

- ٢ - قميص أبيض .
- ٣ - ربطة عنق خاصة بالاتحاد الدولي لونها أزرق.
- ٤ - بنطال بيج .
- ٥ - جراب غامق .
- ٦ - حذاء أسود .
- ٧ - جاك التحكيم الدولي يوضع على جيب الجاكيت على الصدر من جهة اليسار من الأعلى .
- ٨ - في حال ارتفاع درجة الحرارة و بإذن من رئيس الجوري يسمح بخلع الجاكيت ووضعه على مسند الكرسي .
- ب- اللباس الصيفي للذكور و الإناث : طقم سفاري لون بيج نصف كم للرجال .

مقارنة بين عمود الإناث وعمود الذكور :

١ - الطول	٢٢٠ سم	٢١٠ سم
٢ - الوزن	٢٠ كغ	١٥ كغ
٣ - القطر	٢٨ مم	٢٥ مم
٤ - قطر الأسطوانة الخارجية	٥٠ مم	٥٠ مم
٥ - المسافة الداخلية للبار بين الحاجزين	١٣١ سم	١٣١ سم
٦ - عرض الحاجز الداخلي شاملا الأسطوانة	٣٠ مم	٣٠ مم
٧ - العلامة الفارقة	اللون الأزرق	اللون الأصفر

أوزان اللاعبين في رفع الأثقال :

- ١ - ناشئين (أقل من ١٧ سنة) :
٥٠ كغ - ٥٦ كغ - ٦٢ كغ - ٦٩ كغ - ٧٧ كغ - ٨٥ كغ - ٩٤ كغ - (٩٤+ كغ).
- ٢ - ناشئات (أقل من ١٧ سنة) :
٤٤ كغ - ٤٩ كغ - ٥٣ كغ - ٥٨ كغ - ٦٣ كغ - ٦٩ كغ - (٦٩+ كغ).
- ٣ - شباب + رجال (١٧ - ٢١) سنة + ٢١ سنة :
٥٦ كغ - ٦٢ كغ - ٦٩ كغ - ٧٧ كغ - ٨٥ كغ - ٩٤ كغ - ١٠٥ كغ - (١٠٥+ كغ).
- ٤ - شبابات + سيدات (١٧ _ ٢١) سنة + ٢١ سنة :
٤٨ كغ - ٥٣ كغ - ٥٨ كغ - ٦٣ كغ - ٦٩ كغ - ٧٥ كغ - ٩٠ كغ - ٩٥ كغ - (٩٥+ كغ).

حساب نقاط اللاعبين : تجمع نقاط اللاعبين حتى يعرف ترتيب المنتخب :

- ١ - ٢٨ نقطة (المركز الأول).
- ٢ - ٢٥ نقطة (المركز الثاني).
- ٣ - ٢٣ نقطة (المركز الثالث).
- ٤ - ٢٢ نقطة (المركز الرابع).
- ٥ - ٢٠ - ١ نقطة (المركز الخامس إلى العشرون).

ملابس المتسابقين :

- ١ - مايوه : قطعة واحدة أو قطعتين ملاصق للجسم بدون ياقة ولا يغطي الكوعين و الركبتين ويجب أن تكون القطعة العليا أسفل المايوه ولا يشترط اللون في الباس .
 - ٢ - الحذاء : من الجلد ممتد من الجوانب لأكثر من (٥)مم ارتفاعه من الأعلى لا يزيد عن (١٣ سم) و لا يوجد حد أقصى لارتفاع الكعب .
 - ٣ - الحزام : يجب أن لا يتعدى عرض الحزام (١٢) سم ولا يسمح بارتدائه أسفل المايوه .
 - ٤ - الأربطة يمكن ارتداء الأربطة على الرسغين و الركبتين و الأصابع و الإبهامين مصنوعة من الشاش أو الجلد أقصى عرض مسموح به لمنطقة الرسغ (١٠)سم و للركبة (٣٠ سم) وليس هناك حدود لطول الأربطة المستخدمة .
- ملاحظة:** غير مسموح باستخدام الأربطة أو بديل عنها على الكوعين - الجذع - الفخذين - الساقين - الذراعين إلا في الحالات الخاصة يقدرها طبيب المسابقة.

قسم القانون

الأهداف السلوكية لقانون رياضة رفع الأثقال :

- ١ - أن ينظم ويسيطر ويطور رياضة رفع الأثقال على المستوى الدولي .
- ٢ - أن يروج للصدقة و التعاون بين الاتحادات الوطنية و الرياضيون من كل الدول .
- ٣ - يساعد الاتحادات الوطنية في نبين مواطنها المنتسب في نشاطاتهم .
- ٤ - نزع العزيمة التي قد تظهر ضمن الرياضة بين مواطنها المنتسب و القاري و أي اتحادات إقليمية وهذه كالمسلطة الأعلى في رفع الأثقال .
- ٥ - وضع قانون وقواعد رفع الأثقال .
- ٦ - يسيطر وينظم على كل الأحداث رفع الأثقال الدولية المنظمة .
- ٧ - يشرف على نشاطات الاتحادات القارية و الإقليمية طبقاً لدستور الاتحاد الدولي لرفع الأثقال و قوانين محلية و قواعد .