

1. يجب أن يتميز المنافس في موعداً يقل عن ساعتين قبل بدء المنافسة لفئة/فئات معينة. ويجب أن يحضر جميعاً الرابعاين في الفئة/الفئات العملية الوزنا التي سيتم تنفيذها بحضور اثنين/ثلاثة من الحكام المعيّنين. ويجوز دمج فئات الوزنا في جلسة واحدة لرفع الأثقال.
 2. إذا لم تكن قد تمت بالفعل، فسيتم سحب القرعة لتحديد ترتيب الوزنا؛ كما تحدد القرعة المسحوبة ترتيباً لرفع الأثقال الطويلة مدة المنافسة عندما يطلب الرابعاون الأوزنا أنفسهم لمحاولاتهم.
 3. ستستغرق فترة الوزنا ساعة ونصف الساعة.
 4. سيتم تنفيذ عملية الوزنا لكلمنا في غرفة ذات باب مغلق، مع وجود المنافس فقط أو مديرها ومديره هو حضور اثنين/ثلاثة من الحكام. ولأسباب تتعلق بالنظافة العامة، ينبغي على الرابعاون ارتداء جوارب/منشفة ورقية عسطنيلية الميزان. ويكون الرابعاون بحاجة إلى تحديد هويتهم عن طريق تقديم بطاقة الهوية/جواز السفر.
 5. يجوز وزن الرابعاين عرايا أو يرتدون ملابس داخلية تتوافق مع المواصفات المحددة في البند الملائم لذلك من كتاب القواعد، والتيلتغير من وزن الرابعاين تغييراً ملحوظاً. ويجوز طلب إعادة الوزنا عارياً في حال طرح سؤال يتعلق بوزن الملابس الداخلية. "في المنافسات التي يكون فيها كلا الجنسين منافسين، يجوز تعديل إجراءات عملية الوزنا لضمان أن يتم وزن الرابعاين على يد مسؤوليهم من جنسهم. ويجوز تعيين مسؤولين إضافيين (وليس بالضرورة أن يكونوا حكماً) تحقيقاً لهذا الغرض".
- سيحصل الرابعاون منذ بداية الاحتياجات الخاصة/مبتورياً الأطراف ممنيناً فوسون في بطولات القوة البدنية لرفع الأثقال الصدر "بنشبرس" على الإضافات التالية على وزن أجسامهم:
- | | |
|-------------------------------------|---------------------|
| لكل ما دون بتر الكاحل | = 54/1 من وزن الجسم |
| لكل ما دون بتر الركبة | = 36/1 من وزن الجسم |
| لكل ما فوق بتر الركبة | = 18/1 من وزن الجسم |
| لكل عملية من عمليات خلع مفصلا للورك | = 9/1 من وزن الجسم |
- وفيما يتعلق بالرابعاين من ذوي الأطراف السفلية المختلفة وظيفياً والتي تتطلب بدعاً مماثلة لأجهزة مماثلة بغرض المشي، فإنه يتعين اعتبار الجهاز على أنه يمثل جزءاً من الطرف الطبيعي، على أن يتم وزن الرابعاين عند ارتداء الجهاز.
6. يجوز وزن كل رابعاين من فئة واحدة فقط. ولا يُسمح بالرجوع إلى الميزان إلا لأولئك الذين يكونون وزن أجسامهم أثقل وأخف من حد ود الفئتين للفتاة التي تم إدخالها. ويجب على المراجعين الميزان إجراء عملية الوزنا في إطار فترة الساعة ونصف الساعة المسموح بها للوزن؛ وإلا سيتم استبعادهم من المنافسة. ولا يمكن إعادة وزن الرابعاين إلا بقدر ما يسمح بها الوقت والتقدم المنتظم بالقرعة. ولا يجوز وزن الرابعاين خارج إطار المهلة الزمنية التي تبلغ ساعة ونصف الساعة إلا إذا قد منسهي غضون هذا المهلة الزمنية، ولكن نظر العدد الرابعاين ممنيناً ولونا إجراء عملية الوزنا، فإنه يُحرم من فرصة اعتلاء الميزان. وعندها قد يُسمح له بإجراء عملية إعادة الوزنا مرة واحدة حسب تقدير الحكام. ويجب عدم الإعلان عن الوزنا المتفعل للجسم الرابعاين أن يتموز جميعاً الرابعاين المتنافسين في فئة/فئات معينة.
 7. لا يجوز وزن الرابعاين إلا في الفئة التي تُشرفها في غضون 21 يوماً قبل موعد الاجتماع.
- في حال تشكيل مجموعتين من فئة واحدة، فإن المجموعتين "ب" و"ج" قد تصعدا في وقت منفصل ومبكر إلى المجموعة "أ". وحيث إن المجموعتين تصعدا في أوقات منفصلة بهذه الطريقة، فإن المجموعة "أ" يجب أن تتألف من ثمانية (8) من الرابعاين وحداً وأربعة عشر (14) رابعايناً بحد أقصى.

8. ينبغي على الرّباعين التحقق من ارتفاعات الحامل المستخدم في ترميزي "القرفصاء" و"رفعات الصدر" بنشرس" قبل بدء المنافسة. ويتعين التوقيع على ورقة ارتفاع الحامل أو توقيعها بالأحرف الأولى بعد أن يتحقق منها الرّباع أو المدرب؛ حيث إنها قيم صحتهم. وسيحصل كل من لجنة التحكيم والمتحدث باسم اللجنة ومدير المنصة على نسخة من هذه الوثيقة الرسمية.

تمرين ضغط الصدر "بنشرس"

1. يتعيّن وضعا للمقعد على المنصة بحيث يكون الرأس موجهًا للأمام أو مائلًا بزاوية تصل إلى 45 درجة.
2. يجب أن يرقد الرّباع على ظهره بحيث تكون الرأس والكتفين والأرداف متلامسة مع سطح المقعد. ويجب أن تكون القدمين مسطحة على الأرض (بحيث تكون مسطحة بالشكل الذي سييسر عليه الحذاء). ويجب أن يقبض يديه بأصابعه على القضيب الموضوع في دعامة الحامل مع وضع إصبع الإبهام حول القبضة. ويتعين الحفاظ على هذا الوضع طوال فترة تمرين رفع الأثقال. وتكون حركة القدم مسموحًا، ولكن يجب أن تنظم مسطحة على المنصة. ويجب ألا يخفى الشعور الجزء الخلفي من الرأس عند الاستلقاء على المقعد. ويجوز للجنة التحكيم أو الحكّام أن تطلب من الرّباع تثبيت شعروهم وفقًا لذلك.
3. لتحقيق ثبوت القدمين، يجوز للرّباع استخدام ألواح ذات أسطح مستوية، أو كتل لا يزيد ارتفاعها الكلي عن 30 سم وبأبعاد لا تقل عن 60 سم × 40 سم، وذلك لبناء سطح المنصة. ويجب توفير كتل في حدود 5 سمو 10 سمو 20 سمو 30 سم لوضعا القدم في جميع المنافسات الدولية.
4. يجب ألا يوجد على المنصة أكثر من خمسة أو أقل من اثنين من المراقبين/المحمّلين أي يوق. ويجوز للرّباع بعد وضعا نفسه على نحو صحيح أن يحصل على مساعدة من المراقبين/المحمّلين في إزالة القضيب من الحوامل. ويجب أن يكون بدء رفع الأثقال على طول الذراعين بإسناد المراقبين/المحمّلين الرّباع.
5. يجب ألا تزيد المسافة بين اليدين عن 81 سم، حيث تُقاس بين أصابع السبابة (يجب أن تقع كلا السبابتين ضمن العلامتين اللتين تبلغان 81 سم، ويجب أن تكون جميع أصابع السبابة ملامسة للعلامتين اللتين تبلغان 81 سم إذا تم استخدام الحد الأقصى للقبضة)؛ ويُحظر استخدام قبضة عكسية.
6. بعد إزالة القضيب من الحوامل، بمساعدة أو بدون مساعدة من المراقبين/المحمّلين، يتعيّن على الرّباع انتظار إشارة الحكم الرئيسي مع تثبيت مرفقي الذراعين المستقيمين. ويتعيّن إعطاء الإشارة بمجرد أن يكون الرّباع ثابتًا، ويتم وضعا القضيب على نحو سليم. ولأسباب تتعلق بالسلامة، سيُطلب من الرّباع "استبدال" القضيب، مع حركة خلفية للذراع، وذلك إذا لم يكن الرّباع في الموضع الصحيح لبدء تمرين رفع الأثقال بعد فترة خمس ثوانٍ. وعندها سينقل الحكم الرئيسي السبب في عدم إعطاء الإشارة.
7. تتألف الإشارة لبدء المحاولة من حركة هبوطية للذراع مع الأمر المسموع "ابدأ".
8. بعد تلقي الإشارة، يجب على الرّباع خفض القضيب إلى الصدر أو منطقة البطن (يجب ألا يلمس القضيب الحزام)، مع الإمساك به بدون حركة، وبعد ذلك يشير الحكم الرئيسي بالأمر المسموع "اضغط". ويجعل على الرّباع عندئذٍ إعادة القضيب إلى المرفقين الثابتين بطول الذراعين المستقيمين. وعند الإمساك به بالحركة فهذا الوضع، فإنه يتعيّن إعطاء الأمر المسموع "حمّل" مع حركة خلفية للذراع. وإذا تم خفض القضيب إلى الحزام أو لم يلمس الصدر أو منطقة البطن، فإن قرار الحكم الرئيسي سيكون "حمّل".

تمرين الرفعة الميتة "الديدلفت"

1. يجب أن يواجه الرّباع الجزء الأمامي من المنصة مع وضعا القضيب أفقيًا أما مقدم الرّباعين، والقبض عليه بقبضة اختيارية بكتلات يديه فوقها لتثبيت الرّباع عند التصبّأ.
2. عند الانتهاء من تمرين الرفع، يتعيّن تثبيت الركبتين في وضعا مستقيمو الكتفين إلى الخلف.
3. تتألف إشارة الحكم الرئيسي من حركة هبوطية للذراع مع الأمر المسموع "انزل". ولن يتم إعطاء الإشارة إلى أن يتم الإمساك بالقضيب بالحركة ويكون الرّباع في الموضع النهائي للظاهر.

4. سيعتبر أيارتفاع القضيبي أو محاولة متعمدة للقيام بذلك على إنها محاولة. وبمجرد أن تبدأ المحاولة، فإنه لا يُسمح بحركة هبوطية إلى أن يصل الرتاع إلى الوضع الانتصاب مع تثبيت الركبتين. وإذا استقر القضيبي مع عودة الكتفين (هبوطاً طفيفاً عند الانتهاء)، فلا ينبغي أن يكون ذلك سبباً لاستبعاد تمرين الرفع.

أسباب استبعاد تمرين الرفع الميتة "الديلفت"

1. أي حركة هبوطية للقضيبي قبل وصولها إلى الوضع النهائي.
2. الإخفاق في الوقوف منتصباً والكتفين إلى الخلف.
3. عدم تثبيت الركبتين على خط مستقيم عند الانتهاء من تمرين الرفع.
4. دعم القضيبي علماً الفخذ أثناء أداء تمرين الرفع. وإذا كان القضيبي يصعد تدريجياً نحو الفخذ ولكن غير مدعوم، فهذا ليس سبباً لاستبعاد هذا التمرين. وينبغي أن يستفيد الرتاع من جميع عناصر التثبيت التي تتخذها الحكم.
5. التنقل للخلف وللأمام أو تحريك القدمين بصورة جانبية؛ ويُسمح بتأرجح القدمين من مقدمة القدم والكعب. ولن تكون حركة القدم بعد الأمر "انزل" سبباً للإخفاق.
6. خفض القضيبي قبل تلقي إشارة الحكم الرئيسي.
7. السماح للقضيبي بالعودة إلى المنصة دون استمرار التحكم بكلتا اليدين؛ أيتحرير القضيبي من ااحتيايد.
8. عدم الامتثال لأيمنا لينودا المبينة في قواعد الأداء.

تمارين القوة البدنية وقواعد الأداء

تمرين الرفع

1. يجب أن يوازي الرتاع الجزء الأمامي للمنصة، ويجب تثبيت القضيبي أفضيأ عبر الكتفين واليدين أو الأضباع التي تمسك بالقضيبي. وقد يتم وضع اليدين في أي مكان على القضيبي داخل الحلقات الداخلية أو في تلامس معها.
2. بعد إزالة القضيبي من الحوامل (قد تتم مساعدة الرتاع في إزالة القضيبي من الحوامل بواسطة المراقبين/المحتملين)، يتعين على الرتاع التحرك للخلف لتحديد وضع البدء. وعندما يكون الرتاع على الحركة، ومنتصباً (مع السماح بانحراف طفيف) مع تثبيت الركبتين، فإن الحكم الرئيسي سيعطي إشارة ببدء تمرين الرفع. وتتألف هذه الإشارة من حركة هبوطية للذراع مع الأمر المسموع "اجلس جلوس الرفع". وقبل تلقي الإشارة بالأمر "اجلس جلوس الرفع"، يجوز للرتاع إجراء أي تعديلات على الأوضاع في إطار القواعد، دون توقع أي عقوبة. ولأسباب تتعلق بالسلامة، سيطلب من الرتاع "استبدال" القضيبي، مع حركة خلفية للذراع، وذلك إذا لم يكن الرتاع في الوضع الصحيح لبدء تمرين الرفع بعد فترة خمس ثوانٍ. وعندها سينقل الحكم الرئيسي السبب في عدم إعطاء الإشارة.
3. فور تلقي إشارة الحكم الرئيسي، يجب على الرتاع أن يركب يديه وخفض جسمه حتى يصبح السطح العلوي للساقيين عند مفصلي الركبتين أسفل من مقدمة الركبتين. ولا يُسمح إلا بمحاولة لائقة واحدة، على أن يتم اعتبار المحاولة قد بدأت عند إلغاء تثبيت ركبتين الرتاع.
4. يجب على الرتاع الانتصاب عند الرغبة في وضع رأسي معتبتي الركبتين. ولا يُسمح بالوثب المزدوج وفي الجزء السفلي من محاولة تمرين الرفع أو أي حركة هبوطية. وعندما يكون الرتاع على الحركة (في الوضع النهائي الظاهر)، فإن الحكم الرئيسي سيعطي إشارة بتعليق القضيبي.

5. ستتألف الإشارة بتعليق القضيب من حركة خلفية للذراع والأمر المسموع "حَمَلْ"؛ وعندئذٍ يجب على الرّاع إعادة القضيب إلى الحوامل. ولنتكون حركة القدم بعد إشارة التعليق سبباً للإخفاق. ولأسباب تتعلق بالسلامة، يجوز للرتّاع طلب مساعدة المراقبين/المحمّلين في إعادة القضيب إلى الحوامل واستبداله فيها. ويجب أن يبقى الرّاع مع القضيب أثناء إجراء هذه العملية.
6. يجب ألا يوجد على المنصة أكثر من خمسة أو أقل من اثنين من المراقبين/المحمّلين في أي وقت. ويجوز للحكّام تحديد عدد المراقبين/المحمّلين المطلوب على المنصة في أي وقت، سواء أكان 2 أو 3 أو 4 أو 5.

أسباب استبعاد تمرين "القرفصاء":

1. عدم مراقبة إشارات الحكم الرئيسي عند بدء تمرين الرفع وانتهائه.
2. الوثب المزدوج وفي الجزء السفلي من تمرين الرفع أو أي حركة هبوطية أثناء الصعود.
3. عدم اتخاذ وضعية آسي معتتبتا الركبتين عند بدء تمرين الرفع وانتهائه.
4. التنقل للخلف وللأمام وتحريك القدمين بصورة جانبية؛ ويُسمح بتأرجح القدمين بمقدمة القدم والكعب.
5. عدم ثني الركبتين وخفض الجسم حتى يصبح السطح العلوي للساقين عند مفصل الركبتين أسفل من مقدمة الركبتين، وذلك على النحو الموضّح في الرسم التخطيطي.
6. التواصل مع القضيب أو الرّاع عن طريق المراقبين/المحمّلين بإشارات الحكم الرئيسي من أجل جعل تمرين الرفع أسير.
7. تلاس المرفقين أو الذراعين العلويين مع الساقين. ويُسمح بالتلامس اللطيف في حال عدم وجود دعم قديساعد الرّاع.
8. أي إسقاط للقضيب أو اللقاء له بعد الانتهاء من تمرين الرفع.
9. عدم الامتثال لإيمنا البنود المبينة في قواعد الأداء الخاصة بتمرين "القرفصاء".

أسباب استبعاد تمرين ضغط الصدر "بنشبرس"

1. عدم مراقبة إشارات الحكم الرئيسي عند بدء تمرين الرفع أو أثناء وانتهائه.
2. أي تغيير في وضع الرفع المحدد أثناء أداء تمرين الرفع يكون ملائماً؛ بما يعني أي ارتفاع في حركة الرأس أو الكتفين أو الأرداف من المقعد أو الحركة الجانبية لليدين على القضيب.
3. رفع القضيب أو إنزاله داخل الصدر أو منطقة البطن بعد أن يكون بلا حركة بطريقة تجعل تمرين الرفع أسير.
4. أي حركة هبوطية للقضيب ككل أثناء الضغط عليه.
5. عدم خفض القضيب إلى الصدر أو منطقة البطن؛ أي عدم وصوله إلى الصدر أو منطقة البطن، أو أن القضيب يلمس الحزام.
6. عدم الضغط على القضيب حتى المرفقين المثبتين بطول الذراعين المستقيمين عند الانتهاء من تمرين الرفع.
7. التواصل مع القضيب أو الرّاع عن طريق المراقبين/المحمّلين بإشارات الحكم الرئيسي من أجل جعل تمرين الرفع أسير.
8. أي تلاس لمقدمي الرّاع مع المقعد أو دعامة.
9. التلامس المتعمد بين القضيب ودعم مسند القضيب.
10. عدم الامتثال لإيمنا البنود المبينة في قواعد الأداء.

القواعد التقنية لرياضة القوة البدنية التي يضعها الاتحاد الدولي لرياضات المكفوفين بـ IJAZ - الجزء الثاني

المعدات الشخصية:

1. يجب ارتداء بدلة رفع أثقال غير داعمة في المنافسة؛ على أن يتم ارتداء أربطة البدلة فوق الكتفين جميعاً وأوقات جميع تمارين رفع الأثقال في جميع عبطولات القوة البدنية التي يقيّمها الاتحاد الدولي لرياضات الكفوفين.
2. يجب أن تتوافق بدلة رفع الأثقال غير الداعمة مع المواصفات التالية:
 - (أ) يتعيّن أن تكون البدلة منقطعة واحدة ومن النوع الملائم دون وجود أي ارتخاء عند ارتدائها.
 - (ب) يتعيّن أن يتم تصنيع البدلة بالكامل من النسيج أو مواد نسجية تركيبية، بحيث لا يتم تقديم أي دعم إلى الرباعين طريق البدلة في أداء أي تمرين لرفع الأثقال.
 - (ج) يتعيّن أن تكون مادة البدلة ذات سماكة واحدة، بخلاف السماكة الثانية لمادة تبلغ أبعادها 12 سم × 24 سمواً المسموح بها في منطقة الجزء المنفرد للرجلين.
 - (د) يجب أن تكون هناك ساقين على البدلة، حيث تمتد مسافة لا تقل عن 3 سمولاً تزيد عن 25 سم، من أعلى الجزء المنفرد للرجلين إلى أسفل داخل الساق، وذلك على النحو الذي يتم قياسه عند ارتدائها بواسطة الرباعين في وضعية الوقوف.
 - (هـ) يُسمح للمرأة المسلمة بارتداء بدلة رفع أثقال ضيقة غير داعمة لكامل الجسم تغطي الساقين والذراعين.

تتبع القواعد التقنية لرياضة القوة البدنية التي يضعها الاتحاد الدولي لرياضات الكفوفين بإجاز

القميص قصير الأكمام "التيشيرت"

يتعيّن على جميع الرباعين ارتداء القميص قصير الأكمام "التيشيرت" أسفل بدلة رفع الأثقال في تمرين "القفصاء" و"ضغط الصدر" بنشريس"، وعلى النساء ارتدائه في تمرين الرفع المميتة "الديدلفت".
يجب أن يحتوي القميص قصير الأكمام "التيشيرت" على أكمام؛ ويجب ألا يكون له طبقات معززة أو جيوباً أو زراراً أو سخّاباً أو غير ذلك من طوق العنق الدائري.

السراويل الداخلية

يجب ارتداء سراويل داخلية تجارية موحّدة (وليس السراويل القصيرة التي يرتديها الملاكمون) لأيمزيج من القطن والنايلون والبوليستر تحت بدلة رفع الأثقال.
لا يجوز ارتداء سراويل السباحة أو ألباسيكون من مادة تمتد بالمطاط - عدا حزام الخصر - تحت الزيمال مخصص لرفع الأثقال.

الجوارب

يجوز ارتداء جوارب؛ ولكن يجب ألا يكون طولها على الساق ملامساً للأغطية الواقية للركبة.
يجب ارتداء الجوارب بطول عظام الساق الأكبر لتغطية عظام الساق هذه وحمايتها أثناء أداء تمرين الرفع المميتة "الديدلفت".

الحزام

يجوز للرباعين ارتداء حزام، ولكن يجب أن يكون خارج بدلة رفع الأثقال في حال ارتدائه.
ويُسمح فقط باستخدام أحزمة القوة البدنية أو رفع الأثقال الموحّدة في المنافسات.

الأحذية أو الأحذية طويلة الرقبة

يجب ارتداء الأحذية أو الأحذية طويلة الرقبة؛ حيث لا تتضمن الأحذية سوى الأحذية الرياضية/الأحذية الرياضية طويلة الرقبة؛ أو أحذية رفع الأثقال/القوة البدنية، أو النعال المستخدمة في تمرين الرفع الميته "الديدلفت".
يجب ألا يزيد أجزء من الجانب السفلي عن 5 سم.
يجب أن يكون الجانب السفلي مسطحاً وأن يبلغ أقصى سمك للنعال الداخلية الفضفاضة- التي لا تمثل جزءاً من الحذاء المصنوع- سنتيمترًا واحدًا.

الأغطية الواقية للركبة

لا يجوز للرتاع ارتداء الأغطية الواقية- نظرًا لكونها أسطوانا تمنع مادة النيوبرين- إلا على الركبتين أثناء أداء أي تمرين رفع أثقال في المنافسة. ويجب أن يبلغ أقصى سمك للأغطية الواقية للركبة 7 مم وأقصى طول لها 30 سم.
يجب ألا تكون الأغطية الواقية للركبة ملاصقة لبدلة الرتاع وجواربه، ويجب أن تتمركز فوق مفصل الركبة.

مشدات المعصم

يجب ألا يزيد طول مشدات المعصم عن متر واحد وعرضه عن 8 سنتيمترات. ويجوز ربط حلقة كوسيلة مساعدة للتأمين؛ على ألا تكون هذه الحلقة فوق إصبع الإبهام أو الأصابع أثناء الأداء الفعلي لتمرين رفع الأثقال.
يجب ألا يمتد غطاء المعصم لأكثر من 10 سم فوق منتصف مفصل الرسغ 2 سم أسفله، ويجب ألا يتجاوز غطاء يبلغ 12 سم.

الشريط الطبي

يجوز ارتداء طبقتين من الشريط الطبي حول الأصابع الإبهام.
لا يجوز استخدام الشريط الطبي كأداة مساعدة للرتاع في الإمساك بال قضيب.

فحص المعداة الشخصية

يجوز إجراء فحص للمعداة الشخصية الخاصة بكل رتاع في المنافسة في أي وقت أثناء الاجتماع في غضون 20 دقيقة قبل بدء فئة وزن الجسم الخاصة بهم.
وسيتما الإعلان عن المواعيد في الاجتماع الفتي.
يجب تعيين ما لا يقل عن اثنين من الحكام لأداء هذه المهمة. ويتعين فحص جميع المعداة الموافقة عليها قبل ختمها أو تمييزها رسميًا.
يُمنع عمداً ارتداء القبعات لمنصة أثناء أداء تمرين رفع الأثقال.
سيتمولى المراقب الفتي تفتيش الرتاع قبل محاولة تسجيل رقم قياسي عالمي. وإذا تبين أن الرتاع غير تديشيئاً غير قانوني أو يستخدم محرك البحث جوجل "Google" في ذلك - بخلاف ذلك لا يقدم مررها الحكام عن غير قصد، فإنه يتعين استبعاده من المنافسة.