

ۋانەى شەشەم:

كورتەى ياساكانى بەرزكردنى قورسايى و ياساكانى بەشدار بوون:

- لە ۋەرزشى بەرزكردنەۋەى قورسايى يەككىتى نۆۋدەۋەلتى بەرزكردنەۋە قورسايى (IWF) تەنیا دوو جۆر بەرزكردنەۋەى ديار كرده كه ئەنجامدەدرى بەم رىكخستنهيه:
- أ. سناج
- ب. كلين وجرک
- ھەردوو بەرزكردنەكە دەبىت بە دوو دەست ئەنجام بدرىت، ھەرياريزانىك ۳ ھەولدانى ھەيه بۇ ھەريەك لە دوو جۆرەكەى بەرزكردنەۋە.
- ياريزان دەبىت لىژنەى ناوبژيوانى ئاگاداربكات ئەگەر بىت بۇ ھەر ھۆيەك نەتوانىت ئەژنۆى بەتۋاوى راستبكاتەۋە. ئەۋكات لىژنەى ناوبژيوانى پەيوەندى بە پزىشكى پالەۋانىتتەكە دەكەن بۇ پشكنين بكات.
- ئەو تىيانە ياخود ئەو ۋولاتانەى بەشدار دەبن لە پالەۋانىتى بەرزكردنى قورسايى دەتۋانى بە ۱۰ پياو و ۱۰ ئافرەت بەشدار بن، دەكرىت تاكو دوو ياريزان بەشدار بىت لە يەك كىشى لەشدا.
- دوو كاتژمىر پىش ئەنجامدانى پىشركى كىشكردى ياريزانەكان دەكرىت و ديارى كردنى كىشى يەكەم دەستپىكردى بەرزكردنەۋەكانى (Snatch) و (Clean and jerk).
- ياريزان پاش بەرزكردنى كىش دەبىت كىشى دۋاى ئەو ديار بكات بە مەرجىك لە يەك كىلو كەمتر نەبىت.
- بۆى ھەيه دووجار كىشەكە بگۆرىت پىش بەرزكردنى.
- ياريزان بۆى ھەيه ھەمان كىش دووبارە بكاتەۋە ئەگەر لە ھەولتى پىشتر سەركەوتوو نەبوو.
- ياريزان يەك خولەكى ھەيه بۇ بەرزكردن دۋاى بانگكردنى لە (۳۰) چركەى بەدەنگىك ئاگادار دەكرىتەۋە.
- ياريزان دوو خولەكى پى دەدرىت ئەگەر ھەولدانەكەى لەسەر يەكتر بىت. لە (۳۰) چركەى سەرتاۋ لە (۳۰) چركەى كۆتايى بەدەنگىك ئاگادار دەكرىتەۋە.
- نابىت ياريزان ھىچ جۆرىك چەورى و زەيت وكرىم ياخود ئاۋ بكاربىنىت بۇ سەر رانى، داۋ لە ياريزان دەكرىت خاۋىنى بكات، ئەگەر لەكاتى ئەنجامدان بىت ئەۋا كاتەكە راناگرى و بەردەۋام دەبىت.
- كىشى قورسايەكە زىاد ناكرىت تاكو ھەموو ياريزانىك ھەولدانى خۆى تەۋاۋ دەكات لەو كىشەدا.
- لەھەر پالەۋانىتتەك ۳ ناوبژيوانى بەرامبەر ياريزان دادەنیشن، بۇ ئەژماركردنى بەرزكردنەۋەى دروست، بەلایەنى كەم دەبىت دوو ناوبژيوانى بەسەندى بکەن.
- لەھەر پالەۋانىتتەك ياريزان دەتۋانى سى میداليا بەدەست بىنىت، كەۋا دوو میداليا بۇ ھەردوو جۆرى بەرزكردنەۋە ۋە يەك میداليا بۇ كۆى ھەردوو بەرزكردنەكان. جگە لە پالەۋانى ئۆلۆمپى كە تەنیا دوو میداليا پىشكەش دەكرىت.

■ لە ئەگەرى يەكسانبووندا، ئەو يارىزانەى كە كىشى جەستەى كەمترە ئەو سەردەكەۋىت.

■ بەرزكردنەۋەكان بە سەرنەكەۋتن ئەژمار دەكرىت ئەگەر:

- تىپەراندىنى كاتى تەرخان كراۋ بۇ بەرزكردن.
 - بەرزكردن قورسايى تاكو ئەژنو و گەراندىنەۋە بۇ سەر تەختەكە.
 - راست كوردنەۋە ونووشتانەۋە لە ھەر يەك لە ئانىشكەكان لەكاتى چۈنە ژىر ئاسن.
 - بەركەۋتنى ئانىشك بە ئەژنۇمان لە (كلين و نتر).
 - بەركەۋتنى ھەر بەشىكى لەشمان بەسەر زەۋى.
 - راكيشان لە ۋەستان، واتە راگرتنى بارەكە لە ناۋەرەاست و پاشان راكيشانى لە ۋەستان.
 - فرىدانى قورسايى پىش ئامازەپىدانى ناۋبژىوانەكان.
 - فرىدانى قورسايى لە ئاستى سەردەۋى شان.
 - ھاتنە خوارى لەسەر شانۇ ياخود قاجىكى دابنىتە دەرەۋەى شانۇ پىش بەرزكردنەكەى خۇى ئەنجام بدات.
 - بە قاجى بەر ئاسنەكە بكەۋىت پىش بەرزكردنەكەى ئەنجامبدات دەبىت بە سەرنەكەۋتوۋ ئامازە بكرىت، بەلام دواى ئەنجام دانى بەرزكردنەكە بىت ھەرچەندە ئەنجامەكەى رەتتاكرىتەۋە بەلام يارىزان ئاگادار دەكرىت دووبارە نەكاتەۋە.
 - لە كلين نابىت بارەكە لەسەر سىنگى دابنرىت پاشان بىگواژىتە سەر شانى بەمە دەگوترىت (كلينى دووبارە).
 - لە كلين كاتى ۋەستان نابىت يارىزان ئاسنەكە بەئەنقەست بەاژىنرىت، بەلكو جىگىر بىت پىش جەرك كوردن.
 - كۆتابى نەھىنان بە تەرىب بوونى قاجەكان و بارەكە لەسەر يەك ھىل و قاجەكان بە ئاستى كەمەر نەبىت.
- ناۋبژىوان ئامازە دەدات بە يارزان بۇ دابەزاندىنى قورسايەكە كاتىك يارىزان جىگىر دەبىت بە دوو قاجى رىك لەتنىش يەكتر لەسەر تەختەى بەرزكردنەۋە و رووى لە ناۋبژىوانان دەبىت.

