط بأمر من الحكم الرئيسي.

يجب على المراقبين المساعدين عدم لمس القائم أو الرافع أثناء المحاولة الفعلية، كما هو الحال أثناء الفترة التي تنقضي بين أوامر "البدء" و"الدعم".

إذا حُرِّم الرافع من كسب المحاولة بسبب خطأ المراقب الجانبي وبدون خطأ مباشر من الرافع، يجوز أن يُمنح / تُمنح محاولة أخرى وفقاً لتقدير الحكام على أن تكون هذه المحاولة الإضافية في نهاية الجولة.

يساعد المراقبون الرافع أو مدربه على حزم المقعد. وعليهم ألا يفعلوا ذلك وحدهم في ظل غياب المدرب أو اللاعب الرياضي.

3- المدرب

يلعب المدرب دوراً محورياً للرياضي ولا سيما فيما يتعلق برفاهية الرياضي وصحته وسلامته. عندما يدخل المدرب غرفة الإحماء أو الملعب لأي مسابقة لرفعات القوة معترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية تتحمل الهيئة الوطنية المسؤولية الكاملة لضمان أن مدربها لديه تأهيل توجيهي رسمي تقره الهيئة الوطنية و/ أو اللجنة البارالمبية الدولية ودليل متاح للتغطية التأمينية الملائمة والسارية للتدريب. يجب أن يدرك المدرب بشكل واضح معظم القواعد الجديدة والحالية لرفعات القوة.

يُسمح للمدرب في غرفة الإحماء بمساعدة المتسابق/ المتسابقة على الاستعداد للمسابقة ويجب دائماً أن يحمل أي ترخيص رسمي/ هوية تمنحه إياه اللجنة المحلية المنظمة في الأوقات جميعها، وأن يبين الهوية/ الترخيص متى طُلب منه ذلك من قبل مسؤولي اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة. يجب ألا يكون هناك أكثر من اثنين من هيئة التدريب للفريق في غرفة الإحماء في أي وقت.

يُسمح للمدرب بمساعدة الرياضي على الوصول إلى المنصة أو مغادرتها وكذلك الجلوس كما هو مطلوب.

يتحمل الرافع أو مدربه مسؤولية فحص مدى مطابقة ارتفاع الحاملة للارتفاع المسجل والرسمي قبل الدعوة للمنصة، لأنه بمجرد أن يتم الإعلان عن جاهزية القائم وينادي المتحدث بالاسم تبدأ الساعة، وتكون أي تعديلات أخرى مطلوبة ضمن فترة الدقيقتين المسموح بهما للرافع.

يجوز أن يساعد المدرب على تثبيت الرافع الرياضي على الكرسي،

إما بفعل ذلك بنفسه أو بمساعدة المراقبين المساعدين أو الحكام المساعدين. بمجرد الوجود على منصة المسابقة، يجب ألا يلمس المدرب القائم أبداً أو الحوامل أو أذرع الرافعين وأيديهم أثناء فترة إعداد الرافعين، يمكن أن يقدم تعليمات شفوية إلى الرافع أو إلى المراقب لمساعدة الرافع على الإعداد النهائي.

يجب أن يبقى المدربون أثناء الرفع في منطقة التدريب المخصصة وفقاً للعلامات، أو بحسب توجيهات لجنة التحكيم و/أو المراقب الفني المسؤول.

إذا رغب المدرب في أن يطعن في أي قرار يجب رفع الاحتجاج إلى رئيس لجنة التحكيم وتقديم احتجاج رسمي بالشكل المناسب ودفع 100 يورو في خلال دقيقة واحدة. يجب عدم الدخول في أي تواصل مع أي حكم من الحكام.

يجب أن يتصرف المدربون دائماً بطريقة مهنية، وأن يعملوا جاهدين على تمثيل بلدهم بل ورياضة رفعات القوة بأكملها بصورة مشرفة، ولا سيما في الملعب.

يجب أن يرتدي المدرب دائماً ملابس نظيفة وأنيقة وحذاء كذلك، على ألا يحمل الملابس أي شكل من أشكال الإعلانات أو شعارات الرعاية باستثناء شعار دولة الرافع و/أو الأدوات الوطنية المعتمدة مسبقاً لدى اللجنة البارالمبية الدولية، كما يجب عدم ارتداء القبعات مطلقاً في الملعب.

يضطر أي مدرب يتأكد تسببه في الإساءة إلى سمعة الرياضة بطريقة ماكرة و/أو لأسباب شخصية ككسب مزايا بغير حق إلى ترك مكان المسابقة ويُلغى اعتماده.

4- أعمال ما قبل المسابقة

1-4 الاشتراكات

يجب تحديد فئة وزن الجسم للرافعين في استمارة القيد النهائي قبل المسابقة بستة أسابيع.

يتعين على الرافعين استيفاء الحد الأدنى من معايير التأهيل لفئة وزن جسمهم (عندما يقتضي الأمر).

ومع ذلك، يُسمح لكل دولة منافسة بدخول رافع واحد بحد أقصى غير مستوفي الحد الأدنى من معيار التأهيل، إما في مسابقة الرجال أو السيدات، عندما تكون هذه الدولة لديها أقل من ثلاثة (3) رافعين يتنافسون إما في مسابقة الرجال أو السيدات أو كليهما.

تُعد فئة وزن الجسم المعين نهائية، ومع ذلك باستثناء حالة الألعاب البارالمبية حيث تظل أوزان الجسم المعطاة في استمارة التسمية النهائية مطلقة، يكون لكل رافع خيار تغيير الفئات: أي: إمكانية تغيير فئة وزن جسم واحدة لأعلى أو لأسفل، فقط من الفئة المعينة على استمارة القيد النهائي على أن يكون ذلك لمرة واحدة فقط، وأن يتم ذلك أثناء الاجتماع الفني. تفرض غرامة قيمتها 100 يورو على أي تغيير. لن يكون هناك فرصة أخرى لتغيير فئات وزن الجسم، وبدلاً من ذلك يُستبعد الرياضي من المسابقة ويُسجل في النتائج (لم يبدأ).

4-2 الاجتماع الفني

بالنسبة لكل مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية، يُعقد اجتماع فني قبل بدء المسابقة الفعلية بيوم واحد على الأقل للسماح بتقديم نبذة مختصرة عن التعليمات الفنية مع الممثلين الرسميين للجنة الوطنية البارالمبية (يُسمح لممثلين اثنين بحد أقصى للجنة البارالمبية الوطنية، ويجب أن يكون أحدهما على دراية جيدة باللغة الإنجليزية والقواعد). عندما تكون المساحة محدودة للغاية تحتفظ اللجنة البارالمبية الدولية بحقها في تقليل هذا العدد لممثل واحد عن اللجنة البارالمبية الوطنية.

يتم تناول المسائل التالية أثناء الموجز:

(أ) النداء باسم البلد

(ب) تأكيد المشاركة / تغييرات فئات وزن الجسم للرياضيين

(ج) الجدول الزمني للمسابقة

(د) البروتوكولات وأي مسائل أخرى ذات صلة

تسري أي تعديلات يجب إجراؤها على الجدول الزمني للمسابقة بعد الاجتماع الفني، وتُخطر كل اللجان البارالمبية الوطنية بناءً على ذلك بأي تغييرات في وقت مناسب.

3-4 اجتماع المسؤولين الفنيين

بمجرد انتهاء الاجتماع الفني المعقود مع اللجان البارالمبية الوطنية يعقد بعده مباشرة اجتماعٌ للمسؤولين الفنيين في المسابقة.

4-4 سحب القرعة

سحب القرعة هو عملية يتم فيها تحديد رقم لوزن الرافعين ، ويتنافس الرافعون أثناء المسابقة حيث يكونون قد اختاروا الأوزان نفسها للمحاولات التالية. يرفعون بالترتيب الرقمي للسحب.

قد يكون السحب عشوائياً بالكمبيوتر على مستوى مسابقات اللجنة البارالمبية الدولية، أثناء أو في نهاية الاجتماع الفني للجان البارالمبية الوطنية.

في كل المستويات الأخرى لمسابقات رفعات القوة (مثلاً الموافق عليها أو المعتمدة)، قد يُجرى السحب يدوياً بواسطة أي اثنين من المسؤولين الثلاثة التاليين: المندوب الفني و/ أو سكرتير المسابقة و/ أو رئيس المحكمين.

يمكن سحب "القرعة" في أي وقت قبل بدء الوزن لتحديد ترتيب الوزن والرفع لكن يجب أن يتم الاتفاق على الوقت والعملية الواجب اتباعها مع المندوب الفني وسكرتير المسابقة.

4-5 فحص الأدوات

يتم "فحص الأدوات" عادة في غضون 15 دقيقة قبل بدء الوزن. ومع

ذلك، يكون هذا الأمر حسب تقدير المندوب الفني وسكرتير المسابقة والمسؤولين المعيّنين للجلسة، يمكن الاتفاق على البدء في وقت مبكر قبل الوزن للفتة أو الجلسة التي يتنافسون فيها، لكن فقط إذا أُخطِر بصورة ملائمة وكان كل الرافعين متاحين للفتة المحددة أو الجلسة.

يجب إجراء كل فحوصات أدوات الرافعين في الوقت المحدد. لن يُجرى فحص للأدوات أثناء الوزن. الرياضيون الذين يصلون بعد وقت فحص الأدوات المحدد يجب أن يفحصهم المسؤولون المكلفون بإجراء فحص الأدوات (إذا كان الوقت يسمح) مع ضرورة دفع غرامة قدرها 100 يورو.

يكون ثلاثة مسؤولين فنيين معيّنين على الأقل (عادة أعضاء لجنة التحكم) والمراقب الفني مسؤولين عن الفحص الكامل للأدوات وقياس الملابس والمعدات الشخصية وفحصها قياساً بقائمة الفحوصات الواردة في استمارة فحص الأدوات.

يجب أن يكون لدى كل الرافعين بطاقة هوية تابعة للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة وسجل رياضي وزي موحد للرفع ومعدات المسابقة الشخصية الأخرى التي تم فحصها في فحص الأدوات، على أن يخضع أي رياضي لم يُحضر بطاقة هويته وسجله أثناء فحص الأدوات لغرامة قدرها 100 يورو.

يجب أن تكون كل أدوات الرياضي ومعداته الشخصية نظيفة ومرتبطة وملائمة للغرض وإلا اضطر المسؤولون لرفضها.

يجب أن يقدم الرياضيون ما يلي أثناء فحص الأدوات للمسؤولين الفنيين:

- بطاقة هوية اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة
 - التسجيل الرياضي للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة
 - بدلة رفع
 - قميصاً بنصف كم (تي شيرت)
 - أحذية
 - صدرية – تُقدم دائماً على طاولة فحص الأدوات، ويجب عدم فحصها أثناء ارتداء الرياضي لها
 - غطاء الرأس (للسيدات)
 - طوق المقعد
 - حزاماً
 - ضمادة
 - طوق المعصم
 - لصقاً
- للاطلاع على مزيد من التفصيل بشأن وصف المعدات المذكورة أعلاه يمكن الرجوع للقسم 10-12.

4-6 الوزن

يجب البدء بوزن المتسابقين قبل بدء المسابقة بساعتين بحد أدنى لأي فئة أو جلسة.

يكون الحد الأقصى لفترة الوزن ساعة ونصف.

يجب أن يحضر كل الرافعين في تصنيف أو جلسة الوزن الواجب إجراؤه في حضور الحكام الثلاثة المعينين للفئة المحددة التي يتنافس فيها الرافع، عدا الحالات المستثناة بسبب نوع الرافع من ذكر أو أنثى.

يجب وزن الرافعين دائماً في الترتيب العددي للرفع المسحوب مسبقاً (سحب القرعة).

إذا كان الرافع غير جاهز عندما يُنادى عليه في دوره يتم نقله إلى نهاية قائمة الوزن لفئته.

يُجرى وزن كل متنافس في غرفة خاصة فقط تضم المنافس ومدربه/مدربها أو المدير والحكام الثلاثة المعينين الحاضرين. يمكن أن يحضر سكرتير المسابقة للمساعدة على تسجيل البيانات بموافقة المندوب الفني لتعجيل العملية وزيادة كفاءة الوزن والارتقاء بمستوى المسابقة.

يجب تقديم بطاقة هوية اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة وسجل الرياضي في الوزن. تفرض غرامة فورية قيمتها 100 يورو على أي رياضي لا يقدم بطاقة هوية اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة وسجل الرياضي إلى طاولة الحكام أثناء دخول غرفة الوزن.

يمكن أن يختار الرافعون أن يوزنوا دون ملابس أو مرتدين الملابس الداخلية بحد أدنى، لا يُسمح بأي ملابس أخرى، وأن يكون ذلك دائماً دون استخدام الأعضاء الاصطناعية أو المقومات.

عند الوزن في مسابقات النساء، يمكن اتباع الإجراءات المعتاد لضمان أن الرفعات يتم وزنهن بواسطة مسؤولات من النوع نفسه.

وفقاً لتقدير المندوب الفني، يجوز توظيف مسؤولات إناث إضافيات أو مساعدات إناث أخريات لهذا الغرض.

يوزن كل رافع مرة واحدة فقط. يُسمح للرافعين الذين يكون وزن جسمهم أثقل أو أخف من حدود الفئة فقط بالعودة إلى الميزان. يجب أن يعودوا إلى الميزان ويوزنوا في حدود الساعة والنصف المخصصة للوزن، وإلا يتم استبعادهم من المسابقة. الرافعون الذين يحاولون الوصول إلى الوزن المطلوب يمكن إعادة وزنههم فقط بعد دعوة جميع الرافعين الآخرين من نفس فئة وزن جسمهم للميزان، لكن يمكن إعادة وزنههم وفقاً للوقت المتبقي وما يسمح به السير المنظم لعدد سحب القرعة.

يجوز وزن الرافع خارج الوقت المحدد بساعة ونصف فقط إذا كان متاحاً في غضون الوقت المعتاد، لكن هذا الأمر مرتبط بعدد الرافعين الذين يشرعون في الوزن، فقد يُحرم الرافع من فرصة إعادة الوزن. في هذه الحالة، يمنح / تمنح فقط محاولة واحدة لإعادة الوزن لكن يعتمد هذا على تقدير الحكام أصحاب القرار النهائي.

أثناء الوزن، يجب أن يعلن الرافع أو مدربه بصوت واثق وزن البداية

وارتفاع الدعائم المستقيمة للمقعد (ارتفاع الحمالة). يجب أن تقيد كل هذه التفاصيل بوضوح في بطاقة المحاولات الرسمية، التي يشهد عليها ويوقعها الرافع أو مدربه / مدربها ويحتفظ بها المسؤول الذي يجري الوزن لتمريرها إلى المارشال الذي يحتفظ بالبطاقات ويديرها خلال جلسة المسابقة المعنية. لن يُعطى الرافع أو مدربه أي بطاقات محاولات إضافية لاستخدامها أثناء المسابقة.

يجب الحرص على تدوين وزن الجسم المتفق عليه للرافعين ومحاولتهم الأولى وتسجيلها بشكل وثيق وسري مع عدم الإفصاح عنها حتى يتم وزن جميع الرافعين المتنافسين في الفئة المعنية أو الجلسة.

4-7 العرض التقديمي للرياضيين

يجب أن يكون هناك عرض تقديمي للرافعين قبل كل جلسة (الفئات الفردية أو المدمجة).

بعد توجيه من المراقب الفني، يصطف الرافعون بحسب الترتيب الممنوح في قائمة بدء جلسة المسابقة ويتم تقديمهم بطريقة مناسبة أمام الجمهور. (راجع أيضاً البند 2-1-2)

يجب أن يحدث هذا متى كان ذلك ممكناً، فيما لا يقل عن 15 دقيقة قبل الوقت المحدد لبدء جلسة المسابقة، لضمان عدم التسبب في أي تدخل غير ضروري في إحماء الرافعين، ويُسمح أيضاً لكل الرافعين بمواصلة الإعداد النهائي جيداً قبل الدعوة للتغييرات النهائية للمحاولة الأولى.

بمجرد إعلان أسماء الرافعين أثناء العرض التقديمي، يوجه المراقب الفني الرافع لمغادرة صف العرض والعودة إلى غرفة الإحماء لمواصلة الاستعداد، باستثناء الحالات التي يتفق فيها بروتوكول تقديم مختلف مع قواعد اللجنة المحلية المنظمة كما هو الحال عند تدشين الفعاليات الكبيرة والألعاب البارالمبية... إلخ.

5- الاحتجاج (السلوك العام والاحتجاجات والاستئنافات)

تسري مدونة قواعد السلوك للجنة البارالمبية الدولية بوجه عام (متاحة على الموقع الإلكتروني للجنة البارالمبية الدولية www.paralympic.org في قسم الكتيبات).

بالإضافة إلى ذلك تسري الشروط التالية للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة:

1-5 السلوك

في كل الحالات، عندما ترى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة أي سوء سلوك جسيم أو صارخ، أو عندما يُساء لسمعة الرياضة بشكل صارخ من قبل الرافعين أو المدربين أو المسؤولين الفنيين أو أي مسؤول آخر لفريق قومي أو ممثل أو مفوض، تحتفظ اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة بحقوقها في تطبيق الإجراءات الواردة في دليل اللجنة بخصوص انتهاكات مدونة قواعد السلوك.

يتم تحذير أي رافع أو مدرب أو مسؤول فريق رسمياً عند قيامه بأي سلوك سيئ داخل منصة المسابقة أو الطبقة / المنطقة أو بالقرب منها أو حولها، حيث إنه من المحتمل أن يجلب سمعة سيئة للرياضة أو المسابقة.

إذا استمر سوء السلوك يقوم رئيس لجنة المحكمين أو المندوب الفني أو الحكم الرئيسي - في حالة غياب المحكمين أو المندوب الفني - باستبعاد الرافع والمدرب و/ أو المسؤول ويتم تقديم التوجيهات اللازمة عند الضرورة لمغادرة المكان.

يجب أن يُخطر مدير الفريق أو رئيس البعثة الرياضية رسمياً بكل من التحذير والاستبعاد.

يمكن لرئيس لجنة التحكيم أو الحكم الرئيسي -بعد التشاور مع الأعضاء الآخرين للجنة التحكيم أو الحكام الآخرين- أن يستبعد أي رافع أو مدرب أو مسؤول فريق على الفور بدون توجيه تحذير رسمي إذا اعتبروا واتفقوا على أن سوء السلوك خطير بما يكفي ليعلل الاستبعاد الفوري. ويجب أن يُخطر مدير الفريق أو رئيس البعثة الرياضية بالاستبعاد على الفور أو عندما يكون ذلك غير عملي في أقرب وأنسب فرصة.

5-2 الاحتجاجات والاستئنافات

يمكن أن تُجرى الاحتجاجات فقط في الفعاليات / المسابقات الدولية المعتمدة حيث يحضر فيها أحد المحكمين المعيّنين (انظر أيضاً البند 2-5) ولن تُقبل الاحتجاجات في أي فعالية أخرى.

يقدم للجنة التحكيم فقط أي احتجاج ضد قرارات حكم أو شكاوى بخصوص تقدّم المسابقة أو ضد سلوك أي شخص أو أشخاص يشاركون في المسابقة وذلك في كل مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية .

يجب تقديم جميع الاحتجاجات المقدمة للجنة التحكيم كتابةً باستخدام استمارة احتجاج رسمية للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة (انظر ملحق 4) ويُقدم لرئيس لجنة التحكيم مصحوباً بمبلغ نقدي قدره 100 يورو في غضون دقيقة واحدة من العمل المقدم للاحتجاج ضده. يجب أن يكون

تقديم أي احتجاج من خلال مدير الفريق أو المدرب في حال غياب مدير الفريق، وليس بواسطة الرافع أبداً.

عندما يُقدم احتجاج رسمي ضد قرار الحكام، وفقاً لإجراءات الاحتجاج المطبقة، يفحص رئيس لجنة التحكيم على الفور مع كل الأعضاء الآخرين للجنة بخصوص الحكم المستقل والقرار المتخذ، الذي يجب أن يتم من خلال نظام الأضواء (عندما يكون متاحاً) و/ أو التسجيل اليدوي و/ أو أوراق النتائج الرسمية. (راجع البند 2-7)

عندما (تحدث توجيهات بالغة الصرامة) يُتفق بالإجماع على أن قرار الحكام يُعد غير صحيح يتم اعتبار الرفع على أنها "صحيحة".

عند عدم الاتفاق على الفور وبالإجماع بين أعضاء لجنة التحكيم على عدم صحة قرار الحكام، يبقى القرار الأصلي المعروض ويُستبعد الاحتجاج/ يُرفض دون الحق في الاحتجاج أو الاستئناف مرة أخرى.

إذا اعتبرت لجنة التحكيم في مداولتها الأخيرة أن الاحتجاج لأغراض خبيثة يُحتفظ بمبلغ رسوم الاحتجاج بالكامل ويُعد تبرعاً للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

إذا اعتبر ذلك ضرورياً، يجوز أن تعلق لجنة التحكيم سير المسابقة مؤقتاً (انظر الملاحظة أدناه) وتحيله إلى لجنة رباعية خاصة لدراسة حكم المحكمين. بعد المشاورة اللازمة، وعند الوصول لحُكم، يخطر رئيس لجنة التحكيم الشاكي بالنتيجة خطياً في استمارة الاحتجاج نفسها بعدما يحدد بوضوح أن الاحتجاج محجوب أو مرفوض.

قرار لجنة التحكيم نهائي فيما يتعلق بأي احتجاجات تُقدم، ولن تُعقد مناقشة أخرى و/ أو حق آخر بالاستئناف للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة أو أي هيئة أخرى.

ملحوظة :

عندما تقرر لجنة التحكيم تعليق المسابقة مؤقتاً، فيجب منح الرفع التالي في المسابقة عند بدئها مرة أخرى ثلاث دقائق لبدء رفعته / رفعته.

6 - النتائج

1-6 المتسابقون الفرديون

تُحسب نتيجة الرافع على أفضل رفعة أداها.

عندما يكون هناك أقل من ثلاثة رياضيين للفئة، تسري معادلة آيه إتش (انظر النقطة 1-5).

يجب أن تُسجل النتائج جميعها رسمياً على ورقة النتائج وتُفحص وتوقع بواسطة الحكام المعنيين جميعهم.

2-6 الفرق

يفوز البلد الذي حصد أعلى عدد من النقاط المجمعة أثناء المسابقة بكأس الفرق.

تُمنح النقاط على النحو التالي، أما بالنسبة لنقاط أعلى ستة مراكز للرافعين بكل بلد فقط فيجب حسابها بحسب مجمل نقاط كل المسابقات للفرق.

12 نقطة	المركز الأول
11 نقطة	المركز الثاني
10 نقاط	المركز الثالث
9 نقاط	المركز الرابع

المركز الخامس	8 نقاط
المركز السادس	6 نقاط
المركز السابع	4 نقاط
المركز الثامن	3 نقاط
المركز التاسع	نقطتان
المركز العاشر	نقطة واحدة

6-3 كسر التعادل لنقاط الفرق

في حالة التعادل في الدرجات الشاملة لبلدين يُصنف البلد صاحب العدد الأكبر من المراكز الأولى على أنه البلد الأول.

في حالة التعادل بين بلدين لديهما العدد نفسه من المراكز الأولى، يُصنف البلد صاحب أكثر المراكز الثانية على أنه البلد الأول، وهكذا إلى مراكز الرافعين الستة المحرزين بحد أقصى.

في حالة التعادل المتطابق مع المراكز الأولى والثانية والثالثة، وغير ذلك من المراكز الأخرى؛ يُصنف الفريقان بالتساوي في المركز الأول ويتقاسمون إحراز اللقب. ويكون الفريق التالي هو الثالث، وهكذا.

7. التصنيفات

تحفظ اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة التصنيفات العالمية والإقليمية استناداً إلى النتائج التي تقدمها اللجان المحلية المنظمة من مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية.

نظام التصنيف المستند إلى أفضل رفعة لكل رياضي يحدد أفضل أداء لرياضي لكل فئة وزن لكل موسم. عندما يحقق رافعان اثنان نفس المجموع يحصل الرافع صاحب وزن الجسم الأخف على تصنيف أعلى.

للاطلاع على مزيد من التفاصيل بخصوص نظام التصنيف ومعايير الاختيار للألعاب البارالمبية يمكن الرجوع للموقع التالي:

(www.paralympic.org)

إن الرياضيين المعتمدين للموسم الذي يحدث فيه الأداء ولديهم وضع الفئة الرياضية الدولية "مراجعة" أو "مؤكد" فقط هم الذين ستكون نتائجه معترفاً بها في قوائم التصنيف الرسمي.

8- الأرقام القياسية

1-8 أحكام عامة

أثناء السير المنتظم للمسابقة، يجب دائماً زيادة الوزن الشامل للثقله/ القرص بمضاعفات بحد أدنى تبلغ 1 كجم كاملاً.

عندما ينجح الرافع في أي محاولة، يجب أن يكون التقدّم المعتاد للرفعة التالية على الأقل 1 كجم. ومع ذلك، أثناء السير الطبيعي للمسابقة، يمكن أن يطلب الرافع تسجيل محاولة بزيادة الوزن إلى وزن لا يزيد على الوزن السابق بمقدار 1- كجم كامل (أي 500 جرام / 0.5 كجم).

يمكن إجراء محاولات تسجيل رقم قياسي على أي رفعة في التسلسل الطبيعي لزيادة الوزن أثناء المسابقة أو كمحاولة رابعة في نهاية الجولة لكن يجب أن يزيد وزن الثقله دائماً بمقدار 500 جم (0.5 كجم) بحد أدنى على الرقم القياسي الحالي أو تُعد الرفعة غير سارية بخلاف ذلك.

إذا نجحت محاولة تسجيل رقم قياسي يُسجل الرقم بعد حذف الكسور التي تزيد على 1 كجم في ورقة النقاط التي تسجل فيها النتيجة النهائية. يجب أيضاً الوضع في الاعتبار أنه في حال رفع زيادة تُقلُّ عن 1 كجم في أي محاولة مفردة (انظر المثال أدناه) يُدون الوزن المرفوع بالضبط في طلب التسجيل.

على سبيل المثال، إذا طُلب رفع 133.5 كجم في محاولة الرافع الثانية ونجحت الرفعة يجب قيد 133.5 كجم في ورقة نتائج المسابقة، ويجب

قيد 133.5 كجم في طلب التسجيل. ومع ذلك، يُسجل 133 كجم لأغراض النتيجة والتصنيف إذا كانت تلك الرفعة أفضل محاولة ناجحة.

يمكن طلب إجراء محاولات تسجيل رقم قياسي عالمي يزيد بمقدار أقل من 1 كجم وإضافتها على أي، أو كل، محاولات الرفع الموصوفة شريطة أن يحافظ على زيادة 500 جم بحد أدنى. على سبيل المثال إذا كان الرقم الحالي 100.5 كجم، يجوز للرافع أخذ المحاولات التالية:

المحاولة الأولى	المحاولة الثانية	المحاولة الثالثة	المحاولة الرابعة
101 كجم	101.5 كجم	102 كجم	102.5 كجم

يتم تسجيل المحاولات 1 و2 و3 و4 إذا نجحت، بغض النظر عن أن وزن القائم لم يزد بمقدار 1 كجم بحد أدنى لأغراض المسابقة. في المثال الموضح أعلاه، لم تكن الزيادة التي مقدارها 1 كجم بحد أدنى لأغراض المسابقة لأي محاولة منفردة مطلوبة على أي من المحاولات الأربع، لذا يكون الوزن بعد التقريب لأقل كيلوجرام هو 102 كجم، حيث تحققت فعلياً باستخدام زيادة 0.5 كجم وليس الحد الأدنى 1 كجم، لذا يجب تسجيل 101 كجم بوصفه نتيجة المسابقة، يُسجل الوزن 102.5 كجم.

8-2 الأرقام القياسية العالمية

تُقبل طلبات الأرقام القياسية العالمية فقط عندما يكسر الرقم القياسي الحالي في مسابقة معترف بها/ معتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية

لرفعات القوة، بحسب القواعد، وعندما يحضر عدد مناسب من حكام الفئة الأولى المعينين لدى اللجنة البارالمبية الدولية ولجنة تحكيم أثناء المحاولة. يصبح الرقم القياسي سارياً فقط عندما يُجرى اختبار مكافحة منشطات على أداء الرقم القياسي العالمي وتكون النتيجة سلبية.

أثناء محاولة كسر الرقم القياسي العالمي، يمكن لحكام الفئة الأولى للجنة البارالمبية الدولية فقط الفصل في مدى نجاح المحاولة من عدمه. يجب دائماً استبدال حكام الفئة الثانية بحكام الفئة الأولى في حالات الأرقام القياسية العالمية ويمكن استخدام أعضاء لجنة التحكيم الحاضرين.

يكون كلٌّ من حسن نية وكفاءة الحكام لكل البلدان الأعضاء فوق مستوى الشبهات فيما يخص الأرقام القياسية، ومن ثم يمكن أن يؤكد الحكام من نفس البلد ومن بلد الرافع رقماً قياسياً عالمياً. ومع ذلك، عندما يكون ذلك ممكناً، يجب دائماً استخدام الحكام من بلدان مختلفة من بلد الرافع ومن بلدان الحكام الآخرين.

في مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية، يمكن قبول الأرقام القياسية العالمية دون الحاجة إلى إعادة وزن الثقل أو الرافع، طالما أن كل عمليات وزن المعدات أو الرافع تمت وفقاً لقواعد ونظم اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

إذا لم يتم وزن كل أسطوانات / ثقلات / أطواق الوزن المستخدمة في المسابقة قبل المسابقة يجب أن يزن الحكام الثلاثة الثقلة والأوزان ويسجلون وزنها بدقة على الفور بعد الإتمام الكامل للجلسة التي يحدث فيها تسجيل رقم قياسي عالمي بنجاح.

ما أن ينجح الرافع في محاولة تسجيل رقم قياسي عالمي، يجب فحص اللاعب/ اللاعبة من قبل الحكام الثلاثة على منصة المسابقة، فإذا وُجد أن الرافع يرتدي أي مادة أو لباس غير قانوني، مثل ارتدائه ملابس غير مسجلة أثناء الفحص الرسمي للأدوات، يُعلن على الفور عدم صحة الرفعَة ويُسْتبعد الرافع أيضاً من المسابقة.

عندما ينجح الرافع في محاولته الثالثة برفعَة تقع في نطاق 10 كجم من الرقم القياسي العالمي الحالي، يجوز منحه/ منحها محاولة رابعة خارج المسابقة وفقاً لتقدير لجنة التحكيم، أو الحكم الرئيسي عند لجنة التحكيم. يجوز منح محاولة رابعة أيضاً إذ لم تنجح المحاولة الثالثة، التي تكون محاولة تسجيل رقم قياسي عالمي بالفعل. لا يجوز منح محاولات رابعة في أي حالات أخرى.

بمجرد تحقيق رقم قياسي جديد، فإن أي رافع يرغب في محاولة تسجيل رقم جديد يجب أن يتجاوز المرة السابقة المحددة بـ 500 جم (0.5 كجم) بحد أدنى، وإلا اعتبرت المحاولة غير صحيحة.

بعد النجاح في محاولة تسجيل رقم قياسي عالمي، يجب أن يستكمل الحكام الثلاثة دائماً استمارة طلب التسجيل المعنية (انظر الملحق 5) ونسخة من ورقة النتائج الرسمية والموقعة، على أن ترفق مع طلب التسجيل.

يجب إرسال النسخ الأصلية لاستمارة طلب التسجيل والنتائج الرسمية إلى مكتب اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

يُنظر إلى الأرقام القياسية العالمية للتصديق عليها فقط إذا تسلّم مكتب

اللجنة البارالمبية الدولية نسخة من التقرير المكتوب وطلب التسجيل في غضون الوقت المحدد لشهر واحد، وتُعمد تماماً إذا تسلّمت اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة التقرير اللازم (النتائج السلبية) من هيئة مكافحة المنشطات المعينة.

دون أي استثناءات بما في ذلك الألعاب البارالمبية والبطولات العالمية، تُقبل الأرقام القياسية العالمية فقط بعد إجراء الفحص الملائم للتأكد من عدم تعاطي الرافع أي عقاقير.

عندما يكسر رافعان النتيجة نفسها في نفس اليوم لكن في أماكن مختلفة، يكون الرافع صاحب الوزن الأخف أثناء الوزن في منافستين مختلفتين هو الحامل الوحيد للنتيجة.

عندما يكسر رافعان النتيجة العالمية نفسها في نفس اليوم لكن في أماكن مختلفة، ويكون لهما نفس الوزن أثناء عملية الوزن في المسابقة المنفصلة التي يتنافسان فيها يشترك الرافعان في النتيجة.

8-3 الأرقام القياسية الإقليمية

تُقبل طلبات تسجيل الأرقام القياسية الإقليمية فقط وتُقر وتسري عندما يكسر الرقم القياسي الحالي في مسابقة رفعات القوة المعتمدة/ المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية، وعندما يحضر عدد مناسب من حكام الفئة الأولى المعيّنين والمحكمين أثناء المحاولة ويُتاح اختبار مكافحة منشطات عشوائي، يُصدق على الأرقام القياسية الإقليمية حتى ولو لم يُختبر اللاعب الذي حقق هذا الرقم ضمن الاختبار العشوائي في المسابقة.

9-الميداليات

يتسلم الفائز الميدالية الذهبية، ويتسلم الثاني الميدالية الفضية، ويتسلم الثالث البرونزية على التوالي.

إذا سجل رافعان وزن جسم متطابق في الوزن وحققا في النهاية نتيجة الرفع نفسها في نهاية المسابقة يعاد وزن الاثنين بعد نهاية الجلسة. بعد إعادة الوزن، في حالة استمرار تساوي الوزن، يتقاسم الرفعان المركز ويتسلم كل منهم ميدالية؛ على سبيل المثال: إذا كان رافعان في المركز الأول، يجب إعطاء ميداليتين ذهبيتين، ويجب أن يتسلم الرفع التالي ميدالية برونزية.

عندما يُطبق المعيار الأدنى للتأهيل على المسابقة وتكون فئة الوزن غير متاحة (مثلاً 2 أو أقل) تعطى الميداليات إلى المركز الثاني فقط إذا تم استيفاء المعيار الأدنى من التأهيل. إذا لم يُحقق المعيار الأدنى للتأهيل تمنح الشهادة فقط.

عندما لا يكون للمسابقة حد أدنى من معيار التأهيل وتُعد الفعالية غير متاحة (مثلاً 2 أو أقل) تُطبق قاعدة ناقص واحد.

عندما يشارك رياضي واحد فقط لكل فئة وزن، إذا كان ذلك مناسباً، ودون التوسط لفئات أخرى، يجمع الرياضي إما مع أقرب (أقل) فئة وزن و/ أو فئات عديدة أخرى، في هذه الحالة يكون هناك أكثر من فئة واحدة غير صالحة وتطبق معادلة أيه إتش. تعطى مجموعة واحدة فقط من الميداليات.

عندما يُطبق شكل مسابقة معادلة أيه إتش، يكون هناك ميداليات تُمنح لكل مجموعة ممتزجة.

أي رافع صغير يحقق مجموعاً عالياً بما يكفي لكسب ميدالية في مسابقة للصغار و/ أو مسابقة الكبار المفتوحة، يُمنح هذا الرياضي ميدالية عن كل مسابقة سارية (أي فعالية الصغار والكبار، باستثناء الألعاب البارالمبية حيث تعطى ميدالية واحدة).

في البطولات العالمية والإقليمية و/ أو الألعاب الأخرى، عندما يتم الاتفاق مسبقاً مع اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، يمنح جائزة تنافس أو كأس.

تُمنح جوائز الفرق للمراكز الثلاثة الأولى فقط. في البطولات العالمية والإقليمية، يتسلم الفريق الفائز ويحتفظ بكأس التنافس لسنة واحدة.

10 - عملية المسابقات المعتمدة

بالنسبة لمعظم العمليات المحدثة والمفصلة والحد الأدنى من المتطلبات للمسابقات المعتمدة، يُرجى الرجوع إلى الملحق 6.

في المسابقات الوطنية المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، يجب أن يكون كل الرافعين من البلد المضيف وحتى ثلاثة رافعين آخرين بحد أقصى من أي لجنة بارالمبية وطنية (بإجمالي 3 رافعين لكل لجنة البارالمبية الوطنية) في وضع جيد مع اللجنة البارالمبية الدولية يسمح بالتنافس.

في المسابقات الوطنية، يمكن أن تنظر اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة في اعتماد مسابقات نوع منفرد فقط عندما يُتفق رسمياً على إقامة مسابقة منفصلة للنوع المقابل أيضاً.

لأعداد المسؤولين الفنيين المطلوبين على المستويات المتنوعة للمسابقات المعتمدة، يُرجى الرجوع للقسم 2.

11 - العودة إلى القرارات المتخذة في الملعب

يتحمل طبيب الفريق في الأماكن الرياضية مسؤولية تحديد ما إذا كان الرياضي المصاب يمكن أن يواصل أو يعود إلى المسابقة. يجب عدم تفويض هذا القرار للمحترفين أو أي أفراد آخرين. في غياب الطبيب المختص، يجب أن يمثل المحترفون أو الأفراد الآخرون تماماً للتعليمات التي يقدمها الطبيب، يجب أن تكون الأولوية الرئيسية للحفاظ على صحة الرياضيين وسلامتهم في كل الأوقات، وكذلك يجب ألا تؤثر نتيجة المسابقة في هذه القرارات.

12- القواعد الفنية للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة

1-12 الفعاليات وبرنامج الفعاليات

هناك 10 فئات وزن جسم محددة بشكل منفصل لكل من الرياضيين الذكور والإناث.

فئات وزن الجسم – رجال

حتى 49.00 كجم	حتى 49.00 كجم
من 49.01 كجم إلى 54.00 كجم	حتى 54.00 كجم
من 54.01 كجم إلى 59.00 كجم	حتى 59.00 كجم
من 59.01 كجم إلى 65.00 كجم	حتى 65.00 كجم
من 65.01 كجم إلى 72.00 كجم	حتى 72.00 كجم
من 72.01 كجم إلى 80.00 كجم	حتى 80.00 كجم
من 80.01 كجم إلى 88.00 كجم	حتى 88.00 كجم
من 88.01 كجم إلى 97.00 كجم	حتى 97.00 كجم
من 97.01 كجم إلى 107.00 كجم	حتى 107.00 كجم
من 107.01 كجم وأعلى	أعلى من 107.00 كجم

فئات وزن الجسم - سيدات

حتى 41.00 كجم	حتى 41.00 كجم
من 41.01 كجم إلى 45.00 كجم	حتى 45.00 كجم
من 45.01 كجم إلى 50.00 كجم	حتى 50.00 كجم
من 50.1 كجم إلى 55.00 كجم	حتى 55.00 كجم
من 55.01 كجم إلى 61.00 كجم	حتى 61.00 كجم
من 61.01 كجم إلى 67.00 كجم	حتى 67.00 كجم
من 67.01 كجم إلى 73.00 كجم	حتى 73.00 كجم
من 73.01 كجم إلى 79.00 كجم	حتى 79.00 كجم
من 79.01 كجم إلى 86.00 كجم	حتى 86.00 كجم
من 86.01 كجم وأعلى	أعلى من 86.00 كجم

يضاف إلى وزن أجسام الرافعين مبتوري الأطراف ما يلي:

- يضاف إلى كل حالة بتر من الكاحل :

2/1 كجم لكل فئات الوزن

- يضاف إلى كل حالة بتر من أسفل الركبة :
1 كجم للوزن حتى 67 كجم
1.5 كجم للوزن من 67.01 كجم لأعلى
- يضاف إلى كل حالة بتر من أعلى الركبة
1.5 كجم للوزن حتى 67 كجم
2 كجم للوزن من 67.01 كجم لأعلى
- يضاف إلى كل حالة انفكاك ورك كامل
2.5 كجم للوزن حتى 67 كجم
3 كجم للوزن من 67.01 كجم لأعلى

12-2 طريقة المسابقة

يمكن أن تسير مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية بأشكال المسابقة التالية:

- (1) في فئات وزن الجسم المفردة المحددة للرجال والسيدات.
- (2) بمعادلة أيه إتش (انظر نقطة 1-5).

من المقرر مناقشة شكل المسابقة مع اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

12-3 الفئات العمرية

تقر اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة بفتتين عمريتين لكل مسابقتها المعتمدة/ المعترف بها باستثناء الألعاب البارالمبية حيث يكون لها دائماً فئة عمرية ممتزجة واحدة فقط للفئة/ الفعالية.

الصغار : من 14 حتى 20 سنة بحلول يوم 31 ديسمبر من سنة المسابقة.

الكبار : من 21 سنة بحلول يوم 31 ديسمبر من سنة المسابقة.

المحترفين : ليس إلزامياً وجود فئة المحترفين، ومع ذلك عندما ترغب لجنة محلية منظمة في إقامة هذه الفعالية (إما كمسابقة مدمجة أو مسابقة قائمة بحد ذاتها) يجب أن يكون عمر هذه الفئة بداية من 40 سنة بحلول يوم 31 ديسمبر من عام المسابقة- إذا تطلب الأمر الحصول على اعتماد لذلك، يجب تقديم الطلب المعتاد للمسابقة إلى اللجنة البارالمبية الدولية.

من منظور المشاركة، يكون الرياضي مؤهلاً الآن للمسابقة في المستويات المتنوعة من مسابقات رفعات القوة على النحو التالي :

• مسابقات معتمدة :

من 14 سنة

• البطولات الإقليمية أو الألعاب الإقليمية :

من 15 سنة بحلول يوم 31 ديسمبر من عام المسابقة

• البطولات العالمية أو الألعاب البارالمبية :

من 16 سنة بحلول يوم 1 يناير من عام المسابقة

4-12 مكان المسابقة

إحماء المسابقة

لكي يعد المتسابقون أنفسهم للمسابقة يجب أن يتم توفير منطقة إحماء مراقبة/ منظمة تقع في منطقة يسهل الوصول إليها وفي مكان قريب جداً من منطقة المسابقة، ويجب أن يكون هناك حمامات قريبة كافية يسهل الوصول إليها.

لن يكون هناك أكثر من عضوين معتمدين من هيئة التدريب للفريق في الإحماء للمسابقة أو غرفة التدريب في أي وقت.

يجب أن تضم غرفة الإحماء للمسابقة المعدات التالية:

(أ) عدداً مناسباً من المقاعد المعتمدة وفقاً لعدد المتسابقين وبالامثال لقواعد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

(ب) عدداً مناسباً من الأحمال ومجموعات الأوزان والأطواق وأحزمة المقاعد وطباشير وعلب طباشير... إلخ. حسب عدد المقاعد.

(ج) قدرًا كافيًا من المياه يكون متاحًا حسب عدد المتسابقين.

(د) مكبرات صوت موصلة بميكروفون المعلن.

(هـ) عارض فيديو موصولاً بلوحة نتائج المسابقة جاهزاً لعرض أسماء المتسابقين في ترتيب نظام المسابقة.

- (و) شاشة عرض موازية لساعة التوقيت، تعمل في الملعب حيثما توجد المسابقة.
- (ز) شاشة (شاشات) فيديو تعرض النشاط على منصة المسابقة.

منطقة التدريب

يتعين توفير مرافق تدريب إضافية على مستوى مسابقات اللجنة البارالمبية الدولية أو الفعاليات المعتمدة.

يمكن أن تكون في مكان المسابقة أو في موقع بديل لكن في أي حال يجب أن تكون مراقبة/ منظمة وبها حمامات قريبة يسهل الوصول إليها.

يجب أن تكون غرفة التدريب مزودة بما يلي:

(أ) عدد مناسب من المقاعد المعتمدة/ المسموح بها، حسب عدد المتسابقين وبالامتثال التام لقواعد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

(ب) عدد مناسب من الأحمال ومجموعات الأوزان والأطواق وأحزمة المقاعد والطباشير، وما إلى ذلك حسب عدد المقاعد والمنافسين.

(ج) قدر كافٍ من المياه يكون متاحاً حسب عدد المتسابقين باستخدام المرفق.

(د) أوزان معايرة كي يراقب الرياضيون أوزان أجسامهم بدقة.

مرافق أخرى مطلوبة

في كل مسابقات اللجنة البارالمبية الدولية أو المسابقات المعتمدة لديها، يجب أيضاً توفير المرافق الإضافية التالية في مكان المسابقة:

- منطقة راحة الرياضيين.
- مركز الإعلام.
- غرفة الشخصيات المهمة.
- مكاتب اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.
- غرفة الوزن (كي يراقب الرياضيون أوزان أجسامهم).

5-12 الملعب

في مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية، يجب أن تحدث المسابقة إما على مسرح (ملعب) أو ملعب على مستوى مسطح، به منصة فعلية (كما هو محدد أدناه) أو منصة مرئية بوضوح ومحددة من مادة غير منزلفة ملونة في الطابق الأساسي.

يجب أن يُستخدم المسرح في كل المسابقات الكبرى والفعاليات للجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة (البطولات الإقليمية والألعاب الإقليمية والبطولات العالمية والألعاب البارالمبية)

يجب الامتثال دائماً للمتطلبات التالية:

- عند استخدام منطقة منصة مسابقة رفعات القوة يجب أن تكون أبعادها 4×4 م.

- يجب أن يكون سطح المنصة مسطحاً وثابتاً ومستويّاً وغير منزلق.
- في حالة استخدام أي مسرح، يجب ألا يزيد ارتفاعه على 700 ملم، وأن يكون عمقه 11 م على الأقل وعرضه 12 م، عمق 12 م على الأكثر وعرض 12 م.
- عند استخدام أي مسرح لا يتطلب الأمر منصة خاصة. عندما لا تُستخدم منصة يجب تعليم منطقة مسطحة ومستوية 4م × 4م بلون مغاير.
- عند استخدام منصة يجب ألا يتجاوز ارتفاعها 50 ملم، ويجب أن يكون لها دائماً حافة دائرية أو مائلة / منحدرّة
- يجب توفير منحدرات* دخول وخروج بسطح غير منزلق لدخول مستخدمي الكراسي المتحركة بسهولة وكذلك الرياضيون ذوو الحركة القليلة. يجب أيضاً توفير مدخل مدرج بحجم معياري إلى المسرح بالإضافة إلى سلالم الصعود.

ملحوظة :

* يجب أن يكون هناك دائماً سُلّمان للصعود منفصلان للدخول والخروج من / إلى المسرح / المنصة لزيادة تدفق وفعالية المسابقة.

12-6 معدات الرياضة

يجب أن تكون كل المعدات المستخدمة (المقاعد والقوائم والأسطوانات... إلخ) في أي مسابقة لرفعات القوة معترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية في حالة جيدة للغاية وآمنة ونظيفة ومرتبة تماماً وفقاً للقواعد والمواصفات الحالية المعمول بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة في وقت اعتماد المسابقة.

المعدات التي تستوفي مواصفات اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة لا تُعد "معتمدة" إلا بعد فحصها واعتمادها رسمياً من قبل اللجنة البارالمبية الدولية.

في المسابقات المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، عندما يثبت فحص المعدات المقرر استخدامها بالفعل وتحصل على اعتماد رسمي من اللجنة في فعالية كبيرة سابقة (مثال: بطولات إقليمية أو عالمية وألعاب بارالمبية، وما إلى ذلك)، يمكن استخدام المعدات نفسها في المسابقات المعتمدة المستقبلية إذا رأى المندوب الفني ذلك منطقياً. في هذه الظروف، يجوز أن يرفع المندوب الفني تقريراً عن أي معدات معيبة إلى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة يوصي بأن المعدات الموجودة في المكان (أو بعضها) يجب أن تخضع لفحص الاعتماد مرة أخرى.

يجب دائماً استخدام قوائم رفعات القوة وفقاً لمواصفات واعتماد اللجنة البارالمبية الدولية، في مناطق التدريب والمسابقة لكل المسابقات المعترف بها.

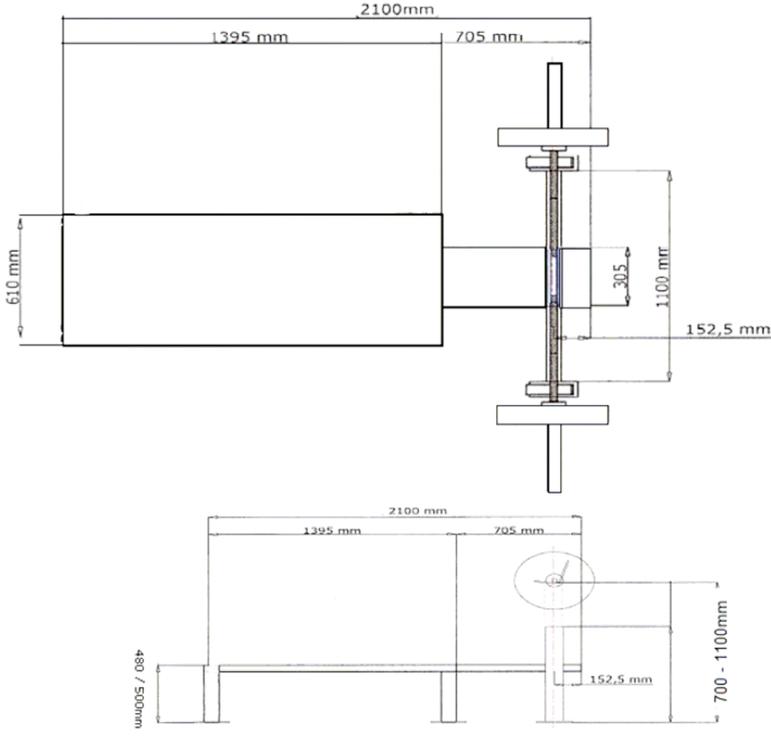
يجب عدم استخدام قوائم رفعات القوة مطلقاً في أي مسابقة معترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة لأغراض التدريب أو المنافسة.

1-6-12 مقعد ومواصفات اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة

يجب أن يُصنع المقعد من بناء قوي ويوفر أقصى قدر ممكن من الاستقرار ويمثل للأبعاد التالية:



مثال على المقعد



الطول

يجب أن يكون الفرش المنجد بالمقعد مسطحاً ومستويًا، ويكون طوله 2100 ملم.

العرض

يكون عرض القسم الرئيسي من فرش المقعد 610 ملم، لكن لمسافة 705 ملم من رأس الطرف، يجب أن يكون العرض 305 ملم فقط حيث يترك كتفين متساويين بمقدار 152.50 ملم.

الارتفاع

يجب ألا يقل الارتفاع عن 480 ملم ولا يتجاوز 500 ملم. يتم قياس الارتفاع من الأرضية إلى أعلى الجزء المسطح من قاعدة المقعد بدون الضغط عليها أو كبسها.

الحوامل

يجب أن يكون ارتفاع قوائم الرف على كل المقاعد المستخدمة في مسابقة رفعات القوة المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية قابلاً للتعديل من 700 ملم على الأقل إلى 1100 ملم بحد أقصى، يتم قياس الارتفاع من الأرضية إلى وضعية القائم.

يبلغ الحد الأدنى من العرض بين دواخل القائم 1100 ملم.

12-6-2 القائم والأسطوانات والأطواق

يسري التفاوت التالي على القوائم والأسطوانات والأطواق (المكونات) المستخدمة في مسابقات رفعات القوة المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية:

أي مكون يزن أكثر من 5 كجم يجب ألا يتجاوز معلمات التفاوت + 0.1% إلى -0.05% (مثلاً: أسطوانة 25 كجم يمكن أن يزيد حجمها بمقدار 25 جم بحد أقصى أو يقل بمقدار لا يزيد على 12.5 جم).

أي مكون يزن 5 كجم أو أقل يجب ألا يتجاوز المعلمات المتفاوتة + 0.1% إلى - صفر بالمائة للمكون. (مثلاً أسطوانة 5 كجم يمكن أن تزيد بمقدار +5 جم لكن لا يمكن أن تقل عن ذلك).

12-6-3 القوائم

في كل مسابقات رفعات القوة المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية، أو المسابقات المنظمة و/أو التي تجري وفقاً لقواعد اللجنة البارالمبية الدولية، يجب استخدام قوائم مقدمة من مورد/ مصنع معتمد رسمياً لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة فقط.

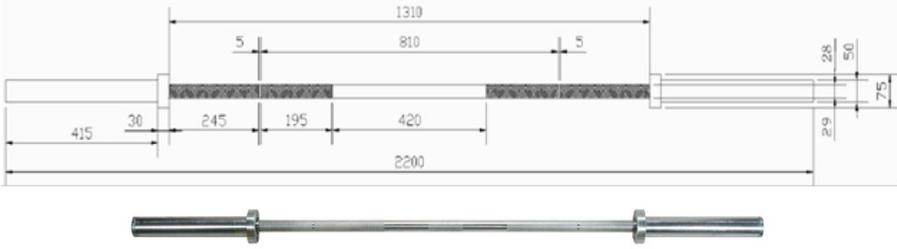
اعتباراً من عام 2013، يجب أن يكون للقوائم غطاء أخضر في نهاية الأكام لإثبات امتثالها بوضوح لمواصفات اللجنة البارالمبية الدولية. تظل القوائم المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة منذ 2008 مقبولة. (ارجع أيضاً إلى النقطة 12-6)

يجب دائماً استخدام قوائم رفعات القوة المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية في المسابقة وفي غرفة الإحماء.

يجب استخدام قوائم رفعات القوة المعتمدة للتدريب في غرف التدريب.

يجب استبدال القوائم التالف أو الذي يعد غير آمن بطريقة أخرى و/أو غير ملائم للغرض و/أو غير قابل للاستخدام من قبل الحكام المكلفين المعتمدين لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

يجب أن يكون القائم مستقيماً ومعقوداً ومجولاً ويتطابق مع الأبعاد التالية:



- (أ) يجب ألا يتجاوز الطول 2200 ملم.
- (ب) لا تقل المسافة بين واجهات الطوق عن 1310 ملم ولا تزيد على 1320 ملم.
- (ج) يجب ألا يقل قطر القائم عن 28 ملم (مفضل) ولا يزيد على 29 ملم.
- (د) يجب أن يكون الوزن المدمج للقائم والأطواق 25 كجم مع أطواق وزن 2.5 كجم لكل واحدة.
- (هـ) يجب أن يكون قطر الجلب 50 ملم.
- يجب أن يكون هناك تعليم آلي للإشارة بدقة إلى مسافة 810 ملم بين الحواف (الأوجه) الداخلية للتعليم الآلي.

12-6-4 الأسطوانات

في كل مسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية، يمكن استخدام الأوزان المعتمدة فقط من اللجنة المذكورة والمقدمة من قبل مورد/ مصنع معتمد رسمياً و/ أو مرخص لدى اللجنة.

يجب دائماً استخدام أسطوانات المسابقة المعتمدة على منصة المسابقة وفي غرفة الإحماء، ويمكن استخدام أسطوانات التدريب في غرف التدريب الإضافية.

يجب أن تحصل الأسطوانات على اعتماد من اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة ويجب أن تطابق مع ما يلي:

- (أ) التفاوت التفاضلي الأقصى.
- (ب) يجب ألا يقل قطر الحفرة في مركز الأسطوانة عن 50.5 ملم ولا يزيد على 53 ملم.
- (ج) يُستخدم فقط نطاق الأسطوانات التالي في مسابقات رفعات القوة المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية:

0.5 كجم - 1 كجم - 1.5 كجم - 2 كجم - 2.5 كجم - 5 كجم - 10 كجم - 15 كجم - 20 كجم - 25 كجم و 50 كجم (يجب أن تُستخدم أسطوانات تزن 50 كجم لكل المحاولات ذات الأوزان التي تصل إلى 260 كجم، أما المحاولات التي تزيد على هذا الوزن؛ فيمكن استخدام أسطوانات ذات أوزان أقل وفقاً لتقدير الحكم الرئيسي بالتعاون مع المندوب الفني المعين عندما يتعلق الأمر بصحة ونزاهة المراقب.

عندما لا تتوفر أسطوانات 50 كجم، يمكن استخدام أسطوانات معدنية 25 كجم (في هذه الحالة فقط ووفقاً للقواعد حيث يُستخدم 50 كجم على سبيل المثال لوزن 260 كجم وأعلى)

عند استخدام أسطوانات معدنية في هذا الظرف، يجب أن تكون دائماً من المصنع نفسه مثل الأسطوانات الأخرى وتُستخدم على الجزء الداخلي من الجلب.

(د) يجب دائماً إتاحة أسطوانات تسجيل معدنية بدقة 250 جم لأغراض التسجيل.

(هـ) يجب أن تتطابق الأسطوانات مع رمز اللون التالي للتحديد الفوري:

- 50 كجم = أسود
- 25 كجم = أحمر
- 20 كجم = أزرق
- 15 كجم = أصفر
- 10 كجم = أخضر، إذا استخدمت أسطوانات مغطاة بالمطاط وإلا جاز استخدام أي منها إذا كانت معدنية
- أقل من 10 كجم = أي لون.

(و) يجب أن تكون كل الأسطوانات معلمة بشكل مرئي بقيمة الوزن ذات الصلة ومحملة دائماً بالأسطوانات الأثقل والأعمق على الجلبة، ومن ثم تُحمل في ترتيب وزن تنازلي مع الأسطوانات الأخف جهة الخارج.

ز) أول أسطوانة محملة على القائم يجب أن تُحمل دائماً مواجهة للداخل للوزن المحدد. وتُحمل كل الأسطوانات الإضافية مواجهة للخارج.

ح) يكون قطر الأسطوانة الكبرى 450 ملم بتفاوت ± 1 ملم.

ط) يجب تغطية أسطوانات المسابقة 450 ملم بمطاط أو بلاستيك بألوان دائمة على كلا الجانبين و/ أو رمز اللون حول الحافة كلها لمحيط الوزن.

12-6-5 الأطواق

يجب دائماً استخدام أطواق عالية الجودة تزن كل واحدة 2.5 كجم في المسابقة



مثال نوع الطوق المستخدم

12-6-6 الموازين

يجب أن يكون هناك دائماً مجموعتان على الأقل من الموازين متاحتان للرياضيين في المسابقات الكبرى وفي المستويات الأخرى لمسابقات رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية عندما يكون ذلك ممكناً.

تكون مجموعة واحدة فقط للوزن الرسمي في المسابقة وواحدة في موقع التدريب أو موقع مناسب آخر، ومن ثم يمكن للرياضيين أن يراقبوا أوزانهم كما هو مطلوب، ويجب أن تتطابق كل الموازين مع المتطلبات التالية:

(أ) يجب أن تكون الموازين من نوع المنصة الإلكترونية للوزن الآمن والدقيق للرياضيين الجالسين على كرسي أو مباشرة على موازين ذات قدرات قياس لا تقل عن 850 ملم في 850 ملم ولا تزيد على 1م في 1م، عندما يكون هناك رياضيون لا يستطيعون الوقوف بدون مساعدة.

(ب) يجب أن يكون للموازين قدرة على وزن حتى 200 كجم في زيادات دقيقة بمقدار 10 جم أو أقل.

(ج) عندما تكون الموازين غير إلكترونية/ رقمية، يجب معايرتها واعتمادها من قبل منظمة أوزان ومقاييس رسمية أو مصنعي المقاييس، في غضون 3 أشهر من مسابقة رفعات القوة المعترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية لكل أغراض التسجيل. يجب فحص هذه الموازين المستخدمة في أي مسابقة لرفعات القوة

معترف بها لدى اللجنة البارالمبية الدولية من قبل الحكام
لأغراض الدقة قبل كل فعالية.

(د) عندما تكون الموازين إلكترونية/ رقمية ولها شهادة معايرة
أصلية من الجهة المصنعة، يجب أن تُضبط على الصفر وتُفحص
لأغراض الدقة من قبل المسؤولين الفنيين المعيّنين لدى اللجنة
البارالمبية الدولية لرفعات القوة قبل المسابقة ولكل جلسة
مسابقة لاحقة أو وزن مجموعة بعد ذلك لأغراض التسجيل.
إذا كان ذلك متاحاً، يتم إصدار نماذج مطبوعة تبين الوقت
والتاريخ قبل كل جلسة وتُشر إلى جوار الموازين حتى يشهد
كل واحد عملية المعايرة.



مثال على الموازين الإلكترونية/ الرقمية

يمكن استخدام الموازين بكرسي أو بدونه.

7-12 لوحة النتائج ولوحة المحاولات

يجب أن توضع لوحة نتائج وتُعرض في أكثر مكان عملي ومرئي في الملعب أو بالقرب منه، بحيث يعرض الترتيب التام للمسابقة ويتناوب، أو يتكرر، في غرفة الإحماء في كل المسابقات الدولية الكبرى المعترف بها.

يجب أن تعرض على الأقل أسماء المتسابقين الذين يرفعون به بالترتيب استناداً إلى المحاولات الأولى الممنوحة في الوزن وبلدهم ووزن الجسم ونتيجة كل رفعة والنتيجة النهائية.

عند استخدام لوحة محاولات متكاملة (تدمج الأضواء والموقت والاسم والمحاولة... إلخ) يجب عرضها في أكثر مكان مرئي وعملي، ومن ثم يمكن لكل واحد أن يتابع بسهولة سير المسابقة. في المسابقات الكبرى، يكون من الأفضل استخدام لوحتين، ولكن إذا كان هناك لوحة واحدة يجب أن توضع دائماً ناحية الخروج من الملعب لتمكين التقاط المعلومات بوضوح في فيديو لجنة التحكيم.

8-12 الأضواء



يتكون نظام الإضاءة من صنفين من ثلاثة مؤشرات حمراء وثلاثة بيضاء، يمكن أن تكون نظاماً قائماً بذاته أو جزءاً من محاولة متكاملة، يجب توفير نظام ألواح يعلن به الحكام قراراتهم بعد كل رفعة.

يجب ترتيب صفي الأضواء أفقياً للتوافق مع أوضاع الحكام الثلاثة، ومن ثم يرى المتسابقون بسهولة والمحكمون والمشاهدون القرار الذي اتخذه كل حكم.

يكون لكل حكم صندوق تحكم منفصل بمفتاحين أحدهما للضوء الأبيض (الضوء الجيد) والآخر للضوء الأحمر (الذي يشير إلى عدم وجود رفعة). يكون للحكم الرئيسي مفتاح رئيسي يُستخدم أيضاً لإعادة تشغيل الأضواء بعد اتخاذ القرار.

يجب أن يكون نظام الإضاءة سلكياً بحيث تضاء الأنوار الثلاثة كلها في الوقت نفسه عندما يدفع الحكم الرئيسي المفتاح الرئيسي فقط. يجب ألا تُضاء الأنوار بشكل منفصل عندما ينشطها الحكام.

يُمدُّ الحكام أيضاً بأعلام صغيرة بيضاء وحمراء (أو مضارب) لإعلان القرار المتخذ في حالة الفشل الكهربائي لنظام الإضاءة.

عند استخدام الأعلام أو المضارب، بأمر من الحكم الرئيسي، يجب أن يأخذ الحكام دائماً كلاً من الأعلام/ المضارب في أيديهم وفقاً للأمر الأول للحكم الرئيسي "الأعلام" - يرفع الحكام الثلاثة العلم/ المضرب المطلوب عند الإشارة الثانية من الحكم الرئيسي "الرفع الأعلام".

9-12 نظام التوقيت

في كل البطولات الكبرى لرفعات القوة والمسابقات الدولية المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية، يجب عرض نظام توقيت إلكتروني في

مكان يمكن رؤيته بسهولة (انظر لوحة النتائج ولوحة المحاولات وأقسام الإضاءة).

يجب إعطاء إشارة مسموعة تلقائية في الدقيقة الأخيرة وللتزامن مع هذا وعندما لا يكون هناك صفارة متاحة يجب أن ينادي المعلن بصوت عالٍ وواضح "دقيقة واحدة" في الوقت المحدد.

عندما لا يتاح العرض الإلكتروني في المسابقات المعتمدة الأخرى لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، يمكن لحكم الوقت أن يستخدم ساعة يدوية، لكن يجب إعطاء إشارات واضحة ودقيقة وموجزة بطريقة تضمن علم المدربين والرياضيين متى يتبقى دقيقة واحدة فقط.

يتحكم حكم الوقت في نظام التوقيت، على أن يكون حكماً مؤهلاً لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

10-12 الملابس والأدوات الشخصية للرياضيين

يجب أن يظهر الرافعون دائماً في زي سليم ونظيف ومرتب، يتكوّن من بدلة رفع قطعة من واحدة، وقميص، وجوربين، وحذاء، وصدريّة رياضية.

يرفض الحكام أي ملابس أو معدات شخصية غير نظيفة و/ أو ممزقة و/ أو غير مناسبة بأي صورة أخرى، عند فحص الأدوات قبل الوزن.

1-10-12 بدلة رفع من قطعة واحدة

أ) يمكن أن تُصنع البدلة فقط من مادة أحادية الطبقة وأن تكون قابليتها للتمدد محدودة للغاية ، مثلاً: ليكرا (20% بحد أقصى) أو قطن - مادة بولي يوريثان مرنة - (بحد أقصى 10% بولي يوريثان)، بدون أي رقعات أو حشوات إضافية (لا يمكن أن تكون بدلة رفع أثقال بأي خياطة مزدوجة و/ أو حشوة)

ب) يجب أن تكون ملابس الرفع عبارة عن بدلة رفع من قطعة واحدة بحزام كتف، ويجب ألا يكون هناك سحب.

ج) يجب ارتداء الأشرطة فوق الأكتاف في كل الأوقات أثناء الرفع في المسابقة.

د) يمكن أن تكون بدلة الرفع من قطعة واحدة مكتملة الطول، تمتد إلى الكاحل وتشمل طوقاً أو بديلاً عنه بحيث يمكن أن يكون الطراز قصير الساق. عند استخدام طراز قصير الساق يجب ألا يقل مقاسه أبداً عن 10 سم على طول كل غرزة بنطال، لكن يجب أن تكون دائماً فوق الركبتين وقريبة من الساقين بقدر الإمكان. لن يُقبل أي نمط آخر من أنماط ملابس الرفع أو الزي الموحد.

تخضع بدلة الرفع للمتطلبات الإضافية التالية:

هـ) يمكن أن تحمل بدلة الرفع شارة و/ أو ختماً و/ أو شعاراً و/ أو نقش بلد الرفع أو الاتحاد الوطني.

- (و) يجوز وضع اسم الرافع على أي ملابس أو أداة. لا يُسمح بأي شيء يُعد مهيناً أو يجلب سوء السمعة للرياضة، ويتم رفضه.
- (ز) يمكن أن يكون بالبدلة لون أو أكثر من الألوان العادية.
- (ح) لا يُسمح بظهور أي شعار للجهات المصنعة للبدل أو الرعاية على بدلة الرفع، ما لم يكن ذلك وفق اتفاق بديل (مثال: الألعاب البارالمبية).

12-10-2 القميص

- يجب ارتداء قميص عادي برقبة دائرية بأي لون أو ألوان تحت بدلة الرفع في كل الأوقات. يخضع القميص للشروط التالية:
- (أ) يمكن أن يُصنع القميص من القطن أو البوليستر فقط، أو يمكن أن يكون مزيجاً من الاثنين.
- لا يُسمح باستخدام مواد أخرى.
- (ب) يجب أن يكون قميصاً عادياً، أو يمكن أن يكون القميص الرسمي الذي يتنافس به الرافع في مسابقة رفعات القوة المعتمدة لدى اللجنة البارالمبية الدولية.
- (ج) يجب ألا يوجد به أي جيوب أو أزرار أو سحابات أو طوق أو رقبة على شكل حرف V
- (د) يمكن أن يوجد به شارة و/ أو نقش بلد الرافع أو الاتحاد الوطني

- أو الإقليمي. غير مسموح بوجود أي علامات أخرى ولا سيما تلك التي تُعد مهينة أو تبدو أنها تجلب سوء السمعة للرياضة.
- (هـ) يجب ألا يكون هناك أكامم تنتهي تحت الكوع أو لأعلى عند العضلة الدالية (ولا أكامم قصيرة).
- (و) لا يُسمح للرافعين بدفع أكامم القميص لأعلى إلى العضلة الدالية أثناء المسابقة.
- (ز) يجب ألا يُصنع من أي مواد مضلعة.
- (ح) يجب ألا يتكون من أي مواد مطاطية أو ما شابه ذلك.
- (ط) يجب ألا يكون هناك غرز قوية.
- (ي) يجب أن يكون تصميم القميص لا يسمح بوضع الغرز في وضع يميل إلى مساعدة الرافع في مسابقات رفعات القوة وفقاً لرأي المسؤولين المعيّنين لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة الذين يقومون بفحص الأدوات.
- (ك) يجب أن يكون فضفاضاً على جسم الرافع بما يكفي لضمان أنه لا يمنح الرافع أي دعم مادي.
- (ل) إذا كان هناك أي شك يمكن أن يُطلب من الرافع أن يضع القميص على طاولة فحص الأدوات، ويمكن أن يُرفض.

12-10-3 الأحذية

أ) يجب ارتداء الحذاء في كل الحالات أثناء مسابقة رفعات القوة لدى اللجنة البارالمبية الدولية.

ب) عندما يكون هناك ظروف استثنائية من خلال وجود إعاقة معينة، يجب أن يكون هناك شهادة طبية موضوعة في السجل الرياضي / رخصة اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة.

12-10-4 الصدرية

أ) عندما يتم ارتداؤها أثناء المسابقة، يجب أن ترتدي السيدات الصدرية فقط بدون أي تقوية أو حشو أو دعامة. من الأفضل استخدام صدرية رياضية.

ب) يجب أن تكون مسطحة تماماً عندما توضع على طاولة فحص الأدوات.



- (ج) يجب أن تتاح الصدرية التي يتم ارتداؤها أثناء المسابقة للفحص من قبل المسؤولين على طاولة فحص الأدوات، ولا يمكن طلب فحصها أثناء ارتدائها من قبل الرياضية خلال عملية الوزن.
- (د) أي رافعة تستخدم الصدرية لكسب مزية غير منصفة (أي: جعلها مشدودة للغاية لرفع الصدر بشكل غير طبيعي أو تفريغ الحشو بعد فحص الأدوات) يمكن معارضتها من لجنة التحكيم والحكام مما قد يؤدي إلى استبعادها.

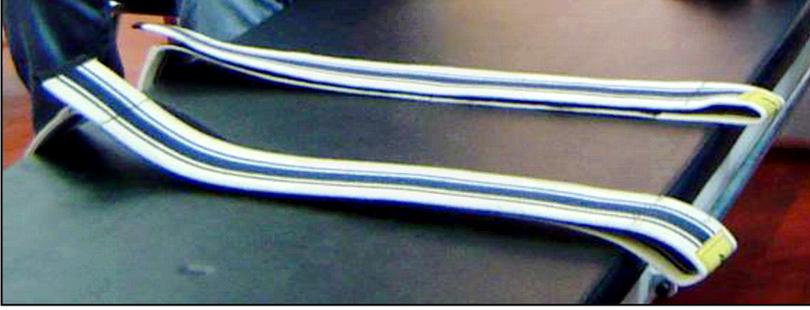
5-10-12 غطاء الرأس

- عندما ترتدي الرياضية غطاء الرأس يجب أن يُصنع فقط من مادة واحدة ذات طبقة واحدة وبسيطة وملونة.
- لأسباب الصحة والسلامة، يجب ألا يحتوي غطاء الرأس على أي تترتر أو مجوهرات أخرى ملحقة به.
- يجب أن يكون مناسباً لشكل الرأس / الرقبة.
- يجب ألا يغطي الوجه بالكامل أو يذهب أسفل الرقبة حيث يعوق رؤية الحكام للرقبة والأكتاف.

6-10-12 أحزمة الساق / المقعد

- (أ) يُسمح لأي رافع بربط ساقه في المقعد بحزام لمزيد من الاستقرار مع خيار استخدام حزام واحد أو اثنين.

ب) يمكن استخدام أحزمة المقعد الرسمية (انظر المثال أدناه) أو أحزمة المقعد الشخصية أو مزيج من الاثنين.



ج) عند استخدام أحزمة مقعد شخصية، يجب تقديم كل حزام شخصي مستخدم وعرضه أثناء فحص الأدوات قبل عملية الوزن.

د) يُسمح بربط الأحزمة في أي مكان على الساقين من الكاحل إلى أعلى الفخذ لكن يجب ألا يكون عبر خط الورك أو فوقه. الاستثناء الوحيد لهذه النقطة هو أنه يجب أن يكون منخفضاً بقدر الإمكان للمبتورين من أعلى الساق (ارجع أيضاً إلى النقطة 1-12). يجب ألا تكون الأحزمة عبر الركبة مباشرة (الرضفة) ما لم يفرض انكماش الساقين خلاف ذلك، ففي هذه الحالة يخضع الأمر للتقدير الكامل للمصنف المكلف.

هـ) يجب ربط الساقين بواسطة الرافع نفسه أو المدرب، في أي حالة يمكن أن يتم ذلك بمساعدة المراقب لكن يجب أن يخضع دائماً لإشراف الحكام.

و) يجب ألا تكون أحزمة الساق / المقعد أقل من 7.5 سم، أو أكثر من 10 سم، في العرض بدون حشو إضافي أو حلية معدنية أو حلقات.

ز) يُسمح بمثبت فقط من نوع فيلكرو.

7-10-12 الحزام

يجوز أن يختار المتسابقون ارتداء حزام رفع.

في حالة ارتدائه، يجب أن يكون دائماً خارج بدلة الرفع.

المادة والبنية :

أ) يجب أن يُصنع الجسم الأساسي من الجلد أو الفينيل أو أي مادة أخرى غير منبسطة في تصفيح واحد أو أكثر، قد يكون لُصق و/ أو خِيط معاً لكن يجب ألا يكون هناك حشو إضافي أو مقو أو دعائم لأي مادة على السطح أو مستترة في تصفيح الحزام.

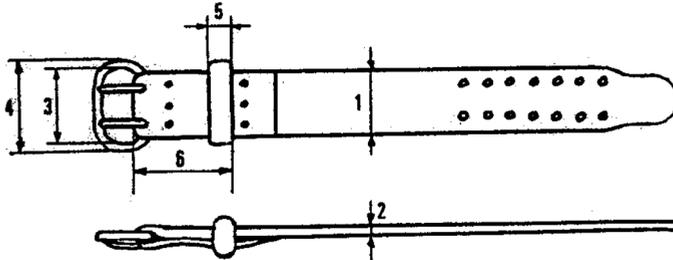
ب) يمكن أن يكون للحزام إبزيم بشوكة واحدة أو اثنين أو أن تكون من نوع "الفك السريع"، يجب ربط أي نوع من الإبزيم بطرف واحد من الحزام بوسائل المسامير و/ أو الغرز.

ج) تُربط عروة لسان (بحد أقصى 2) بالقرب من الإبزيم بالمسامير و/ أو الغرز.

(د) يمكن أن يظهر اسم بلد الرافع على الجزء الخارجي للحزام، لكن لا يمكن أن يكون هناك أي شعارات أخرى أو علامات رعاة أو جهات مصنعة مهما كانت ما لم تُسدد رسوم الراعي أو الترخيص.

الأبعاد :

- 1- يجب ألا يتجاوز أقصى عرض للحزام 100 ملم.
- 2- يجب ألا يتجاوز أقصى سمك للحزام بطول الطول الأساسي له 13 ملم.
- 3- أقصى عرض داخلي للإبزيم 110 ملم.
- 4- أقصى عرض خارجي للإبزيم 130 ملم.
- 5- أقصى عرض لعروة اللسان 50 ملم.
- 6- المسافة بين طرف الحزام وأقصى طرف لعروة اللسان 150 ملم



النقاط الصحيحة للقياس

8-10-12 الضمادات وسوار القميص (اللفافات)



مثال على لفافات المعصم

يُسمح فقط بلفافات أو ضمادات ذات طية واحدة منسوجة تجارياً من المطاط المغطى بالبولي أستر أو القطن أو مزيج من المادتين أو الكريب الطبي.

يحظر تماماً الضمادات المطاطية أو البدائل المغطاة بالمطاط.

يجب أن تطابق الضمادات والأساور ما يلي :

- أ) يجب ألا يتجاوز طول الضمادات 1 متر وعرضها 80 ملم.
- ب) يجوز ارتداء أساور لا يتجاوز عرضها 100 ملم.
- ج) لا يُسمح بارتداء مزيج من الضمادات والأساور.
- د) إذا كانت الضمادات من نمط اللف الدائري يمكن أن يكون لها عروة إبهام ورقعة فيلكرو لتأمينها. لا يمكن أن يكون لها نوع إضافي من الإبزيم أو العروة أو أي نمط آخر من الربط.

- هـ) يمكن استخدام عروة الإبهام فقط لتأمين الضمادة عندما يضعها الرياضي عليها لكن يجب خلع العروة من الإبهام أثناء الرفع الفعلي.
- و) يجب ألا تمتد ضمادة المعصم أكثر من 100 ملم لأعلى و20 ملم لأسفل مركز مفصل المعصم، ويجب ألا تتجاوز إجمالي العرض المغطى 120 ملم.
- ز) تُرفض الضمادات التي تتجاوز الطول أو العرض المسموح به، لكن يمكن قطعها إلى الطول والعرض السليم وإعادة تقديمها في غضون وقت الفحص المحدد. يتحمل الرافع وليس المسؤولين مسؤولية قطع الضمادات.
- ح) يجب ألا يؤدي مسؤولو اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة هذه الخدمة تحت أي ظرف.

10-10-12 اللاصق

- يجب عدم ارتداء اللاصق في أي مكان على الجسم بدون إذن رسمي من المندوب الفني أو رئيس لجنة التحكيم في غيابه و/ أو الحكم الرئيسي، مع المسؤول الطبي المكلف الحاضر عندما يكون ذلك متاحاً.
- لا يمكن استخدام اللاصق أو الضمادات أو الضمادات اللاصقة كوسائل مساعدة لمعاونة الرافع على سحب القائم.

- يجوز أن يطبق طبيب المسابقة المسؤول أو المضمّد أو أفراد المساعدة الطبية المكلفين اللاصقات على إصابات الجسم بطريقة لا تمنح الرافع مزية غير مشروعة. يجب أن يستشير/ تستشير المندوب الفني أو الحكم الرئيسي في غيابه و/أو رئيس لجنة التحكيم.
- في كل المسابقات عندما لا يكون المحكم حاضراً وليس هناك أفراد طبيون مكلفون، يعود الرأي الأخير إلى المندوب الفني بشأن استخدام اللاصقات.
- لا يُسمح باستخدام الأنواع الأخرى من اللاصق/ الأزيمة الطبية.

13- قواعد المسابقة

1-13 نظام الجولات

هناك ثلاث (3) جولات تنافسية في مسابقة رفعات القوة.

يجب أن يُتم كل الرافعين كلَّ جولة ذات صلة في ترتيب تسلسلي، أولاً بترتيب وزن الرفع المختار ثم عندما يكون الوزن المختار هو نفسه فبترتيب سحب القرعة. يجب دائماً أن يرفع أولاً الرافع صاحب أقل عدد في القرعة المسحوبة للوزن.

يُسمح فقط بثلاث محاولات رفع في المسابقة الفعلية.

أي محاولة رفع إضافية (رابعة) لأغراض تسجيل رقم قياسي تُعد خارج المسابقة ولا تُدرج في النتيجة النهائية للتصنيف.

يجب تحميل القائم تدريجياً لكل جولة بمبدأ القائم المرتفع حيث يأخذ كل رافع محاولته الأولى في الجولة الأولى، ومحاولته الثانية في الجولة الثانية، ومحاولته الثالثة في الجولة الثالثة.

لا يُخفض وزن القائم في أي مرة خلال الجولة إلا لأخطاء بسبب تحميل القائم بشكل غير صحيح أو خطأ المراقب كما هو مبين في القسم المعني من هذا الكتاب (انظر النقاط 5-13 و 6-13 أخطاء في التحميل) وحتى في هذه الحالة، يجب فعل ذلك فقط في نهاية الجولة.

في حالة إخفاق الرافع في أي محاولة، يجب ألا يواصل الرافع المحاولات متبعاً غيره من الرافعين؛ ولكن يجب أن ينتظر حتى الجولة

التالية قبل أن يمكنه/ يمكنها أن يحاول/ تحاول الوزن نفسه مرة أخرى أو يجري محاولة جديدة بوزن أثقل.

بعد أن يُمنح/ تُمنح وزن البداية المختار، يُسمح للرافع بتغيير الوزن مرة واحدة للمحاولة الأولى.

إذا كان/ كانت في أول مجموعة أو المجموعة الوحيدة، يمكن أن يحدث هذا التغيير في أي وقت حتى في غضون خمس دقائق قبل بدء الجولة الأولى. ليس بعد نداء الـ 5 دقائق.

تُسجل المجموعات اللاحقة في فئة وزن الجسم أو جلسة وزن الجسم نفسها مزية مماثلة لتغيير الوزن لكن فقط حتى ثلاث محاولات من نهاية الجولة الأخيرة للمجموعة السابقة. يعلن المتحدث الإخطار اللازم بهذه المواعيد النهائية لتغيير الوزن.

تغيير الوزن للمحاولة الأولى يمكن أن يكون إلى وزن أعلى أو أقل، ومع ذلك في حالة طلب وزن أخف للبداية، لا يمكن تقليل الوزن الشامل بأكثر من 7 كجم من مجموع الوزن المبدئي المقدم في الوزن. يتغير ترتيب الرفع في الجولة الأولى بناء على ذلك عندما تحدث تغييرات في الأوزان لكن فقط في حالة عدم المساس بالنزاهة الشاملة للمسابقة. يحق للمندوب الفني المعين وحده اتخاذ القرار النهائي بخصوص هذه المسألة.

بعد القيام بمحاولته/محاولتها الأولى، يجب أن يقرر الرافع أو مدربه/ مدربيها الوزن المطلوب للمحاولة الثانية. يجب تحديد الوزن المختار حيث يتم الإشارة إليه في بطاقة المحاولات الرسمية التي تُحفظ على طاولة المارشال.

يجب القيام بهذا قبل مرور دقيقة السماح (المحددة للرياضي لمغادرة المقعد) ويجب اتباع الإجراء نفسه للمحاولة الثالثة أو التغييرات اللاحقة.

لا يمكن تغيير الوزن المقدم للمارشال لمحاولات الجولة الثانية إلا عندما تُطلب محاولة تسجيل، ويمكن الزيادة في هذه الحالة بحد أقصى بمقدار 0.5 كجم (500 جم) باستثناء المثال التالي:

عندما يحدد رافعان 102 كجم لمحاولة تسجيل رقم قياسي عالمي وينجح الرافع الأول ويكسر الرقم العالمي، يُسمح للرافع الثاني بتغيير محاولته الثانية إلى 102.5 كجم للسماح له لمحاولة كسر الرقم العالمي الجديد بمقدار 500 جم.

في محاولة الجولة الثالثة، يُسمح بتغيير الوزن مرتين. يمكن أن يكون تغيير الوزن إلى وزن أعلى أو أقل من المحاولة الثالثة المقدمة سابقاً. ومع ذلك، يُسمح بهذه التغييرات فقط، شريطة عدم استدعاء الرافع بالفعل إلى المنصة من قبل المعلن، أو عندما يتم تحميل القائم إلى الوزن المقدم سابقاً وشروع رافع آخر في المحاولة.

2-13 المسابقة

تبدأ المسابقة خلال ساعتين من وقت البدء الفعلي لعملية الوزن، وأثناء ذلك الوقت يتم الإحماء ويتقدم الرياضيون.

أثناء أي مسابقة معترف بها من قبل اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة يُسمح فقط للرافع المشارك ومدربه / مدربها والمسؤولين والمراقبين بالدخول إلى مسرح أو منصة المسابقة أو حولهما.

يُسمح لمدرّب محلي واحد أو عضو مسؤول آخر بهيئة الرفعين فقط بالوجود في الملعب الفعلي أو حوله في مرة واحدة، وعندما لا يتبع الرفع ذلك يمكن مصادرة محاولته.

يتخذ أعضاء لجنة التحكيم والمسؤولون الفنيون الآخرون المطلوبون لكل جلسة مسابقة وضعاً يسمح لهم بالرؤية الواضحة للرفع دون أي إعاقة، لكن (باستثناء الحكام الثلاثة) يجب أن يكون ذلك دائماً خارج المنصة الرئيسية أو منطقة المسرح (الملعب).

أثناء تنفيذ الرفة، يُسمح فقط للرفع والمراقبين والحكام بالوجود على المسرح أو حول المنصة الفعلية. يجب أن يظل المدربون دائماً موجودين في منطقة التدريب المخصصة حسب العلامات أو كما هو محدد من قبل لجنة التحكيم أو المراقب الفني المسؤول.

يكون أمام الرفع دقيقتان لبدء الرفع من الوقت الذي يفرغ فيه المتحدث / المعلن من إعلان اسم الرياضي.

يجب أن يبدأ العد التنازلي للدقيقتين على الفور بعد إتمام التابع الكامل لإعلان المتحدثين المشروح مسبقاً في كتاب القواعد واللوائح التنظيمية هذا. انظر نقطة 2-12 المتحدث / المعلن

إذا كانت الجولة التالية من نصيب الرفع نفسه (مثلاً خطأ في التحميل أو محاولة رابعة / تسجيل) يتلقى / تتلقى ثلاث دقائق بدلاً من دقيقتين لإجراء المحاولة التالية.

يجب ألا يتجه الرافع أو المدرب نحو المقعد ما لم يُوجَّه للقيام بذلك من قبل المراقب الفني، ويجب أن يتم ذلك فقط عندما يبدأ الوقت المخصص بعد إعلان المتحدثين. عدم الامتثال لهذا يمكن أن يؤدي إلى مصادرة المحاولة أو استبعادها. يجب أن يتحرك الرافع نحو الملعب بناءً على توجيه المراقب الفني فقط.

بمجرد الوجود على المقعد، يجب أن يفترض كل الرافعين وضعية البدء التالية، التي يجب المحافظة عليها خلال الفترة بكاملها بمجرد إعطاء أمر البدء بواسطة الحكم الرئيسي.

يجب أن تظل رؤوس الرافعين * وأكتافهم (يجب ألا يحجب الشعر أو غطاء الرأس رؤية الحكام) ومؤخراتهم وسيقانهم (ممتدة تماماً - بقدر الإمكان) وكعوبهم على المقعد / ملامسة له طوال فترة الرفعة بالكامل.

* يجب ألا يرتفع رأس الرافع من فوق المقعد أثناء تنفيذ الرفعة من وقت إعطاء إشارة البدء حتى إتمام الرفعة، وتكون الأذرع على امتداد تام / مقفولة.

يجب أن يمسك الرافع دائماً القائم بالإبهام، وأن تكون كل الأصابع ممسكة بأمان محيط القائم.

يجب ألا تتجاوز مباعدة أيدي الرافعين 81 سم، للمسافة بين السبابتين اليمنى واليسرى، حتى عندما يكون هناك تغير فسيولوجي أو تشريحي في الجسم يسبب اختلافاً في مسافة مسكة القائم من الرافع، فإنه يجب ألا تكون الحافة الداخلية للسبابة خارج علامات 81 سم.

لا يُسمح بمسكة دون الإبهام وتُعد دائماً "رفعة غير محسوبة".

إذا كان الرافع لا يستطيع أن يمدد ذراعه / ذراعها بالكامل بسبب تغير تشريحي في الكوع، يجب أن يخطر / تخطر بهذه الحقيقة الحكام الثلاثة ولجنة التحكيم قبل الجلوس على المقعد في بداية كل محاولة أثناء المسابقة.

إذا كان الرافع لا يستطيع أن يمد ساقه بالكامل بسبب تغير تشريحي أو قصور عصبي يجب إخطار الحكام الثلاثة ولجنة التحكيم بهذه الحقيقة قبل الجلوس على المقعد في بداية كل محاولة أثناء المسابقة.

يمكن منح استثناءات خاصة لإعاقة معينة ولأسباب طبية لكن يجب دائماً التحقق من ذلك بواسطة مصنف اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة وتسجيل ذلك في سجل ترخيص الرياضيين

مثل الانقباض الحاد للساق الذي لا يسمح بتمدد الساقين تماماً أو الكعبين للمس المقعد.

إلى جانب العناصر الفنية العامة المعروضة مسبقاً والتي تسري على كل الرافعين، تنطبق القواعد المحددة الإضافية التالية على مجموعات الإعاقة المحددة أدناه:

الرياضيين المصابين بالحبل الشوكي

يُسمح للرياضيين المصابين بالحبل الشوكي بارتداء المقوم أو الأحذية الخاصة. يجب أن يتم المنح رسمياً والتحقق من ذلك بواسطة مصنف معتمد لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة، ويجب تسجيل ذلك دائماً في سجل / رخصة الرياضيين.

الشلل الدماغي

يمكن دعم الساقين المشنيتين بوتد يتم فحصه رسمياً واعتماده من قبل مصنف اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة والفحص الإضافي والاعتماد من قبل المسؤولين المعينين أثناء فحص الأدوات قبل عملية الوزن.

يمكن أن يستخدم الرافعون المصابون بشلل دماغي فقط وتداً خاصاً. لا يُسمح باستخدام مساند (وتد) تحت الركب من قبل الرافعين الآخرين في أي حالة.

يمكن أن تتفق الأبعاد الشاملة للوتد مع المتطلبات التشريحية الشخصية للرافع، لكن يجب ألا يتجاوز العرض الشامل 600 ملم، فيتدلى من جانبي المقعد ويمنح مزية إضافية.

المبتورين

حسب نوع البتر ومستواه، حيثما يكون ذلك ممكناً، يجب تمديد ساقَي الرياضي و/ أو قدمه و/ أو الأعضاء الاصطناعية بقدر الإمكان على المقعد.

يمكن منح استثناءات خاصة لأسباب طبية، لكن هذه الاستثناءات يجب تقييمها والتحقق منها بواسطة مصنف معتمد لدى اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة وتسجيلها في سجل / رخصة الرياضيين.

3-13 ضغط المقعد - تسلسل الأحداث

بمجرد الجلوس على المقعد، يستطيع الرافع أن يختار تلقي المساعدة من المراقب الرئيسي و/ أو المراقب الجانبي لرفع القائم خارج الحوامل، أو يمكن أن يرفع القائم بنفسه، لكن في كل الأحوال يجب أن يُعلم المدرب أو الرافع المراقب الرئيسي بهذا الأمر عند الاقتراب من المقعد.

عندما تكون هذه المساعدة مطلوبة من قبل الرياضي و/ أو مدربه/ مدربيها، يكون المراقب الرئيسي الرسمي أو المراقبون الجانبيون هم فقط المسموح لهم بمساعدة الرافع لإزالة القائم من الرفوف. يجب أن تكون الرفة "المساعدة" إلى طول الأذرع فقط ليس لأسفل حتى الصدر.

بعد التحكم في القائم بطول الذراعين، يجب أن ينتظر الرافع وكوعه مغلق حتى يعطي "الحكم الرئيسي" أمر وإشارة "البدء".

1-3-13 أمر "البدء"

يجب إعطاء أمر "البدء" على الفور بصوت مسموع، وبمجرد أن يعتبر الحكم الرئيسي أن الرافع لديه تحكم ثابت في القائم، على طول الذراعين والكوع مغلق (حسب أي شروط طبية خاصة- ارجع إلى قواعد ونظم تصنيف اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة).

في نفس وقت إعطاء أمر مسموع بصوت عالٍ وواضح، يجب أن يعطي الحكم الرئيسي أيضاً إشارة مرئية وهي حركة إلى أسفل بالذراع الممدودة.

13-3-2 "الرفعة"

بعد تسلُّم أمر البدء، يجب أن يخفض الرافع -عندما يكون في وضع التمكن- القائم إلى الصدر بطريقة متحكم فيها تماماً وبدون ثقل أو ارتداد القائم بشكل مرئي* على الصدر ثم يضغط لأعلى مرة أخرى.

* يجب أن يكون هناك فسحة محددة بين الحركة المركزية واللامركزية (لأسفل وأعلى) عندما يلمس القائم الصدر.

بعد أن يلمس القائم الصدر، يجب ألا يغوص القائم في الصدر على نحو يُعد أنه يساعد الرافع أو يسهل الرفع بأي طريقة.

يجب أن يتقدم القائم لأعلى بطريقة متسقة متساوية لإحداث تمدد متساوٍ "مع غلق الذراعين" بطول الذراعين. يجب ألا يكون هناك حركة مدرجة في أي وقت للذراعين أثناء مرحلة الضغط لأعلى (المعروفة "بمشي" القائم).

يمكن أن يتوقف القائم أثناء مرحلة الضغط (حركة قائم مركزية/ لأعلى) لكن يجب ألا يتحرك لأسفل جهة الصدر مرة أخرى أثناء مرحلة الضغط.

بمجرد أن يغلق الرافع ذراعيه، يمسك القائم بثبات تحت المراقبة. يصدر الحكم الرئيسي أمراً مسموعاً "الدعم" مع حركة للخلف بطول ذراعه، بعد ذلك يمكن أن يستبدل الرافع القائم في الرفوف بمساعدة من المراقب الرئيسي / المراقبين الجانبيين أو بدون مساعدة من أحد.

13-3-3 أمر "الدعم"

يجب إعطاء أمر مسموع "الدعم" عندما يرى الحكم الرئيسي أن الرياضي قد أتم الرفة وأصبح القائم تحت سيطرته، على طول الذراعين مع غلق الكوع، أو عندما يرى أن المحاولة غير ناجحة.

في الوقت نفسه الذي يعطي فيه الحكم الرئيسي أمراً مسموعاً يجب أيضاً إعطاء إشارة مرئية تتكون من حركة للخلف بطول ذراعه.

فقط بمجرد استبدال القائم في الرفوف، يمكن أن يعلن الحكام قرارهم المشترك عن طريق الأضواء أو الأعلام عندما يتطلب الأمر ذلك.

الضوء / العلم الأبيض : للرفة الجيدة

الضوء / العلم الأحمر : للرفة غير المحسوبة

عند إتمام المحاولة، يجب أن يترك الرافع مسرح / منصة الملعب في غضون 30 ثانية بعد ترك المقعد. يمكن أن يؤدي الإخفاق الصارخ في الامتثال لهذا إلى استبعاد المحاولة.

هناك دقيقة واحدة متاحة أمام الرافع أو المدرب بعد ترك الرافع المقعد لتسجيل المحاولة التالية في بطاقة المحاولات الرسمية التي تكون في حوزة المارشال المعين الذي يجب أن يصدق على التوقيع لتحقيق المحاولة التالية المعروضة.

يجب أن يوقع المدرب بطاقة المحاولة بالحبر الأزرق أو الأسود، ويجب أن يصدق المارشال على التوقيع في كل مرة بالحبر الأحمر.

عندما لا يعرض الرافع أو المدرب محاولته التالية على المارشال في غضون الدقيقة المخصصة يجب على المارشال تطبيق الشروط التالية تلقائياً:

إذا تم تسجيل محاولة الرافعين بأنها غير ناجحة، يُسجل الوزن الظاهر على القائم للمحاولة الثالثة على الوزن نفسه كالمحاولة السابقة.

إذا سُجّلت المحاولة السابقة بأنها ناجحة، يزيد الوزن على القائم للمحاولة التالية بمقدار 1 كجم إضافي فقط.

عندما لا يجرى تغيير المحاولة في غضون الدقيقة المسموح بها ويطبق الشرط التلقائي وتكون المحاولة التالية للرافعين هي الثانية لن يُسمح بأي تغيير آخر تحت أي ظرف بدون أي حق في الاحتجاج أو الاستئناف.

عندما يُطبق الشرط التلقائي وتكون المحاولة التالية للرافعين هي المحاولة الثالثة يُسمح بالتغييرات اللاحقة لكن فقط وفقاً لقواعد اللجنة البارالمبية الدولية لرفعات القوة ذات الصلة (مثلاً يمكن إجراء تغييرين إضافيين).

13-4 الاستبعاد

إلى جانب الإخفاق في الامتثال للمتطلبات العامة الواردة في الأقسام السابقة يجب أن يسجل الحكام دائماً "رفعة غير محسوبة" للرافع لأي سبب من الأسباب الفنية التالية أو لأكثر من سبب:

- أ) الإخفاق في ملاحظة إشارات الحكم الرئيسي (مثلاً: بدء الرفع أو استبدال القائم للخلف إلى الرفوف قبل أمر الحكم الرئيسي ذي الصلة بالبدء أو الحمل).
- ب) أي تغيير في وضعية الرفع المختارة أثناء تسلسل الرفع بين تلقي الأوامر "البدء" و"الدعم" (مثلاً: يجب عدم رفع الرأس أو الأكتاف أو المؤخرة أو القدم من نقاط الاتصال الأصلية بالمقعد أثناء تسلسل ضغط المقعد).
- ج) أي حركة جانبية للأيدي على طول القائم أثناء تسلسل الرفع بالكامل.
- د) أي ثقل أو ارتداد للقائم إلى الصدر أو للخارج.
- هـ) انخفاض القائم في الصدر بشكل كبير عندما يتضح أن الرافع قد كسب مزية، أي: استخدم القوة الدافعة بعد أن يلمس القائم الصدر لتسهيل الرفع.
- و) أي حركة لأسفل للقائم أثناء مرحلة الضغط لأعلى (مثلاً: يمكن أن يتوقف القائم أثناء مرحلة الضغط لكن يجب ألا يتحرك للخلف مرة أخرى).
- ز) أي حركة غير متساوية للذراعين أثناء مرحلة الضغط، تُعرف أيضاً بـ"تحريك القائم".
- ح) أي تمديد غير مستوٍ للذراعين أثناء مرحلة "الإغلاق" النهائي.

ملحوظة: بينما يجب أن يمدد الرافع ذراعيه بالتساوي، في الوقت/ بالمعدل/ السرعة نفسها ويجب أن يكون الكوعان مغلقين معاً في آن واحد، ليس من الضروري أن يكون القائم أفقياً تماماً أثناء الضغط أو عند الغلق.

(ط) أي محاولة غير مكتملة مع أي جهد واضح، أي: الإخفاق في "ضغط" القائم للتمديد التام للذراعين عند إتمام الرفع.

ملحوظة: يعني هذا أن الذراعين يجب أن تُغلقان بشكل إيجابي في نهاية مرحلة الضغط، ولا يعني أن القائم يجب أن يرجع إلى أي نقطة بداية؛ لأنه يجب أن يتم مراعاة الضغط الطبيعي، وهذا ليس سبباً لإعطاء "رفع غير محسوبة".

(ي) عندما يحدث اتصال بالقائم بواسطة أي مراقب بين أوامر/ إشارات الحكم الرئيسي بالبداية والتحميل.

(ك) أي اتصال متعمد أو خارج عن السيطرة بين القائم ودعامات المقعد القائمة (الرفوف) أثناء الرفع لتسهيل الضغط.

ملحوظة: إذا ضرب القائم الرفوف بطريقة خارجة عن السيطرة أثناء تنفيذ الرفع ورأى الحكام أن هذا قد ساعد الرافع بأي طريقة في إتمام الرفع فإنهم يسجلون "رفع غير محسوبة".

إذا ضرب القائم الرفوف أثناء تنفيذ الرفع ورأى الحكام أن الرافع لم يكسب مزية على الإطلاق فإنهم يسجلون "رفع جيدة".

- ل) مرور الوقت "نفاذ الوقت"
- م) في حالة الرقم القياسي العالمي إذا وُجد أن الرافع يرتدي أي مادة أو لباس غير قانوني، بما في ذلك ملابس غير مسجلة أثناء الفحص الرسمي للأدوات.

13-5 أخطاء في التحميل أو الإعلان

إذا فشلت أي محاولة أثناء أي جولة بسبب التحميل غير الصحيح للقائم أو خطأ المراقب أو فشل المعدات، يُمنح الحكم الرئيسي الرافع تلقائياً محاولة أخرى بالوزن الصحيح.

تكون هذه المحاولة الأخرى في نهاية الجولة التي حدث فيها الخطأ.

إذا كان الخطأ هو التحميل غير الصحيح للقائم وقد بدأت المحاولة بالفعل، يُمنح الرافع خياراً بالمواصلة في هذا الوقت أو أخذ محاولة أخرى في نهاية الجولة.

في كل الأحوال، يأخذ الرافع محاولته / محاولتها الإضافية في نهاية الجولة.

إذا كان الرافع هو الأخير في الجولة التي حدث فيها الخطأ يُمنح ثلاث دقائق لبدء محاولة جديدة.

إذا ارتكب المتحدث / المعلن خطأً بإعلان وزن أخف أو أثقل من الذي طلبه الرافع يطبق الحكم الرئيسي القواعد نفسها السارية على أخطاء التحميل في اتخاذ القرار.

إذا كان من غير الممكن أن يبقى الرافع أو مدربه بجوار المنصة لمتابعة سير المسابقة لأي سبب، وفقد الرافع محاولته / محاولتها لأن المتحدث أغفل إعلانه / إعلانها في الوقت المناسب أو الوزن، يقل الوزن عند الضرورة ويُسمح للرافع بأخذ محاولته / محاولتها، لكن فقط في نهاية الجولة.

يظل الحكم الرئيسي وحده مسؤولاً عن أي قرار يُتخذ في حالة أخطاء التحميل أو الإعلان غير الصحيح من قبل المتحدث / المعلن.

يتم إرسال أي قرار يُتخذ إلى المتحدث / المعلن الذي يعلن عنه بدوره بالشكل المناسب.

13-6 أمثلة على الأخطاء في التحميل

(أ) إذا حُمِلَ القائم بشكل غير صحيح بوزن أخف من الوزن الأصلي المطلوب ونجحت المحاولة، قد يقبل الرافع المحاولة الناجحة ويسجل الوزن الأقل أو يختار تكرار المحاولة بالوزن الأصلي المطلوب. إذا فشلت المحاولة يُمنح الرافع محاولة أخرى بالوزن الأصلي المطلوب. في أي حالة، يمكن أخذ المحاولات الإضافية فقط في نهاية الجولة التي حدث فيها الخطأ.

(ب) إذا حُمِلَ القائم بشكل غير صحيح بوزن أثقل من الوزن الأصلي المطلوب ونجحت المحاولة، يُمنح الرافع المحاولة ويسجل الوزن الأعلى. ومع ذلك، في هذه الحالة فقط، يُمنح الرافع محاولة أخرى بالوزن الأصلي المطلوب في نهاية الجولة التي حدث فيها الخطأ.

(ج) إذا كانت الأوزان المحملة غير متساوية في كل طرف من القوائم، أو حدث أي تغيير للقائم أو الأسطوانات أثناء تنفيذ الرفعة ورغم هذه العوامل نجحت الرفعة، يمكن أن يقبل الرافع المحاولة ويسجل الوزن الفعلي المرفوع أو يمكن أن يختار إعادة المحاولة. إذا فشلت المحاولة يُمنح الرافع تلقائياً محاولة أخرى. يمكن أخذ المحاولات الإضافية فقط في نهاية الجولة التي حدث فيها الخطأ.

