



القانون الدولي للقوة البدنية 2023



دورة تدريب تحكيم قوة بدنية 2023

IPF

شرح عمل حكام الميزان وعددهم 3 حكام:

- 1_ مهمة الحكم الأول تسجيل أسماء اللاعبين والتأكد من مجموع البدايات.
- 2_ مهمة الحكمين التأكد من اوزان اللاعبين والاسماء والعمر ضمن الاوراق الثبوتية المعترف عليها هوية او اخراج قيد.
- 3_ التأكد من لباس اللاعبين من حزام وكنزة تيشيرت والحذاء المخصص للسكوات او التقبين
- _ومن ضمن عمل لجنة حكام الميزان مراقبة وزن البار والطرقات ويكون وزن البار 20كغ مع القفل وقطره 28 ملميمتر. وطوله 2.20متر وقطر دخول الطارة 5 سنم

_ عمل حكام المربع:

- من مهام الحكم الرئيسي: إعطاء الايعاز بالبداية والانتهاية على حسب الرافعات والتأكد من الحركة الصحيحة ورفع إشارة احمر او ابيض
- مهمة الحكم الرئيسي: التأكد من مجموع الاوزان بكل رفعة
- والتأكد من مطابقة الوزن المحدد لكل لاعب

_ مهمة حكام المنصة اليمين واليسار:

- 1_ لا يحق لاي من حكمين الجوانب التأثير على القرارات من خلال الحديث ابدا الا إذا تكلم معهم الحكم الرئيس
- 2_ مراقبة حكم الجانب الأيمن ضمن الرافعات للجانب الأيمن للاعب برفعة الصدر والجانب الايسر برفعتين السكوات والتقبين

_ عمل حكم الجوري مع السكرتارية: تسجيل وتثبيت الإشارات بالصح او الخطأ على حسب قرار حكام المربع وتسجيل رقم كل محاولة

تعيين مراقب فني لكل مربع ذو كفاءة كبيرة مهمته.

أولاً: الحفاظ على تطبيق القواعد الفنية ولمراقبة الحكام عن كثب لتقييم كل حكم على حدة

ثانياً: استلام الاعتراض الموجه من قبل المدربين

ثالثاً: مشورة حكام المربع ولجنة السكرتارية

_ في حال خطأ الحكم للمرة الأولى يعطى الإنذار وفي حال الخطأ الثاني يحق للمراقب الفني تبديل الحكم وتعديل النتيجة باستشارة لجنة السكرتارية

_ **معرفة الحكم بالسكور:** ترتيب الاوزان من الأدنى الى الأعلى ونداء اللاعب بالاسم الثلاثي مع وزنه وإعطاء إشارة بالوزن الذي يليه وان يكون مراقب للرايات الثلاث وتسجيل رقم كل محاولة.

_ **أسباب الخطأ الكامل: لرفعة السكوات...**

_ عدم مراعات إشارة الحكم

_ اي حركة هبوط أثناء الصعود أو الارتداد المزدوج

_ عدم الثبات بوضع استقامة للركبتين في بداية ونهاية الرفعة

_ تحريك الأقدام الى الأمام أو الخلف أو بشكل جانبي

_ عدم الوصول لدرجة ما دون ال 90 على أن يكون

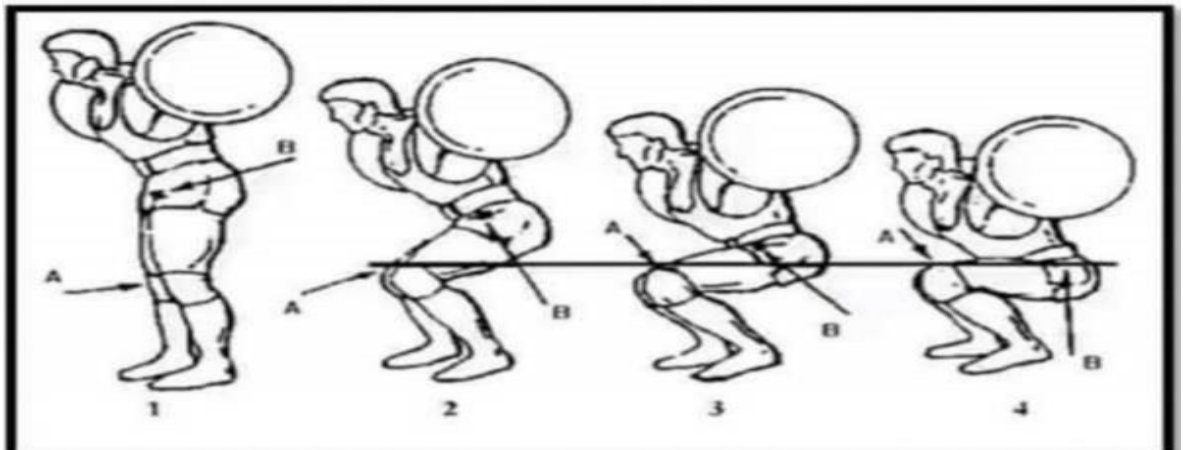
ثني الركبتين وخفض الجسم حيث يصبح السطح العلوي

للساقين عند مفصل الورك أقل من أعلى الركبتين كما في الشكل

_ ملامسة المرفقان أو الذراعين أو الصدر للساقين

_ سقوط البار او رميه بشكل متعمد بعد انتهاء الرفعة

رفعة القرفصاء



أسباب الخطأ الكامل لرفعة الصدر.....

عدم مراعات إشارة الحكم

تحريك الرأس للأعلى أو الكتفين أو الأرداف للأعلى والصعود بشكل مائل

غرس البار بالصدر أو إنزال البار بالصدر بعد إشارة الحكم بالدفع.

أي حركة هبوط للسيخ

عدم استقرار البار على الصدر أو البطن

لمس البار للحزام

عدم استقامة الأذرع بنهاية الرفة

تحريك القدمين أو دعم القدمين بالمقعد أو رفع القدمين

ملامسة البار للحامل

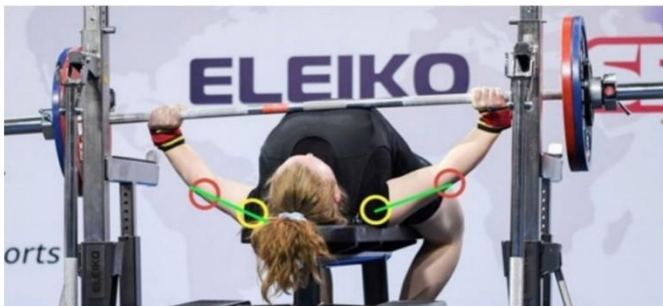
إذا كان المرفقين أعلى من مستوى الكتفين في حال القوس



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

NOT GOOD 2



○ - top of the shoulder joint ○ - elbow joint

failure to lower the underside of both elbow joints level with or below the top surface of each respective shoulder joint

GOOD LIFT





القانون الدولي للقوة البدنية 2023



اعداد وتنظيم: الكابتن سامي بدلة

أسباب الخطأ الكامل في رفعة التقبين.....

_ اي حركة هبوط للسبخ نزول أو صعود

_ عدم فرد الركبتين مع قفل الكتفين.

_ دعم البار على الفخذين إلا في حال الصعود للأعلى الركبتين

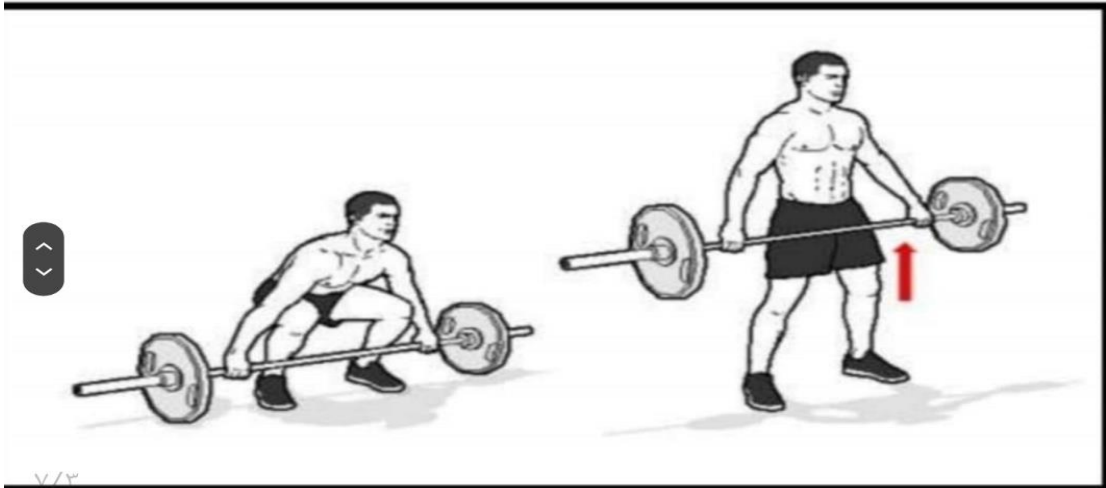
_ الرجوع للخلف أو للأمام أو تحريك الارجل

_ إنزال البار قبل إشارة الحكم

_ تعتمد اللاعب في اسقاط البار من اعلى الفخذين



الرفعة المميته





ملاحظة: إشارات الحكم..

رفعة سكوات: اشارتين حركة ذراع هبوطيه مع إشارة سكوات الحركة الثانية
بحركة الذراع لإعادة الحمل مع إشارة **راك** أو ارجع

رفعة الصدر: ثلاث إشارات. إشارة هبوط مع نداء **ستارت** أو **انزل**

الإشارة الثانية ارفع أو **بريس**

الإشارة الثالثة ارجع أو **راك**.

رفعة التقبين: إشارة حركة هبوط لليد انزل أو **داون**.

تعطى نتيجة الحكام بعد ارجاع اللاعب السيخ على الحامل مباشرة دون التأثير
بقرار أي من الحكام.

يجوز للحكم الجلوس في أفضل موقع للمشاهدة على الا يزيد عن 4 متر قطر.



القانون الدولي للقوة البدنية 2023



دورة تحكيم وتدريب قوة بدنية 2023