



الاتحاد الدولي لرفع الاثقال

به کیتی نیوده و ته تی بو به زرکردنه وهی قورسای

بنه ما هونه ریه کانی فیئرکردنی به زرکردنه وهکان

ناماده کردنی

م. اسماعیل مولود صالح

د. صمد محمد رهزا

2022-2023

□

□

1. گرتنى ئاسايى : ئەم جۆرە گرتنە ھەرچوار پەنجهت بەدەورى بارەكە دەسورىتەوہ و پەنجه گەورەكەش لەسەر چوار پەنجهكە دەبىت.
2. گرتنى سەرەوہ : ھەر پىنج پەنجهكەت بەدەورى بارەكە دەسورىتەوہ، پووى ژوورەوہى دەست لەخوارەوہ وە دەبىت، بە مانای ئەوہى ھەرپىنج پەنجهى دەستت لەلایەكى بارەكە دەبىت.
3. گرتنى خەتافى (ھوك) : ئەم شىوہ گرتنە، پەنجهى گەورەى دەكەوئتە ژىر ھەرچوار پەنجهكەى تر، ئەوشىوازە گرتنە لە ھەموو شىوہكانى ترباشترە چونكە ھەموو ھىزەكان كۆدەبنەوہو دەبىتە يەك ھىز لەيەك خالدا.

ديارى كردنى ريڭكائى دوورى نىوان ھەردوو دەستەكان لەبەرزكردنەوهى قورسايى جوړى يەكەم
بەرزكردنەوهى خەتف (رفاندن)

تحديد الطرق أو الاختيار المسافة بين القبضتين في رفع الاثقال من نوع الاول هو رفعة الخطف

1. ريڭكاي دوورى نىوان دەست وشان:

ياريزان يەككە لە دەستەكانى بەرز دەكاتەوه بۆ لای تەنیشتيك تا ئاستى شانى
ئەو ماوه يەى دەكەويته نىوان دەستە قوچاوهكەى كە دريژى كردوو تا دەگاتە لایەكەى ترى
شانى ئەو ماوه يە دەپيوريت، دواتر لەسەر بارەكە ديارى دەكریت واتە دەبيته شويى گرتنى
ياريزانەكەو راهينانى لەسەر دەكات.

1- طريقة الذراع والكتف :

يرفع الرباع احدى ذراعيه جانباً بمستوى الكتف وتقاس المسافة بين قبضة الذراع الممدودة والكتف
المعكسة انظر الشكل

2. دوورى نىوان ھەردوو ئانىشك:

ياريزان ھەردوو دەستى بۆ تەنیشتەكان بەرز دەكاتەوهو ئەنیشكەكان دەنوشتينيتەوه، بەلام
بەمەرجكە لەئاستى ئانىشك بيت، وە قۆلەكانى بەشيۆه يەكى راست دەبيت لەگەل شانى
ياريزانەكە ئەوماوه يە دەپيوريت كە دەكەويته نىوان ھەردوو ئەنیشكەكان.

2- طريقة المسافة بين المرفقين :

يرفع الرباع ذراعيه جانباً ثم يثبتهما من المرفقين بحيث تكون المرفقان بمستوى الكتفين
والساعدان بوضع عمودي ويمكن أن يكون اتجاه الساعدين نحو الأسفل ، وتقاس المسافة بين
المرفقين

3. ریځای ګوښه:

له م ریځایه نه م ګوښه یه ده پیوریت که ده که ویته نیوان (باره که) و باسکی یاریزانه که، نه و ګوښه یه ش بره که ی له نیوان (49-63) پله ده بیټ نه وه ره ئی زوړینه ی پسیپوره کانی به رز کرده وه ی قورسای ی له دیاری کردنی ګوښه که، نه وه ش په یوه ندی به شیوازی جهسته و قه باره ی جهسته ی یاریزانه که وه هیه.

3- طريقة الزاوية :

وتقاس الزاوية بين قضيب الثقل وساعد الرباع بحيث تتراوح قيمة الزاوية بين (49-63)° كما في الشكل (3) الرأي اكثر منطقية في تحديد الزاوية بين الساعد وقضيب الثقل وذلك طبقاً لتصنيف الجسم وكتلته .

4. ریځای به رزی بار له ګه ل ته وقی سه ری یاریزان:

یاریزان باره که به رز ده کاته وه له سه ر سه ری ده سته کانی ته او دريژی ده کات تا ده گاته نیوان باره که و ته وقی سه ری یاریزانه که که بریتی یه (8-10) سم

4- طريقة ارتفاع قضيب الثقل عن قمة الرأس :

عند رفع الرباع الثقل فوق الرأس وبكامل امتداد الذراعين ثم يبدأ بزيادة المسافة بين القبضتين حتى يصل ارتفاع قضيب الثقل عن الرأس الى حدود (8-10) سم.

5. ریځای دووری نیوان شاننه کان + (15-20) سم له هه رلا یه که:

لیره دا ماوه ی نیوان هه ردو و شانی ده پیوریت وه هه روه ها (15-20) سم له هه رلا شانیک زیاد ده کریټ به ګویره ی دريژی ده سته ی یاریزانه که.

5- طريقة عرض الكتفين + (15-20) سم من كل جهة :

وفيها تقاس المسافة بين الكتفين وتضاف (15-20) سم من كل جهة حسب طول ذراع

الرباع

6. ريگای سوراندنی قوله كان بؤ پشته وه ههروهه بارىكت به دهست گرتوه كه به شيوهى

چارهگى دانىشتن يان وه ستانى هيز دهسته كانى ته واو راستن وه لكاوه به به به شى خواره وهى

پشت ليده دا ماوهى نيوان ههردوو دهستى بچوك ترين ماويه بوسورانى دهستى ياريزانه كه

لهم ريگايه دا گوشه ي نيوان باسك و باره كه پيچه وانه ده بيت له گه ل دريژى قولى ياريزانه كه كه

چهند دهستى ياريزان دريژ تر بيت گوشه كه بچوكت ده بيته وه.

6. طريقة تدوير الذراعين وهما ممسكتان بقضيب الثقل في وضع ربع القرفصاء او وضع القدرة:

(power position) يقوم الرباع بتدوير الذراعين الى الخلف الى أن يلمس قضيب الثقل

الوركين وتكون الذراعان بكامل امتدادهما وتكون المسافة بين القبضتين هي أصغر مسافة تدوير

الذراعين الممتدتين .

الشكل (6) يوضح طريقة تدوير الذراعين وهما ممسكتان بقضيب الثقل في وضع ربع القرفصاء

وتتناسب الزاوية بين ساعد الرباع وقضيب الثقل عكسياً مع طول الذراع أي كلما زاد طول

الذراع قلت الزاوية والعكس صحيح

□ قوٰناغه كانى بهرزكرنه وهى خه تف

□ مراحل رفعة الخطف

1. وضع البدء

يعني وضع البدء ما يتخذة الجسم من هيئة قبل الشروع بالفعل العضلي لتغيير حالة الثقل من السكون الى الحركة قبل التغلب على القصور الذاتي للثقل تبدأ من لحظة إتخاذ الرباع وضع البدء وتنتهي بلحظة مغادرة الثقل الطبله. توضع القدمان تحت قضيب الثقل بفتحه بقدر عرض الوركين (20-25) سم وهناك من يحددها بقدر عرض الكتفين وتكون بكامل تماسهما و استنادهما الى الأرض, ويكون وزن جسم الرباع على عضلات الخلفية للرجلين. ونظر للامام ببعد 270-300 سم

1. وهستاني دهستپيكردن:

وهستاني دهستپيكردن نه وه وهستانيكه جهسته وهري دهگريٽ پيش نه وهى كارى ماسولكه كان بوٴ گورينى ناسنه كه له جيگيرى قورساى يه كه نه ويش ياريزانه كه زالٴ بيتٴ به سهر جيگيرى قورساى يه كه نه ويش دهست پيٴ دهكات له كاتى وهستاني ياريزانه كه تا نه و كاتى ناسنه كه ته بله كه جيٴ دههليلٴ له و كاته دا قچه كان به قه دهر ناوقه دى (كه مهورى) ياريزانه كه دهكريٽه وه ااتا نزيكه ي (20-25) سم وه قچه كان به ته واوى له سهر ته بله كه دهن وه قورساى له شى ياريزان به ته واوى ده كه ويٽه سهر پشته وهى رانى ياريزانه كه وه بينينى بوٴ پيشه وه ده بيتٴ به دوورى 270-300 سم.

2 . مرحلة الانتزاع الثقل السحبة الاولى

في مرحلة الأنتراع فهي حالة الفعل العضلي الذي يقوم به الرباع للتغلب على القصور الذاتي للثقل وتغير حالته من السكون الى الحركة وفيما ،

وتبدأ من لحظة انفصال الثقل من الطبله وتنتهي عند وصول قضيب الثقل مستوى الركبتين وتعتمد حركة الجسم والثقل على امتداد الرجلين والذراعين ويجب الاحتفاظ بكامل استناد القدمين على الطبله وعدم رفع العقبين في هذه المرحلة وتكون الحركة في زاوية مفصل الركبة فقط . هنا

تنتقل القوة من الرجلين الى الجذع ثم الظهر ولكي يكون لدينا الدليل الصحيح على البدء الصحيح للسحب و وصول الثقل الى مستوى الركبتين.

2. ليكردنهوهى قورساىى له زهوى و راكيشانى يهكه م:

قوناغى ليكردنهوهى قورساىى يهكه له زهوى نهويه كاتيك هيذى ماسولكهكانى رباعهكه كار دهكات بو زال بوون بهسهر خودى خوئيتى (القصور الذاتى) بو قورساىى يهكهكه دهگوريت له حاله تيوهستاو بو بارى جولّه.

بهلام راكيشانى يهكه م له ليكردنهوهى قورساىى يهكه له تهبلهكه دهست پى دهكات تا ميلهكه دهگاته نهژنوى ياريزانهكه، دهبيت له قوناغه زور خيرا نهبين وه دهست و نانيشكى ياريزان نهجوليت وه پشتى نهجوليت، تهنيا جولّه ياريزان له گوشهى نهژنوكانى دهبيت تا قورساىى يهكهدهگاته بن يان ناستى نهژنوى ياريزان.

3. مرحلة الانشاء المزدوج للركبتين (مرحلة الامتصاص)

هي المرحلة التي يقطع فيها الثقل المسافة بين مستوى الركبتين ومنتصف الفخذ أو ثلثي محسوبة من الركبة وهذا يعتمد على عرض المسافة بين القبضتين وزاوية الجذع وزاويتي الركبتين ان الانتقال بالثقل من مستوى الركبتين حتى موضع منتصف الفخذين هو ناتج الحركة الأمامية أو اعادة انشاء الركبتين دون احداث أي تأثير للقوة (عدم تأثير الوزن)،

فان الرباعين المتقدمين الماهرين يعجلون (تعجيل) الثقل بشكل أسرع خلال مرحلة ما بعد التقلص المركزي، إن من المهم جداً أن يلمس قضيب الثقل الفخذين خلال مرحلة الثني المزدوج للركبتين، لأن جعل قضيب الثقل أمام الفخذين وبتلامس قليل يعطي وضعاً عظيماً لا يتطلب سوى بذل قوة صغيرة ، إن أقصى قوة تتبع لحظة اللمس الأولى للفخذين لتوليد أقصى سرعة بعد وصول القوة الى القمة بفترة قصيرة جداً . وينبع عنها أقصى قدرة (Power) بين قمة القوة وقمة السرعة

3. قوناغى نوشتانهوهى نهژنوكان بهيهكهوه:

ئەمەش ئەو قۇناغەيە كە قورسايى يەكە ماوەى نىوان چۆكەكان تا نيوەى رانى دەبرىتن ئەويش ژەند ھۆكارىك كارى تى دەكات وەك دوورى نىوان ھەردوو دەست ھەروەھا گۆشەى ناوقەد و گۆشەى ئەژنۆكان.

وہ لەكاتى گواستنەوہى قورسايى لە ئاستى چۆكەكان تا نيوەى رانەكانى دووبارە نوشتانەوہى چۆكەكانە ، بەبى ئەوہى ھىزىكى زۆر بەكار بەيئىت.

لەيارىزانە پييش كەوتووہ كان بەتايبەت لەو قۇناغەدا تاودانى قورسايى يەكە واتا خىراى زياد دەكەن، لىرەش ئەوہ گرنگە ميلى قورسايى يەكەلە چۆكەكان زۆر بخشىت و دوور نەكەوئتەوہ، ئەوہش وادەكات راکييشانى قورسايى يەكە بەو شيوە يە ھىزىكى زۆرى نەوئت، چونكە خشانى ميلەكە لەچۆك خىرايبەكى زۆر دەداتە بە قورسايى يەكە لىرەدا ئەمە پيوستە.

4.مرحلة السحب الثانية (مرحلة التعجيل النهائي)

وهي المرحلة التي تبدأ عندما يصل قضيب النّقل الى منتصف الفخذين تقريباً وتكون زوايا مفاصل الكاحلين والركبتين في أقصى انثناء لها حتى وصولها الى أقصى امتداد (وضع الأمتداد الكامل للجسم) .

وفي هذه المرحلة يتطور انتاج القوة أو يزيد عما أنتج في المراحل السابقة وصولاً الى أقصى مقدار لها

وعندما ينتقل الرباع على المشطين ويقوم بسحب النّقل بالذراعين ويستمر بتطبيق القوة على قضيب النّقل طوال وقت السحب الى الاعلى وكانه يسير على استقامة خط الجاذبية الارضية الوهمي كلما امكن ذلك ،

إن التوصل الى أقصى قدر من السرعة لقضيب النّقل في نهاية مرحلة السحب الثانية يساعد كثيراً للتوصل الى تركيز وضع الجسم ويكون مؤثراً تأثيراً كثيراً في ثبات تعجيل النّقل.

في حركة الأمتداد الكامل ومن خلال حركة امتداد مفصلي الوركين وسحب الكتفين عالياً-خلفاً ينتقل الرباع على كرتي قدميه من خلال رفع العقبين (مد مفصلي الكاحلين) إذ ان الدرجة التي تحصل في مد مفصلي العقبين تعتمد على الأمتداد وهي مسألة فردية لكل رباع، وقسم يخالف ذلك من خلال التدريب كما في الانتقال من العقبين، وهناك براهين أن سرعة مد أخص القدمين تتضمن سرعة قضيب الثقل ،ان عملية مد مفصلي العقبين (الكاحلين) تستغرق وقتاً طويلاً وبعد ذلك تتحرك القدمان للأستناد الكامل على الطلبة والقيام بمسك الثقل.

4. قوْناغى راکيشانى دووم (زيادکردنى خيْراى کوْتاى)

ئەو قوْناغە کاتیک دەست پىْ دەکات ، لەو کاتەى میلى قورسایى یەکە دەگاتە نیوہى رانى یاریزانەکە وە گوْشەى پاژنەى پىْ ی و ئەژنۆکانى دەگاتە زۆرتريں نوشتانەوہ تا دەگاتە زۆرتريں راست کردنەوہ، بەمانای راست بوونەوہى تەواوى جەستە.

وہ لەو قوْناغەدا هیژ زیاد دەکات تا دەگاتەلوتکەى بەکارھینانى بەراورد بە قوْناغەکانى پيشوو ، لەم کاتەدا یاریزان کە دەگاتە ئەوہى لەسەر نوکى پەنجەى پىْ یەکانى بوەستیت ھەرودھا دەست دەکات بە راکيشانى میلەکە وە پالەپەستۆ دەخاتە سەر میلەکە بوْ راکيشانى قورسایى یەکە بوْ بەرزتريں ناست تا بتوانیت وە ھەرودھا بە خيْراتريں شيْوہ، ھەرودھا کاردەکاتە سەر زیاد بوونى خيْرايى یەکە، تا دەگاتە قوْناغى راست بوونەوہى تواو وە راستکردنەوہى چوک وپاژنەى پىْ کاتيکى زۆرى دەويْت.

5. مرحلة السقوط (مرحلة الامتصاص الثانية)

وهي المرحلة التي تبدأ من وضع الأمتداد الكامل للجسم نهاية مرحلة السحب الثانية حتى الأستقرار من وضع القرفصاء والثقل مرفوع بكامل امتداد الذراعين فوق الرأس وتسمى بمرحلة إعادة الترتيب النشط للجسم تحت الثقل.

وتقسم هذه المرحلة الى مرحلتين:-

التهيؤ للسقوط :- ويبدأ في نهاية وضع الأمتداد الكامل إذ يقوم الرباع بثني بسيط لمفاصل الأطراف السفلى من أجل اداء حركة انتقال القدمين الى الجانبين وتقل فيها قيم زوايا مفاصل وأجزاء الجسم كما يأتي :-

إن هذا النقصان في الزوايا جاء لتحقيق عملية الأنتشاء التي تسبق المد للأطراف السفلى لأن الرباع لا يستطيع أن ينتقل بكفاية من وضع الأمتداد الكامل للجسم الى السقوط بدون ارتكاز دون ان يحدث الانتشاء في هذا القسم، وينتهي هذا القسم بأمتداد آخر مفاصل الأطراف السفلى لغرض ترك القدمين الطبلية.

فمن خلال السرعة العالية لحركة ذراعي الرباع المصحوبة بالسقوط الى وضع القرفصاء تحت الثقل تجعل الثقل يأخذ مساره للحصول على الارتفاع الكافي

1- القسم الثاني :- السقوط بدون ارتكاز : ويبدأ من لحظة ترك القدمين الطبلية حتى اعادة لمسها بالقدمين مرة اخرى ويكون الجسم في حالة طيران، الا أن يحددها من أقصى انثناء للركبتين بعد وضع الأمتداد الكامل حتى لحظة لمس القدمين الطبلية، وتكون حركة السقوط معاكسة لحركة الثقل في هذا القسم إذ يتجه الثقل الى الأعلى من جراء الزخم الذي اكتسبه في مرحلة السحب الثانية في حين يتجه الجسم الى الأسفل

- القسم الثالث : السقوط بالأرتكاز:- بفعل جذب الارض للجسم وضغطه تحت الثقل بالتفاعل بين الثقل والذراعين في قسم السقوط بدون إرتكاز تلمس قدما الرباع الطبلية عندها يبدأ القسم الثالث الذي يرتكز فيه الرباع بقدميه على الطبلية ، وينتهي في وضع القرفصاء والثقل مرفوع بكامل إمتداد الذراعين فوق الرأس وفي هذا القسم يسقط الثقل من أعلى ارتفاع له حتى نقطة التثبيت في وضع القرفصاء

5. قوناغى دابهزين بو ژير قورساىي يهكه:

ئوهش ئه و قوناغيه كه دهست پى دهكات له دواى راست بوونهوى تاوا تا ئه و كاتهى ئاسنهكه جيگير دهبيت له سهر دهسته كاني كه به ته واوى پاكشاون وه ههروهها ياريزانهكه چوكه كاني نوشتاونه ته وه و دانيشتوه (له سهر چيچكان) وه ئاسنهكه له سهر دهسته كاني وه ستاوه ، ئه وهش له كاتيكا دهست پى دهكات ياريزانهكه تاوا راست دهبيتته وه وه كه ميك چوكه كاني دنوشتيته وه بو ئه وهى قاچه كاني بجوليت وه ههروهها قاچه كاني بو ته نيشت دهكات وه گو شه كاني نه ژنو كاني بچوك دهكات وه . ئه مهش به دوو شيوه دهبيت:

1. دابهزين به بى ئه وهى پى يه كانت له سهر زهوى بيت (سقوگ بدون ارتكان):

لهوكاته دا ياريزان قه فزيكى (بازيك) ي بچوك دهكات بو ته نيشته كان له نيوان (2-5) سم بيت.

2. دابه زين بي نهوه ي قاچه كانى له زهوى بكاته وه:

نهو شيوازه ياريزانه كه تنها به شى پاش پانى له زهوى بهرز دهكات وه تا دهگاته جيگير بوون له سهر چيچكان (قرفصاء) وه ئاسنه كه له سهر دهستى دهه ستيت.

6. مرحلة النهوض والثبات

بعد استقرار الثقل وتثبيته في وضع القرفصاء يؤدي الرباع حركة النهوض وصولاً الى وضع الوقوف وتكون ذراعه بكامل امتدادهما والقدمان على خط واحد والثقل والقدمان على خط واحد أيضاً، ولا بد من الانتباه الى المحافظة على مركز الثقل المركب (مركز ثقل كتلة الرباع + مركز ثقل كتلة الثقل) ضمن قاعدة الأرتكاز (المسافة بين القدمين) ، وتتطلب مرحلة النهوض من الرباع قابلية كبيرة

بعد انتهاء الرفعة ينتظر الرباع إشارة الحكم أو صوت الجهاز الإلكتروني للشروع بانزال الثقل ، وهنا يجب عدم السماح للثقل بالنزول مرة واحدة تلافياً للأصابات أو تلف طبلة التدريب أو استهلاك جهاز رفع الأثقال كما يمكن الاستفادة من ذلك تدريبياً من العمل العضلي السلبي المقاوم للجذب الأرضي في مرحلة إنزال الثقل

6. قوناغى ههستانه وه و جيگير بوون :

لهوكاته ي ياريزانه كه داده نيشيت نه ژنوكانى دهگاته زورترين نوشتانه وه كه رانه كانى به كولى (لاقى) دهلكيت لهو كاته دا ياريزانه كه ههول دهوات ههلبستيتيه وه تا دهگاته ههستانه وه ته واو لهو كاته دا دهسته كانى ته واو راستبوونه وه قاچه كانى دهبيت له سهر يه هيل راست بن وه دهبيت نه ژنوكانيشى راست بن ، ههلسانه وه هيرو تهركيزى زورى دهويت له لايه ن ياريزانه كه له پاش نهوه ي ياريزان چاوه ريى ناوبژيوان دهكات به ليديانى زهنگ وداگير ساندنى چراى هيئانه خواره وه ي قورسايى يه كه له لايه ن ياريزانه كه، ليدها پيوسته ياريزان له هيئانه خواره وه

قورسايى يەكە بە شىۋە يەكى زانستى وياسايى قورسايى يەكە بەيئىتە خوارى كە بىيىتە ھۆى
سەلامەتى خۆى و قورسايى يەكە و تەبلەكەش.



بەرزكردنە ھۆى جۆرى نەتر (بەرزكردنە ھۆى بۆسەرسىنگ لەسەرسىنگ بۆ سەرە ھۆى سەر)
بەھەردووك دەست .

كە پىك دىت لە دوو بەش (Clean & jerk)

بەشى يەكەم (Clean) واتا بەرزكردنە ھۆى بۆسەرسىنگ

(بار) ى بەرزكردنە ھۆى بەشىۋە ئاسۆى لەپىش قاچى يارىزانە كە دەبىت پاشان بارە كە
دەگىرىت بەھەموو پەنجەكان روو لەخوار وپشتى دەست روو لەدەرە ھۆى دەبىت پاشان دەست
دەگىرىت بەراكىشانى (بار) ە كە بەيەك جۆلە بى راوستان لەسەرزە ھۆى بۆسەرسىنگ و شانەكان،
بەرىگای كوردنە ھۆى پى يەكان و نوشتانە ھۆى ئەژنۆكان ، لەكاتى پراكىشانى ئاسنەكە (بارە) كە
بەپرانى و بەشى سەرە ھۆى ران واتا (ھوز) ى يارىزان دەخلىسكىت وە نابىت بارەكە بەسىنگ
بەكەوئىت تاكو دەگاتە سەر شانەكان واتا كۆتای جۆلە بۆ سەر سىنگ كاتىك بارە كە لەسەر سىنگ
جىگىر دەبىت ھەردووك نانیشكەكان نوشتانە ھۆى تەواو بەخۇيانە ھۆى دەبىن ، وە پاشان يارىزانەكە
ھەلدەستىتە ھۆى و پى يەكان لەسەر يەك ھىل دەبن دوای گەپرانە ھۆى مان كاتدا ئەژنۆكان
تەواو راست دەبن و توند دەكرىن تاكو نەنوشتىتە ھۆى ، وەلىرەدا كاتى دىارى كراو
نىبە ھۆى يارىزان وپراوستان لەسەر يەك ھىل.

بەشى دووم لەسەرسىنگ بۆسەرەو (Jerk) كەبەھەردووك دەست بەرزەكرىتەو

يارىزان پاش ئەوئى كە بەشى يەكەم تەواو دەكات كە برىتى يە لەپراكىشان قورسايى بۆ سەرسىنگ (Clean) بەبى جولە دەوئستىت پىش دەست پىكرىنى بە بەرزكردنەوئى لەسەر سىنگ بۆ سەرەو لىرەدا جولە بەرزكردنەوئى كە بۆسەرەو بەنوشتانەوئى ئەژنۆكان وپراستكردنەوئى ئەنىشكەكان بۆئەوئى بارەكە بەشىوئەكى ستونى لەسەر سەر بىت وپاش كوردنەوئى پى يەكان بۆ پاش وپۆ پىشەوئە وە كۆكردنەويان بۆسەرىكە هیل وپاش راستكردنەوئى ئەژنۆكان وئەنىشكەكان وەستان بەبى جولە تاكو هىماى ناوبژىوان دەردەكەوئىت بەهینانە خوارەوئى ئاسنەكە بۆ سەر تەختەى شانۆ بەومەرجهى دەستەكانى تا راستى شانەكانى بەهینىتە خواری. ناوبژىوانان بەزووترىن كات هىماى هینانە خوار بۆ يارىزان نىشان دەدن تا قورسايى يە كە بەهینىتە خوارەوئە بەبى جولەى هەموو بەشەكانى لەشى.

قۇئاغەكانى بەرزكردنەوئى (كلين) پراكىشان بۆ سەرسىنگ:

1. وضع البدء... (وئستانى دەستپىكرىن)
2. مرحلة انتزاع النّقل... (لىكردنەوئى قورسايى لە زەوى و راکىشانى يەكەم)
3. مرحلة انشاء الركبتين... (قۇئاغى نوشتانەوئى ئەژنۆكان بەيەكەوئە)
4. مرحلة السحبة الثانية... (قۇئاغى پراكىشانى دووم (زىادكردنەوئى خىراى كۆتاي)
5. مرحلة هبوط ووالسقوط تحت النّقل... (قۇئاغى دابەزىن بۆ ژىر قورسايى يەكە)
6. مرحلة نهوض والثبات... (قۇئاغى هەستانەوئە و جىگىر بوون).

قۇئاغەكانى بەرزكردنەوئى (جرگ) لەسەرسىنگ بۆ سەرەو

1. وضع الاستعداد... (قۇئاغى ئامادە)
2. مرحلة هبوط وثي الركبتين... (قۇئاغى هاتنە خوارو نوشتانەوئى ئەژنۆكان).
3. مرحلة الدفع وفتح الرجلين اماماً وخلفاً... (قۇئاغى پالدان و كوردنەوئى قاچەكان بۆ پىشەوئە پىشتەوئە)
4. مرحلة نهوض والثبات... (قۇئاغى هەلسانەوئە و جىگىر بوون)

قۇئاغەكانى بەرزكردنەۋە نەتر

بەرزكردنەۋە بۇ سەر سىنگ و لەسەر سىنگ بۇ سەرەۋەى سەر

■ بەرزكردنەۋە بۇ سەر سىنگ

1- ۋەستانى ئامادە و دەستپىك لە:-

بۇ دەست پىكردن بەرزكردنەۋەى قورسايى لەسەر زەۋى كە برىتتە لە راكىشانى قورسايەكە لەسەر زەۋى بۇ پىشەۋەى سىنگ لە ئاستى شانەكان وە نوشتانەۋەى ئەنىشكەكان بەشىۋەىيەك بىت دوور بىت لە ئەژنۇكان وە سەرکەمىك لار بىت بۇ پىشەۋەى، و اباشترە پىئەكان بەئەندازەى حەوز كراۋە بن، وە گرتنى بارەكە دەبىت بە شىۋەى خەتافى بىت كە باشترە جۆرى گرت منە، دەبىت سىنگ بۇ پىشەۋەى بىت شانەكان كەمىك لار بىنەۋە بۇ پىشەۋەى وە بىنەن بۇ پىشەۋەى بىت و اباشترە لە دوورى 2.70-3 م بىت وە پىشت راست بىت ژوورەۋە و كەمىك قوسى تىدا بىت بۇلاى، پىشتى دەستەكان روو لە پىش پەنچەكان روو لە خوار، وە لىرەدا دوو جۆر دەست پىك ھەيە.

دەست پىكى دىنامىكى (جولە) كە لە دەست پىكدا يارىزان ھەۋلدەدات لەگەل بارەكە بە شىۋەى جولوكە برىتتە لە جولەى حەۋزى و خوگونجاندىن بە بارەكە ھەۋلى لىكردنەۋەى قورسايەكە دەدات .

دەست پىكى وەستاو كە بىرىتتە لە نەجولاندىنى ھىچ بەشىكى لەسى يارىزان لە كاتى دەستپىك بۇ لىكردنەۋەى قورسايىكە لە زەۋى.

2. قۇناغى لىكردنەۋە و قۇناغى راكىشانى يەكەم

ئەم قۇناغە دىارى دەكرىت لە ساتى نىۋان لىكردنەۋەى قورسايىكە لە تەختەكە و گەيشتن بە ئەژنۇكان. لىرەدا بارەكە لە كاتى راكىشانى لە نىك ترين خالى بنكەى قورسايى دەبىت (مركز الثقل) ى يارىزان دەبىت وە بەگەيشتنى بۇ ئاستى ئەژنۇكان قۇناغى راكىشانى يەكەم تۋاۋ دەبىت. واباشترە گۆشەى ئەژنۇ لە نىۋان 145-155 يىت.

3. قۇناغى جۈلەى ئەژنۇكان

كاتىك قورسايەكە دەگاتە ئاستى ئەژنۇكان لە وكاتەدا جومگەى ئەژنۇكان و پىەكان دەگاتە زىاترين ئاستى راست بوونەۋەى يەكەم، وە كۇتاي دىت بە زىاترين نوشتانەۋەى، لىرەدا بارەكە دەگاتە سى بەشى يەكەمى ران وە پىكان پارىزگارى لە شوپنى خۇيان دەكەم و دە مېننەۋە لەسەر تەختەكە وە دەست و قۇلەكان ھەربە راستى دەمېنەۋە وە پشت روو لە پىش دەبى لىرەدا دەستەكان دەورىكى كارىگەريان ھەيە لە راست بوونى بارەكە و نىكى لەلەش وە شانەكان بۇسەرەۋە كە ئەۋىش كارىگەرى خۇى

4. قۇناغى راكىشانى دوۋەم :

بە يەكىك لە گرنگترين راكىشانەكان دادەنرىت لە بەرزكردنەۋە ئۆلۇمپىەكان وەك خەتف و نەتر، لەم قۇناغەدا قورسايىكە خىراترين قۇناغ تۇماردەكات وە بە تاۋدانى كۇتاي دادەنرىت كە زۇرترين ھىز دەكەۋىتە سەر بارەكە و قورسايەكە وە ئەنجامى ئەۋھىزەش لە بونى راست كىردنەۋەى قاچەكان بەگىشتى و ھوز و بەرزكردنەۋەى شانەكان بۇ پىشتەۋە وە بەرزكردنەۋەى پارنەى پىكان بۇ بەرزترين ئاست تا دەگاتە ئاستى بەرزكردنەۋەى بۇسەر پەنچەكان وە لە كاتى كە يارىزان دەگاتە بەرزترين ئاستى راكىشان وە لەسەر پەنچەكانى وە بە خۇھەلدانى بە كىردنەۋەى ھەردوۋ پىكانى بە كەمى بۇ تەنىشت بۇ ۋەرگرتنى باشترين دانىشتن وە بەرزكردنەۋەى ھەردوۋ ئەنىشكى بۇ سەرۋە

سوراندنيان وه نابيٽ ليدانى بار له رانهكان بيٽ به پيچهوانه وه دهبيٽ به رانهكان له بارهكه بدريٽ تاكو هيٺ زياتر پهيدا بكات بۇ راكيشانى. هيه بۇ راست بونى لهش بۇ ئه وهى قورسايه كه له لهش نزيك بيٽ.

5 - قۇناغى هاتنه خوار (دانيشتن) :

دهست پى دهكات له ساتى گه يشتنى ياريزان به راست بونه وهى تواو تا دهگاته حاله تى مانه وهى تواو له كاتى دانيشتن، ليٺدا قورسايه كه جيگير دهبيٽله سر شانكان به نوشتانه وهى ئه نيشكه كان وسورانى باسكه كان، له كاتى كه ياريزان دهگاته باشتين راست بوونه وهى هه لدهستىٽ كه ميٽ نوشتانه وه له په له كانى خواره وهى لهش ئه م گورانكاريهش له جومگه كان و به شه كانى لهش بۇ خو ناماده كردن بۇ حاله تى جولوى ته قينهر كه هاوكارى ياريزان دهكات له قۇناغى چه سپاو بۇ قۇناغى فرين ليٺدا هه ر راست بونه وهيه كه له جومگه كان و ماسوله كه ان دروست بيٽ له په له كانى خواره وهى لهش دهبيٽه هوى دروست بونى جولويه كى باش .

ليٺدا جور هاتنه خوارو دانيشتن هيه كه بريٽين له دانيشتنى به جوله كه له و كاته دا كه ياريزان خو ي راست دهكات وه وه دهيه ويٽ دابنيشيت له سر پى يه كان پييه كانى دهكات وه بۇ ته نيشت خو هه لدانى بۇ ته نيشته كان و كردنه وهى پى يه كان بۇ ته نيشت وه دانيشتنى دووم كه هه مان راست بونه وه وه دانيشتنه به لام بى ئه وهى پى يه كان بكات وه تنها له سر پى يه كانى داده نيشيت و بى كردنه وه وه خو هه لدان. له كو تايدا كه ياريزان له دانيشتنيكى تواو دا خو ي ده چه سپيٽ هه موو قورسايه كه ده كه ويٽه سر پى يه كانى و پشتى توند دهكات سه رى به رز دهكات و روو له پيشه وه دهبيٽ و ئه نيشكه كانى ده سورينيٽ بۇ سه ره وه به رزى دهكات وه تا ناماده كارى بكات به زوو ترين كات هه لسيتته وه.

6 - قۇناغى هه لسانه وه چه سپاندن

پاش جيگير بونى قورسايى له سر سينگ دهست دهكريٽ به هه لسانه وه تا ياريزان دهگاته حاله تى راوه ستان وه ناماده دهبيٽ بۇ كردارى دووم له سر سينگ بۇ سه ره وهى سه ر.

به رز كردنه وه له سر سينگ بۇ سه ره وه و قۇناغه كانى

1. حاله تى ناماده :

راوهستان به شیوهیبهکی راست وه ماوهی نیوان پیهکان بهئندازهی هوز بیټ پهجهکان پی روو له پیشهوه بن وه شانەکان کهمیک لارن بو پیشهوه وئەنیشکهکان ناماژە دهکن بو پیشهوه و بو خوارهوه که فار بو سەر لەش دەبەن وه لیڤه‌دا باره‌که له‌سەر هەردوو ماسوله‌که‌ی شان وئیسی (ترقوه) دەبن وه‌سەر له‌حاله‌تی ناسای ده‌بیټو کهمیک پالده‌نیټ بو پشتهوه، وه سینگ به‌رزه ، وه‌پشت هەندی چه‌مانه‌وه‌ی هه‌یه بو بو ژوروه‌وه وه هیلی شاقولی ده‌که‌ویته نیوان هەردووک پیه‌کان.

2. قۇناغی هاتنه خوار:

لیڤه‌دا یاریزان قاچه‌کانی که بریتین له ئەژنۆکان و هوز جومگه‌ی پی یه‌کانی دنوشتی‌نیته‌وه، وه ئەو نوشتانه‌وه‌ش نابیت زور قول بیټ بو خواره‌وه، کرداری هەلسانه‌وه‌و راست کردنه‌وه‌ی ئەژنۆکان هیواشن هیژیکی زور و خیرایه‌کی زور نادات بو پالنانس قورسایه‌که بو سه‌ره‌وه، لیڤه‌دا پیویسته هەردووک ئەنیشکه‌کان روو له پیشه‌وه و خواره‌وه‌ی سینگ بن وه پیویسته یاریزان پاریزگاری له پشت و سینگ بکات به هیژو چه‌سپاو بمیننه‌وه، هه‌روه‌ها هەردووک پی یه‌کان به چه‌سپاوی له‌سەر ته‌خته‌که بمیننه‌وه ، قورسایه‌که به شیوه‌ی نوشتاوه‌ی و ناماده‌کاری ده‌بیټ بو پی یه‌کان وه چه‌سپاوه له‌سەر سینگ به‌شیوه‌یه‌کی وه ده‌سته‌کان زور توند باره‌که‌ی نه‌گرتیټ.

3. قۇناغی پالدان :

قۇناغی ناماده ده‌وریکی کاریگه‌ری هه‌یه بو خوئاماده‌کردن بو قۇناغه که جوله‌ی لیڤه‌ی ته‌قینه‌ری بو سه‌ره‌وه تیڤایه، که به راست کردنه‌وه‌ی جومگه‌کان و ماسوله‌که‌کانی قاچه‌کان دیټ له‌یه‌که کاتدا له پیناو گواستنه‌وه‌ی کرداریکه بو جوله‌ی پالڤانی قورسایه‌که بو سه‌ره‌وه یه ، ئەمه‌ش پاش ئەوه‌ی که جوله‌کانی هه‌لبه‌زینه‌وه‌ی یه‌که له‌دوای یه‌کی قوورسایه‌کان دیټ، یاریزان هه‌لده‌ستیټ به پالڤانی بو سه‌ره‌وه له‌گه‌ل گرنگی دان به جوله‌ی هه‌لبه‌زینه‌وه‌ی قورسایه‌که بو سه‌ره‌وه بو پالڤانی قورسایه‌که بو سه‌ره‌وه به هاوکاری هیژی کیشه‌ری پشت لیڤه‌دا قورسایه‌که سینگ جی ده‌هیلیټ بو سه‌ره‌وه تا یاریزانه‌که ده‌گاته ناستی وه‌ستانی له‌سەر په‌نجه‌کانی قاچی، وه به‌هاوکاری جومگه‌کانی قوله‌کانی و شانەکانی بو کرداری نه‌تر بو سه‌ره‌وه وه قاچی پیشه‌وه ده‌که‌ویته سه‌ر پیی پیشه‌وه به ته‌واوی له‌سەر ته‌خته‌که وه پی ی پشته‌وه که پالنه‌ره بو پشته‌وه به هیژیکی زور ده‌که‌ویته سه‌ر پی ی پشته‌وه له‌سەر په‌نجه‌کانی به‌ته‌واوی ، لیڤه‌دا پیویسته هه‌ماهه‌نگیه‌کی تواو هه‌بیټ له نیوان قاچه‌کان و ده‌سته‌کانی له پیناو پالڤان بو سه‌ره‌وه وه‌ستانی (چه‌سپاندنی).

4 - قۇناغی هەلسانه‌وه‌و جیگیر بوون

پاش جيگير بوونی قورسايی وه راوهستانی ، یاریزان هه‌ده‌ستییت به کوکردنه‌وهی قاچه‌کانی بو ته‌واوکردنی به‌رزکردنه‌وه‌که‌ی به راست کردنه‌وهی قاچه‌کانی تا له‌ش به‌رز ده‌بیته‌وه له‌گه‌ل قورسایه‌که بو سهره‌وه له‌ حاله‌تی کردنه‌وه، وه له‌ جوله‌ی هه‌لسانه‌وه‌سه‌ر بو پیشه‌وه ده‌که‌ویت وه به‌ ملی پال ده‌نییت بو پیشه‌وه، وه قورسایه‌که ده‌سته‌کان هه‌لیان گرتوه به‌راستی له‌سه‌ر سه‌ر که‌میگ بو پشته‌وه، نه‌نیشکه‌کان به‌ته‌واوی قفل بوون و یاریزان به‌رزکردنه‌وه‌که‌ی تو‌او ده‌کات و له‌ش له‌ حاله‌تی کو‌تایدايه ، لی‌رده‌ا پی‌ی‌ه‌کان به‌قه‌ده‌ر شان‌ه‌کان یان که‌متر کراوه‌ته‌وه وه له‌سه‌ر یه‌ک هیل‌ده‌بن.

المراحل الفنية لرفع الی الصدر ثم النتر لأعلى

* مرحلة الاستعداد الی رفع الی الصدر (الکلین)

1- وضع البدء

يستعد الرباع للبدء برفع الثقل من الارض والذي يتم فيه سحب الثقل الی امام الصدر في مستوى الكتفين مع انثناء قليل في الذراعين وميل الرأس قليلاً للخلف بسرعة مع إدارة المرفقين للأسفل وللا امام حتى يستقر الثقل على الصدر ، و"يفضل ان تكون المسافة بين القدمين بقدر عرض الوركين و"يمسك الرباع الثقل بكلتا اليدين وبقبضة الخطافية ،ويكون الكتفان مائلتين الی الامام بعض الشيء والصدر مرتفعاً ويكون الظهر قليل التقوس والعمود النازل من الثقل الی الصدر يمر بالركبينة ويكون اتجاه النظر الی الامام بحدود (2.70م-3م) اماماً اسفل وهناك نوعان من البدء المتحرك (الديناميكي) والثابت (الستاتيكي) وفي البدء المتحرك يتفاعل الرباع مع قضيب الثقل بحركات تهیء الانتزاع بحركة الجذع والورك عالياً-اسفل واماماً-خلفاً ، اما البدء الثابت فيكون الرباع في وضع مستقر بدون حركة من لحظة انتزاع الثقل"

2- مرحلة انتزاع الثقل ومرحلة السحبة الاولى؛

تحدد هذه المرحلة بين لحظة انتزاع الثقل من الطبله ووصوله الى مستوى الركبتين.

هنا يتحرك قضيب الثقل ليكون اقرب الى مركز ثقل الرباع ويصل منطقة الركبتين، و ينتهي وضع البدء عند وصول الثقل الى مستوى الركبتين بزاوية تتراوح بين (145- 155) .

3- مرحلة حركة الركبتين :

انه عندما يصل الثقل الى مستوى الركبتين وفيما تكون مفاصل الركبتين والكاحلين بأقصى امتداد اولى لهما وتنتهي بأقصى انثناء اولى لمفصلي الركبتين والكاحلين ويصل الثقل الى مستوى الثلث السفلي للفخذين وتحتفظ القدمان بوضعهما الكامل على الطبله والذراعان بامتدادها الكامل ويكون النظر متجهاً الى الامام والجذع يقارب الوضع العمودي" تؤدي الذراعان دورهما في وضع الامتداد الكامل والثقل قريباً من الجسم ورفع الكتفين عالياً في حركة الجسم للامتداد الكامل بالمحافظة على الثقل قريباً من الجسم"

4- مرحلة السحبة الثانية :

تعد من اهم المراحل في الرفعات الاولمبية اذ يكتسب الثقل في هذه المرحلة اقصى سرعة له بمرحلة التعجيل النهائي وذلك من خلال اعلى واعظم قوة تسلط على قضيب الثقل ويتم انتاج هذه القوة من خلال الامتداد الانفجاري للرجلين والجذع ورفع حزام الكتفين للاعلى والخلف والارتكاز على كرتي القدمين والاصابع". وفي أعلى ارتفاعها الثقل ويكون الرباع مستنداً الى مشطي القدمين وبقفزة خفيفة الى الجانبين للوصول الى وضع القرفصاء العميق ويصاحب حركة السقوط ورفع المرفقين للأعلى ، ان سرعة التي يحصل عليها الثقل في مرحلة السحبة الثانية يجب ان لا تنجز بواسطة ضرب قضيب الثقل ، فإذا حصل ضرب الرباع بالفخذين

5- مرحلة الهبوط والسقوط :

تبدأ من لحظة وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل حتى استقراره في وضع القرفصاء والثقل مثبت فوق الرأس بكامل امتداد الذراعين، عند وصول الرباع الى وضع الامتداد الكامل يقوم بإجراء انثناء بسيط في مفاصل الاطراف السفلي للجسم ويتم هذا التغير في مفاصل واجزاء الجسم لغرض التهيؤ لحالة من الحركة المتفجرة تساعد الرباع على الانتقال من مرحلة الارتكاز الى مرحلة الطيران، إذ ان اي امتداد لانجاز عمل عضلي سريع يجب ان يسبقه انثناء في مفاصل الجزء الذي سيؤدي الحركة ". وتنقسم مرحلة السقوط الى قسمين سقوط بدون الارتكاز يبدأ من لحظة وصول الرباع الى اقصى انثناء له في مفصلي الركبتين بعد وضع الامتداد الكامل حتى لحظة لمس القدمين الطبلية وقسم الثاني هو سقوط بالارتكاز يبدأ من لحظة لمس الرباع بقدميه للطبلية حتى الاستقرار في وضع القرفصاء، وفيه يسقط الثقل من اعلى ارتفاع له حتى اوطأ ارتفاع في نقطة التثبيت في وضع القرفصاء ". وعند التثبيت في وضع القرفصاء يجب ان يضع الرياضي جسمه تحت قضيب الثقل لخلق قاعدة صلابة لاسناد الثقليسيق، ويسقط قضيب الثقل على عضلات الكتفين لحظة وصول المرفقين اعلى دوران لهما باتجاه الامام وتوقف ثني الركبتين وهنا الخط الساقط من قضيب الثقل على كرسي القدمين ويجب ان يكون الجذع مشدوداً لان ميله المفرط الى الامام قد لاينقذ سقوط الثقل بخطوة سريعة باتجاه الامام"

6- مرحلة النهوض والثبات:

بعد ان يستقر الثقل على الصدر تتم عملية النهوض حتى يصل الرباع الى وضع الوقوف" ويستعد لعملية الثانية هو رفع من الصدر الى اعلى الرأس.

الرفع من الصدر الى الاعلى ومراحله

1أ- الوضع الابتدائي :

ان وقوف الرباع بشكل منتصب، المسافة بين القدمين بقدر عرض الوركين والمشطان مؤشران الى الامام، والكتفان مائلتان الى الامام والمرفقان يكونان مؤشرين الى الامام-اسفل ومضغوطين الى الجسم، الثقل على العضلتين الداليتين وعظمي الترقوة، الراس في وضع طبيعي مندفعاً قليلاً

الى الخلف ، والصدر مرتفعاً والظهر قليل التقوس،والخط النازل من الثقل يقع تحت وسط القدمين
والثقل

2- مرحلة الهبوط:

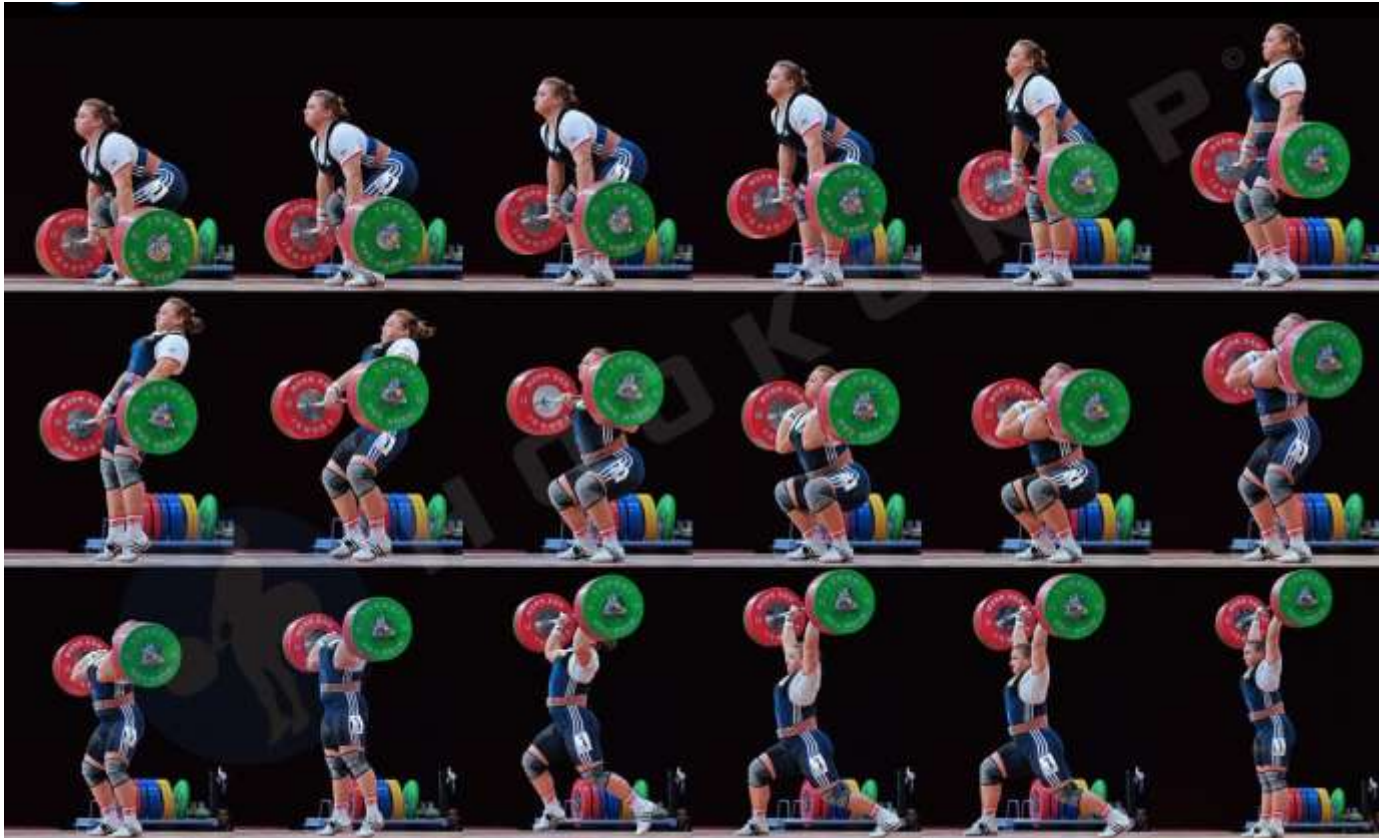
انه يثني الرباع الرجلين من مفاصل الوركين والركبتين والكاحلين ،وهذه التنية يجب ان لاتكون عميقة الى الاسفل بحيث يكون الهبوط غير مبالغ فيه لان عملية إمتداد الركبتين سوف تكون بطيئة ولاتعطي الرباع الدفع الكافي من القوة والسرعة لدفع الثقل الى الاعلى و المرفقين متجهين امام واسفل صدر الرباع و يجب ان يحتفظ الرباع بالوضع المنتصب للصدر والجزع، ويجب الثني بكتلا القدمين بكامل استنادها على الارض، الثقل في وضع الانثناء التمهيدي للرجلين يكون مستقراً على الصدر ومحتفظاً بوضعه المريح واليدان غير قابضتين على الثقل بقوة" .

3- مرحلة الدفع :

ان الوضع الابتدائي دوراً كبيراً في التهيئة لهذه المرحلة التي يجب ان تكون فيها حركة النتر انفجارية، وتأتي بمد مفاصل وعضلات الرجلين في وقت واحد ومن اجل ان ينقل العمل هذا الى حركة الدفع والنتر الى الاعلى للثقل و بعد حركات الارتدادات(الذبذبات) المتكررة للأقراص ،يقوم الرباع بالدفع الى الاعلى مع استغلال حركة ارتداد الاقراص الى الاعلى للقيام بالدفع الى الاعلى بتأثير القوة المطاطية لعمود الفقري و هنايكون الثقل قد بدا بمغادرة الصدرالى الاعلى ويكون الرباع مستنداً على مشطي القدمين وبذلك تساعد مفاصل الذراعين والكتفين بعملية نتر الثقل و الرجل الامامية تسقط على القدم كاملة على الطبله ،بينما الرجل الخلفية (المدفوعة) الى الخلف بشدة تسقط على مقدمة القدم الخلفية لأمشاط كاملة ويجب على الرباع ان يكون عنده توافق بين الرجلين والذراعين معاً من اجل التوافق بالدفع الى الاعلى والثبات.

4- مرحلة النهوض والثبات :

بعد استقرار الثقل وثباته يبدأ الرباع بتجميع رجليه وذلك لاكمال الرفعة يمد رجليه حتى يرتفع الجسم مع الثقل الى الاعلى من وضع الفتح ففي حركة النهوض يسقط الرأسه الى الامام ويضغط بذقنه الى الاسفل ، والثقل محمول على الذراعين الممتدتين فوق الرأس قليلاً الى الخلف والمرفقان مقفلان وعندها يكمل الرباع رفعة النتر ويكون الجسم في وضعه النهائي ،وتكون المسافة بين القدمين بقدر عرض الكتفين أو اضيق من ذلك وتكونان متوازيتين وعلى خط واحد.



□

(ريزبه ندى جولەكانى بۆسەرسىنىڭ لەسەر سىنىڭ بۆسەرەۋە

الفئات العمرية

- الاتحاد الدولي لرفع الاثقال، يعترف بهذه الفئات حسب الاعمار التالية :
- الشباب من 13-17 سنة.
 - الناشئين من 15-20 سنة.
 - المتقدمين من + 15 سنة فما فوق.
 - الرواد (ماسترز) من 35 سنة فما فوق.

في كل فئات الاوزان تحسب العمر والتاريخ سنة الولادة



كيش ومبلى بهر زكردنه وهى قورسايبى

الاقراص والبار لرفع الاثقال



5 كغم



10 كغم



15 كغم



20 كغم



25 كغم



0.5 كغم



1 كغم



1.5 كغم



2 كغم



2.5 كغم





□

25 □ 25 كغم رنگی سور..... 25 كغم لون الاحمر

20 □ 20 كغم رنگی شین 20 كغم لون الازرق

15 □ 15 كغم رنگی زهره 15 كغم لون الاسفر

10 □ 10 كغم رنگی سهوز..... 10 كغم لون الاخضر

5 □ 5 كغم رنگی سپی..... 5 كغم لون الابيض

2.5 □ 2.5 كغم رنگی سوور..... 2.5 كغم لون الاحمر

2 □ 2 كغم رنگی شین..... 2 كغم لون الازرق

1 □ 1 كغم رنگی سهوز..... 1 كغم لون الاخضر

0.5 □ 0.5 كغم لون الابيض..... نیو کیلو سپی ی

□

□

ستېج:

- ستېج (شانو) مەرجە دەبىت چوارگۆشەبىت كەتر نەبىت لە (10) مەتر بۆ ھەر لايەك.
- شرط ان يكون المسرح لا تقل عن (10) امتار مربع
- پيوستە بەرزى ستېج (1) يەك مەتر بىت.
- يجب ارتفاع المسرح (1) متر واحد من سطح الارض
- ھەموو بەرزكردنەو ھەكەن دەبىت لەسەر تەختەى شانۆ ئەنجام بەرئىت.
- يجب كل الرفعات على طبلة المسابقات والمسرح
- دەبىت چواردەورى تەختەكە لەسەر شوئىنى دانراو بەدوورى (1) مەتر لە چواردەورى بەتال بىت ھىچ كەل وپەلئىكى لى نەبىت بە قورسايى يەكانىشەو.
- يجب اخلاء اطراف الطبلة من اي ادوات مهما كان الاقراص بمسافة متر واحد

□ تەختەى پالەوانىتى : (الطبلية المسابقة)

□ تەختەى پالەوانىتى :

- شيوە چوارگۆشەيە.
- رووبەرى چوارگۆشەيە بۆھەرلايەك (4) مەترە واتا 4×4 مەترە.
- بەرزى تەختەكە لە زەوى (10) سم.
- ئەم تەختەيە لە دارى جۆرى جاو دروست دەكرىت .
- ھەر كۆمپانايەك جۆرە ستايلىك دروست دەكات بەمەرجىك لە رىنمايەكانى يەكئىتى نئودەولەتى دەرنەچئىت.
- بەشىوازىك دروست كراوہ كە نابئتە ھۆى خزىنى پئى يارىزان لەكاتى بەرزكردنەو ھەكەن
- لە چەند تەختەيەك پئىك دئىت كە ھەموويان پئىكەو دەبەستريئەو ھە . ژمارەى تەختەكان 10 دانەيە كە پانى ھەريەكيا 40 سم



- *. الطبلية مربع الشكل مصنوعة من مادة صلب.
- *. الماحة مربعة كل ضلع يتكون من 4 امتار أو 4×4 متر مربع
- *. ارتفاع الطبلية من الارض يتكون من 10 سم
- *. كل شركة يقوم بتصنيع الخشب على طلب من لجنة المنظمة لدولة المضيفة بشرط تحت قوانين الاتحاد الدولي لرفع الاثقال.
- *. الطبلية الخشبية له مواصفات بانه لايجوز تزلق القدمين الرباعين اثناء أداء محاولاتهم.
- *. الطبلية الخشبية متكونه عدد من القطعات من الخشب عددها 10 وعرض كل القطعة الخشبية 4 سم

□ تهختهى پآله وانيبتي

□ طبلية المسابقة

□

□

□

□



كيشى ياريزانانى بەزى كوردنە ھەي قورسىيى بۇيىگە يىشتوان و پيش كەوتتوان - پياوان ۋە كيشى ياريزانان بۇ ئۆلۆمپياد

الاوزان الرباعين في رفع الاثقال للناشين والرجال و الاوزان الاولمبياد

كيشى ياريزانانى بەزى كوردنە ھەي قورسىيى بۇلاوان (كوپان و كچان)

الاوزان الرباعات في رفع الاثقال الشباب (الفتيان-الفتيات)

2-1 الفئات الوزنية (فئات وزن الجسم)

البطولات التابعة لأتحداد الدولي لرفع الاثقال IWF

السيدات / كغم	الرجال / كغم
45	55
49	61
55	67
59	73
64	81
71	89
76	96
81	102
87	109
87+	109+

كيشى ياريزانان بۇ خولى ئۆلۆمپي لاوان

كچان / الشبابات	كوران / الشباب
45	55
49	61
55	67
59	73
64	81
64+	+81

الاوران الالعبن لدورة الالولبية للشباب

البطولات الالابعة للالالال الدولى لرفع الالقال IWF

الشابات / كغم	الشباب / كغم
40	49
45	55
49	61
55	67
59	73
64	81
71	89
76	96
81	102
81+	102+

الاوران الالعبن لدورة الالعاب الالولبية باريس 2024

السيدات / كغم	الرجال / كغم
49	61
59	73
71	89
81	102
81+	102 +



□ ناوبژیوانانی بهرزکردنه وه قورسای

له پالئه وانیتی بهرزکردنه وهی قورسای (3) ناوبژیوان ههیه که بهرام بهر تهختهی شانۆ داده نیشن بهم شیوهیه. یه کهم له لای چهپ دوهم له ناوه راست سییه م له لای راستی تهخته که ده بیئت به دوری (4) مه تر له



□ تهختهی پالئه وانیتی. وه دوری ناوبژیوانان له یه کهتری 3-4 م ده بیئت

□ وه ناوبژیوانی چواره م که له ناوچهی پالئه وانیتی داده نیشن له نزیك تهختهی پالئه وانیتی.

□ جولهو هه له کان

□ 1. جولهو هه له کان بۆ هه موو بهرزکردنه وه کان

□ * راکیشانی قورسای یه که بهه لئو اسراوی

* بهر که وتنی هه ره به شیک له نه ندامانی له ش جگه له پی یه کان بهرز وهی.

* راوه ستان له کاتی راستکردنه وهی دهسته کان

* راست نه کردنه وهی دهسته کان له کو تایی بهرزکردنه وه.

* بهرزکردنه وهی قورسای به شیوازی هیواش و اتا پالنه ره (ضغط).

* نوشتانه وهی دهسته کان و راستکردنه وهیان له کاتی راوه ستان له کو تایی بهرزکردنه وه.

* چۈنەدەرلەتەختە پالەوانىيىتى بەپىۋەرى (4×4) مەتر يان بەركەوتنى ھەربەشىك لەئەندامانى لەش بەزەۋى لەدەرەۋەى شانۆ.

* ھىنانە خوارەۋەى ئاسنەكە پىش ھىماى ناۋبىۋان.

* ھىنانە خوارەۋەى ئاسنەكە لەسەروى ئاستى شانەكانەۋە.

* بەرنەكەوتنى بارەكە بەشىۋەيەكى تەۋابەشانۆى پالەوانىيىتى پاش ھىنانە خوارەۋە.

جولە ھەلەكانى بەرزكردنەۋەى جۆرى خەتف (بزرکردن)

- راۋەستان لەكاتى بەرزكردنەۋەى بارەكەۋاتا لەقۇناغەكانى بەرزكردنەۋە.
- بەركەوتنى بارەكە بەرموۋى سەر كەبەبەشىك لەسەر دادەنرىت بە ھەلە دادەنرىت بە لام ئەگەر ھاتوۋ لەكاتى بەرزكردنەۋەدا پرچەكە خۆى ھەلبەزىۋە بەر مېلە كە كەوت فاول نىيە.
- بەركەوتنى بار بە سەر لە كاتى راۋەستانى كۆتاي .

جولە ھەلەكانى جۆرى نەتر (Clean) (بەرزكردنەۋە بۆسەرسنگ).

- ھاتنەسەرسنگى بارەكە پىش سورانى ئەنىشكەكان.
- بەركەوتنى ئەنىشكەكان يان باسك بەئەژنۆ يان رانەكان.

جولە ھەلەكانى جۆرى نەتر (بەرزكردنەۋە لەسەرسنگ بۆسەرەۋە)

- ھەر ھەلەدانيك كەنەبىتە بەرزكردنەۋە بۆسەرەۋە (النتر) كەبرىتەن لەنوشتانەۋەى ئەژنۆكان.
- ھەر ھەلەزىنەۋەيەك لەبارەكە كەبىتە سوود ۋە رگرتن لىي پىۋىستە يارىزان بەبى جولە بۆسەرسنگ پىش بەرزكردنەۋەى بۆسەرەۋە.

جولە ھەلەدانه تەۋانەكراۋەكان

- راست نەكردنەۋەى ۋە نايەكسانى دەستەكان لەكاتى راۋەستانى كۆتايى.
- راست نەبۋونى پى يەكان ۋبار (مىل) ۋەك يەك لەسەريەك ھىل پاش كۆتاي بەرزكردنەۋەكە دەبىت ستونى بىت.
- راست نەكردنەۋەى ئەژنۆكان لەكاتى راۋەستانى كۆتاي بەرزكردنەۋەكان.

كيش كردنى ياريزانان

- كيشانى ياريزانان دهست پى دهكات به (2) دوو كاتزمير پيش دهست پى كردنى پالھوانيتى و بهردهوام دهبيت بوماوهى (1) يهك كاتزمير بو ههركروپيكي كيش.
- پاش كيشكردنى ياريزان بهزوترين كات وهبهئامادهبوونى بهرپرسى تيهكههى ياريزانان كارتى چوونه ناوهولى خوگهرم كردن وهردهگرن بهم شيويه:
- يهك ياريزان (3) كارتى چوونه ژوور وهردهگريت.
- دوو ياريزان (4) كارتى چوونه ژوور وهردهگرن.
- لهكاتى ياريزانى زياده بوهه ر يهك ياريزانتيك (2) كارتى چوونه ژوور وهردهگري.

❖ الاستمارة البدائية للدخول

اكبر عدد للاعبين المشاركين في الاستمارة البدائية هي (20) لاعبا و (20) لاعبة ، وإذا وجدت أكثر من فئة وزنية في بطوله ما، يحتسب نفس الرقم للاعبين والوزن المشاركين في كلا الجنسين في برنامج المسابقة ، يجب على الاتحاد العضو تحديد عدد اللاعبين و الاداريين الفنيين الحقيقيين المشاركين في المسابقة.

❖ إستمارة الدخول النهائي تتكون من :

- الاتحاد العضو.
- أسماء اللاعبين.
- تاريخ ولادة اللاعبين.
- وزن و فئة الاعب.
- المجموع النهائي لدخول اللاعبين للرفعات مثلما جاءت في المادة 6-6-5.
- مدير الفريق و عمل رئيس الفريق والمدرب و الطبيب المعالج.
- التوقيع و التاريخ.

اكبر عدد للاعبين المشاركين في إستمارة الدخول النهائية هي (10) عشر لاعبا للفنتي الرجال و للسيدات و 2 لاعبين احتياط ، وإذا وجدت أكثر من فئة وزنية في بطوله ما، يحتسب نفس الرقم للاعبين المشاركين ، يجب تحديد و الاشارة الى اللاعبين الاحتياطيين في إستمارة الدخول النهائية ، يجوز فقط للاعبين المسجلين في إستمارة البدائية تسجيل أسمائهم في إستمارة النهائية للدخول .

الكاميرات :

أ. يجب توفير على الأقل (4) اربعة كاميرات بحيث ان توضح بأطراف المسرح (ستيج)، يكون (3) ثلاثة منهم أمام المسرح في أقرب مكان قريب من الحكام الثلاثة، وبأرتفاع عن الطبلية البطولة بـ (30) سم، وكاميرات البقية وهي الكاميرا الرابعة (4) يكون مكانه في خلف المسرح تماشياً مع وسط الطبلية المسابقة ولاكن خلف العمود الحاجز. و بمستوى الطبلية

ريسای 20 كگم

قورسایي دهست پيک لهههولڈانی يهکهم لهههردووک بهرزکردنهوی خهتف ونهتردا نابي له (20) کگم کهمترپيت لهکوی چونه ژوور که ياريزان که رايگهياندوه بو پالهيوانيتي (نافرهتان وپياوان) ياريزان ده توانيت لهکوی چونه ژووری تا 20 کگم کهمبکاته وه ئهمهش بهرپرسياريهتی ليژنهی ناوبژيوانانه لهکاتی کيش کردندا وه له ههمانکادا ئهمهش ياسايه دهپيت جي بهجي بکريت ههروهک له بهندی 20 کگم داهاتوه.

کات و زهنگی ناگادار کردنهوه

- بو ههرياريزانيک (60) چرکهی دهرتيتي لهوکاتهی کهبانگ دهکريت تابتواني قورساييهکه بهرزبکاتهوه وه له (30) چرکهی يهکهم ناگادار دهکريتتهوه بهيارمهتی ليدانی زهنگ بوي.
- کاتيک ياريزان نهيتواني لهههولڈانی يهکهم سهرکهوتوو بيت ئهوا له دووبارهکردنهوی ههمان قورسايي لهلايهن ههمان ياريزان ئهوا ماوه (120) چرکهی دهرتيتي بوههولڈانی دووهم.
- له (30) چرکهی يهکهم وله (30) چرکهی کوتای و لهو (120) چرکهی که بوي دانراوه زهنگی ناگاداری بو ياريزان لي دهرتيت لهم ماوهيهدا نهيتواني قورساييهکه بهرزبکاتهوه ئهوا لهلايهن ههرسی ناوبژيوان بهههولڈانی سهرنهکهوتوو ههژماردهکريت.
- کات ژميرهکه دهست بهکار دهکات لهوکاتهی کهراگهيانکار کوتای بهقسهکانی هينا لهبانگ کردنی ياريزانهکه يان لودهريهکان له ستيج هاتتهخوارهوه.
- کاتيک قورساييهکه بهرزکرايهوه ولهتهختهی پالهيوانيتيه که جيا کرايهوه کاتژميرهکه دههوستيتريت بو ههرياريزانيک وه کس بوي نييه لهو کاتهدا بجيته سهر تهختهی شانو.
- بو ههرياريزانيک تنهها يهک (1) خولهکی ههيه بو بهرزکردنهوی قورساييهکهی وهتهنها کات پاريزه بوي ههيه گورانکاری بهکاتهکهی بکات بو ياريزانيکی تر لهکاتی گورانيدا.

- پاش ئەۋەي راگەيانكار ئەوقورساييە رادەگەيەننى كەبىر يارە بەرزىكرىتەۋە ئەۋا دەبىت لە تابلۇي بەرزىكرىنەۋكان نىشان بدىت.
- پىش كۆتاي كاتەكەي لە بانگىردى بە (30) چركە لەلەيەن ژمىرەرى كات بانگ ھىشتى كۆتاي بۇ يارىزانە كە دەكرى لەوكاتەي كە بۇي دىارىكراۋە.
- ئەگەرىارىزان دوو ھەۋلدىنى يەك لەداۋى يەك ئەنجام دا لەپاش بانگ كىردى پىۋىستە لە (30) چركەي يەكەم لەوماۋەيەي كە بۇي دانراۋە لەلەيەن سەرۋك تىپ ئاگادارى مارشالى سەرەكى بكاتەۋە بەزىادكىردى قورساييەكەي واتا گورىنى ، ئەگەر يارىزان نەيتۋانى ئەۋگورانىكارىە بكات لەوكاتەدا ئەۋا ئەۋ دوو شانسى لەدەست دەچىت كەدەيتۋانى گورانىكارى تىادا بكات لەزىاد كىردى قورساييەكەي واتا ئەۋەي كە داۋى كىردىۋو لەپىشتىر بۇ ھەۋلدىنى داھاتۋى بەشۋەيەكى ئۆتۋماتىكى دەروات بەرىۋە. ھەرۋەك بەندى 10-7) لە TCRR.
- ئەگەر ھاتۋو سەرۋكى تىپ يان يارىزان لەگورىنى قورساييەكەدا لەپىش بانگ كىردى (30) چركەي كۆتايى نەيتۋانى ئەۋگورانىكارىە بكات ئەۋا بەشۋەيەكى ئۆتۋماتىكى ۋەك خۇي پالەۋاننىتەكە دەروات واتاھەمان قورسايى دەبىت ھەرۋەك پىشتىر داۋى كىردە.
- لەكاتىكدا سەرۋكى تىپ داۋى گورىنى قورسايى دەكات بۇ يارىزاننىك لەوكاتەدا ژمىرەرى كات دانان كاتژمىرەكە رادەۋستىننىت ۋەپاش ئەۋەي كە گورانىكارىەكە تەۋا دەبىت " ئەۋا بۇ ھەۋلدىنەكە دوبارە كاتژمىرەكە دەكەۋىتەۋە كار بۇماۋەي (60) چركەي كە بۇي دانراۋە، ھەرۋەك بەندى 10-7) لە TCRR)

ماۋەي ھەسانەۋە

- تەنھا ماۋەي (10) خولەك مۆلەت دەدرىت بۇ ھەسانەۋەي يارىزانان لەنئىۋان ھەردووك بەرزىكرىنەۋەي خەتف ۋنەتردا.
- دەستەي راۋىژكارى ۋلى پىچىنەۋە (جورى) ھەرۋەك ئەۋدەسالانەي كەھەيەتى بەھەماھەنگ لەگەل لىژنە ھونەرى TC-TD دەتۋاننىت ماۋەي ھەسانەۋە كەم بكاتەۋە يان زىاترى بكات

ريزبەندى ياريزانان و تپيهكان

■ ريزبەندى ياريزانان: نازناوى پالەوانىتى بۆبەرزكردنەوى تاكى (خەتف يان نەتر يان كۆى ھەردووكيان) بۆباشترین بەرزكردنەوىكان و ياريزان و خەلاتى مەداليای (زير - زيوو - مس) بۆ ھەرسى يەكەم و دووھم و سى يەم بۆ ھەربەرزكردنەوىيەك دەدرىت وەبۆكۆى گشتى ئەمەش ھەمووپالەوانىتىيەكى نيو دەولەتى دەگرىتەو.

■ بۆ بريار دان لە ريزبەندى ياريزانان بۆ ھەردوو بەرزكردنەوى خەتف و نەترو كۆى گشتى

- 1 باشترین ئەنجام كاميان زياترين كيشى بەرزكردبىتەو ئەو براوھىە. (لەكاتى يەكسان بووندا)
2. ژمارەى ئەو ھەول دانەى كە زۆرترين قورسايى تيايدا بەرزكرايىتەو، تاكو ژمارەكە كەمترىت ئەو براوھىە.

بۆ برياردان لە ريزبەندى ياريزانان لە كۆى گشتى:-

1. باشترین ئەنجام كاميان زياترين كيشى بەرزكردبىتەو ئەو براوھىە. (لەكاتى يەكسان بووندا).
 3. باشترین ئەنجام لەبەرزكردنەوى نەتر " ئەو ياريزانەى لەژمارەى ھەولدانانەكانى و لەكەمترين كاتدا توانى كۆى ئەنجامەكە بەدەست بەيىت ھەروەك لە ريزبەندى بانگردنيدا دادىت دەبىتە براوھىە
- تپيىنى : لەكاتى يەكسانى بوونى ياريزانان لە گروپەجياوازەكان دا ئەو ياريزانانەى كە زووتر بەكات بەشداريان كردوھ ئەوان لە پلەيەكى بەرزتر دادەنرۆن وە بەبى گۆى دانە ژمارەى ئەوھەولدانەى كە ياريزانەكان پى ي گەيشتونەتە ئەو ئەنجامە.

ريزبهندی تپهكان

لهپالنهوانيتي جيهانی وکيشوهر و نيودهولتهی و نهو پالنهوانيتي يانهی سهر به IWF كهياسای نيودهولتهی پهيرهو دهکهن ريزبهندی وولاتان بهژماردنی کوی خالهکان دیت که ههريازانيک بدهستی هيناوه.واتا ههريازانيک که براوهی

ياريزانی يهکهم 84 خال وهردهگريت بو خهتف - نهتر - کوی گشتی

ياريزانی دووهم 75 خال وهردهگريت بو خهتف - نهتر - کوی گشتی

ياريزانی سيهم 69 خال وهردهگريت بو خهتف - نهتر - کوی گشتی

دهستهی راويژکاری ولی پيچينهوه (جوری)

- دهستهی راويژکاری و لی پيچينهوه ههلهدهستيت بهچاوديري کردنيکی راستهوخو لهسهر ههموو وولاتانی بهشدار له شونيی پالنهوانيتي FOP وه کاری ئەوان لی پيچينهوه لهگهل ههموو کارو چاوديري کردنه لهگهل ليژنهی هونهری TCRR بهشيوهيهکی راست ودروست.
- ههموئهندامانی دهستهی راويژکاری و لی پيچينهوه دهبيت ناوبژيوانی پلهیکی نيودهولتهی بن.
- لهپالنهوانيتي يهکيتي نيودهولتهی دهستهی راويژکاری و لی پيچينهوه پيکديت له (3) يان (5) ئەندام وهيهکيکیان سهروک دهبيت وهديت دوو ئەندامی يهدهگيش ههبيت.
- لهکاتی چاوديري کردنی کاری ناوبژيوانهکان له لایهن دهستهی راويژکاری لی پيچينهوه لهکاتی پالنهوانيتي و وهگرتي بيرو بوچوونهکانی ناوبژيوانه بههرمهندهکان پيوسته نهوبيرو بوچوانه بهنوسراو له لایهن سهروکی ليژنهکوه بهرزبکريتهوه بو سکرتيری گشتی يان سهروکی ليژنهی هونهری پالنهوانيتي يهکه.
- دهستهی راويژکاری و لی پيچينهوه دهتوانيت بهکوی دهنگ ناوبژيوان بگورن لهکاتی پالنهوانيتيدا ئەگهريزرا وهک پيوست نی يه له ئەرکهکهی بهمهرجيک پيشتر ناگادار کرابيتهوهبههوی نا دادپهروهری لهکاتی ناوبژيوانيدا.

- لهکاتی رودانی گورینی نوبژیوان لهکاتی بوونی ههلهکردن لهکاتی پالنهوانیتی دا دهکریت لهکاتی پیویست نوبژیوان روونی بکاتهوه کهئو بریاره داویهتی چ مههستیکی لئی ههبووه بۆ لێژنه هونهری لهبهرئوهه پکی مهج نیه ههلهی تیدا نهییت.
- دهستهی راویژکاری و لئ پیچینهوه (جوری) دهوانیت بریاری دژ بهبریاری لێژنه نوبژیوانان دهبرکات لهکاتی بهرئوهچوونی پالنهوانیتی یدا
- لهکاتیک که بریاری دهستهی راویژکاری و لئ پیچینهوه جیاواز بوو لهبریاری لێژنه نوبژیوانان، پیویسته دهستهی راویژکاری و لئ پیچینهوه (جوری) بانگ هیشتی لێژنه نوبژیوانان بکات بۆ روون کردنهوه، نهگهر هاتوو بریارهکهی لێژنه نوبژیوانان دروست بوو ئهوا بریاری پئ دردهکریت وهک خۆی بهلام نهگهر روون کردنهوهکه دروست نهبوو ئهوا دهستهی راویژکاری و لئ پیچینهوه بهکۆی دهنگی ههمووان بریاری دژی بریاری لێژنه نوبژیوانان دردهکهن.
- لهپیناو جئ بهجئ کردنی بریارهکان پیویسته لێژنه جوری بریاری خویان بدن بهیارمهتی ئهوه یهکه کۆنترۆله نوبژیوانهیییهی لهسهه مێزهکانیان ههیه ولێژنه نوبژیوانان یهک جار بریار لهسهه یاریزان دهن لهکاتیک که قورسای یهکه لهسهه تهختهی شانویه، سهیری یاسای 3-3-6 بکه.
- دهستهی راویژکاری و لئ پیچینهوه دهوانی تانه لهبریاری نوبژیوانان و بهرزکردنهوهکان بدات وهراستهوخۆش بۆ کهس نیه رووبهرووی یان تی ههلهچوونهوه له بریاری دهستهی جووری بدات. دهستهی جووری لهتوانای دا ههیه کهئاگاداری کۆتای یاریزان یان سزای یاریزان یان کارگیری تیپ بدات که رهوشتی دوور لهوهزشی ئههجام داییت له شوینی پالنهوانیتی (FOP) له ریگهه ووشه یان سزادان بهرامبهری دهکریت کاتیک بهرامبهر به ئههنادمانی لێژنه هونهری یان ئههنادمانی IWF لهکاتی کارکردنیا دابووین، سهروکی دهستهی راویژکاری و لئ پیچینهوه بههاوکاری سهروکی IWF وه سکریتیری گشتی IWF یان بهرئوهبهری پالنهوانیتی یهکه ههلههستن به ئاگادارکردنهوهی کۆتایی و سزا دانیا.
- لهکاتی بریاری جیاواز له نیوان دهستهی راویژکاری و لئ پیچینهوه بۆ بریاردان له سهه راست ودروستی به رزکردنه وه که، دهستهی راویژکاری و لئ پیچینهوه پیناچونه وه به فیدیوی گه راه و تاکه بریار له سهه ده دات.

- ئەندامانى دەستەي راوئىژكارى و لى پىچىنەھەي يەدەگ لە شۆينى پالەوانىتى يەكە FOP لەلايەك دادەنېش لەكاتى پىويست بانگ دەكرين بۆ شۆين گرتتەھەي ناوبىژوانىكى تر .
- لەكاتى دابەش كەردنى خەلاتەكان پىويستە لىژنەي ناوبىژوانان لەشۆينى خۆيان دابنېش تاكۆتاي مەراسىمەكە .
- سەرۆكى دەستەي راوئىژكارى و لى پىچىنەھەي لەكاتى دابەش كەردنى خەلاتەكان دەبىت گروپى (B) يان ھەرگروپىكى تر لەگەل گروپى (A) ئامادەن چۆنەكە لەوانەيە يەكەك لەگروپەكانى تر بىن بەخاوەنى مەدالىا .
- لەكاتى ھەولدانى يارىزان بۆبەرزكەردنەھەي قورسايى يەكە بەلام قورسايى ديارى كراو يەكسان نەبوويان تەختەي شانۆگونجاو نەبوو يان خراپ ببوو يان لەكاتى پراكىشانى داقرسايى يەكە لەيەكەك لەلايەكان ھاتەدەرەو ھەوا لەم كاتەدا لىژنەي ناوبىژوانان بىريارى دووبارەكەردنەھەي بۆبەرزكەردنەھەي بۆ دەدات .
- دەستەي راوئىژكارى و لى پىچىنەھەي بىريار دەدات بەھەي كە ئايا قورسايى يەكانى 2.0 كگم-1.5 كگم-1.0 كگم-0.5 كگم لە دەرەھەي گىرە كەھە دەبن لە كاتى بەرپۆھە چوونى پالەوانىتىدا .
- لە كاتى بەرزكەردنەھەي قورسايى يەكەدا ئەگەر ھاتوو ھەلەيەكى ديار لە لايەن بىژەرى پالەوانىتى يەكەدا پويدا ، چى بە ھەلە لە قورسايى يەكە بوو يان لە ناوى يارىزانەكە بوو ئەوا لىژنەي جورى بىريارى دووبارە كەردنەھەي بەرزكەردنەھەي دەدەن ، سەيرى ياساى (5-7) بكە .
- سەرۆكى دەستەي راوئىژكارى و لى پىچىنەھەي بۆ رىكخستن كۆنترۆلى گشت كارتى ناوبىژوانان و واژويان لەسەر كارتەكە دەكاتەھە .
- لەھەموو پالەوانىتى يەكى سەربە IWF سەرۆكى دەستەي راوئىژكارى و لى پىچىنەھەي كەسەك ديارى دەكات بە تەھاوكەردنى پىرۆتوكۆلەكە ھەك بىروانامەيەكى دەست نووس كەھەك دىكۆمىنت بىمىنت .
- سەرۆكى دەستەي راوئىژكارى و لى پىچىنەھەي دواى لىكۆلېنەھەي واژو لەسەر پىرۆتوكۆلى كۆتاي پالەوانىتى يەكە دەكات .

بەريۆبەرى پالەوانىتى

- بەريۆبەرى پالەوانىتى ھەلەدەستىت بەئەركەكانى خۇى بە چاودىرى تەواى پالەوانىتى وپىشكەوتتى و بەھەماھەنگ لەگەل لىژنەى ناوبىوانان و نوپنەرى ھونەرى لەكاتى داناندا.

ئەركەكانى بەريۆبەرى پالەوانىتى بەم شىۋە دەبن

- دانانى كارگىرى ھونەرىەكان بۇ گروپەكان وئەركەكانيان.
- وردىنى بۇ لىستى ناوى يارىزانان دەكات و بەسەر گروپەكان دابەشيان دەكات وئەگەر پىويست بكات لىكۆلىنەو بۇ كۆى چوونە ژووريش دەكات.
- سەرپەشتى تىروپشك دەكات.
- سەرپەشتى رىكخستن و رىزبەندى پىش بركى كان دەكات وە كاربۇ كاراكردى كارگىرى پالەوانىتى يەكە دەكات وھەموو دىكومىنتەكانى فەرمى IWF لەرىگەى ئەومو دەردەكرىن.
- سەرپەشتى نوسىنەوہى ھەموو ژمارە پىوانەى يەكان دەكات لەكاتى پالەوانىتىيەكە.
- چاودىرى كرىنى سەرپەشتىارانى ھونەرى 6-6-5 TCRR دەكات.
- وردىنى بۇ واژوى پىروۆتوكۆلەكان دەكات لەكاتى پالەوانىتى يەكەدا.

ناوبىوانان

- ئەركى سەرەكى ناوبىوانان برىتى يە لەچاودىرى كرىنى يارىزانان لەكاتى بەرزكردەوہەكانيان.
- لەھەموو پالەوانىتىيەكى سەر بە IWF ناوبىوانان برىتىن لە (4) ناوبىوانان كە يەكىكان (1) لەناوہراست دەبىت بەرامبەر يارىزان و دوانەكەى (2) تر لە تەنىشتەكانى راست وچەپى دەبن كە ديارى كراون بۇ گروپىكى كىش لەپالەوانىتىدا وھىەكىكىش وەك يەدەگ دەبىت، بەمەرجىك دەبىت بەلانى كەم لەوچوار ناوبىوانان (2) يان ئافرەت بن.
- پىش دەست پىكردىنى پالەوانىتى لەلایەن بەريۆبەرى پالەوانىتى و بەھاوكارى چاودىرى ھىل كەرىگە يان پىدراوہ بەمەبەستى:
 - دۇنيا بوون لەپىداوېستىيەكانى پالەوانىتىيەكە.
 - دۇنيا بوون لەكىشى يارىزانان وگروپى كىشكەنانيان لەكاتى ديارى كراودا.

ناوبژیوان لهکاتی پالھوانیتی وئەرکهکانی:-

- دُنیا بوون له قورسای راکھیانراو لهگهل قورسای سهر تهختهی پالھوانیتی.
- تهنه یاریزان دهتوانی لهسهرتهختهی پالھوانیتی قورساییهکهی چاک بکات لهکاتی بهرزکردنهوهیدا وه دهکریت سهرۆکی تیپ بجیت بارهکه خاوین بکاتهوه یان چاک بکات.
- یاریزان لهکاتی که دهیهویت لهسهر تهختهی پالھوانیتی قورساییهکه بهرز بکاتهوه دهیت روی له ناوبژیوانان بیت وه دهیت ناوبژیوانان به شیوهیهکه دابنیشن وه ئهگهرهاتوو لهکاتی جوئه پیکردنی قورساییهکه لهلایهن یاریزان لهسهر تهختهی پالھوانیتی بو لایهک بوو که بینینی ناوبژیوان وهک پیویست نهجوو بوی ،لهوکاتهدا پیویسته ناوبژیوان شوینی خوی بگوریت بو ئهولایهی کهدهتوانیت رادهی بینینی بو یاریزانهکه تهواوبیت ،بهلام لیرهدا پیویسته ناوبژیوان ههردوک ئالای (سوور و سپی) لهگهل خوی ببات بو بریاردان چونکه ئهوشوینه ئامیری ئهلیکترونی رووناک (سوور و سپی) لئینه لهکاتی بهرزکردنهوهی قورساییهکه لهلایهن یاریزان . که بهتهواوی بتوانن یاریزانهکه بینن.
- تهنه یاریزان یان گروپی فهرمی ریگه پیدراو بو جوئه پی کردنی قورسای یهکه دهتوانن قورسای یهکه ببات بو ههرلایهک یان ریخستنی که یاریزان دهیهویت بو بهرزکردنهوهی لهسهر تهختهی پالھوانیتی.
- پیویسته یاسای 5-6-6 TCRR جی بهجی بکریت.
- تیبینی :** لهکاتی کهم بینینی یاریزانان بو دهست پیکی بهرزکردنهوهکانیان لهسهر تهختهی پالھوانیتی وه چاکردنی حالتهی دهست پیک دا ، پیویسته راهینهر یان یاریدهدهری راهینهر بجیته سهر تهختهی پالھوانیتی بو هاوکاری کردنی یاریزان پیش دهست پیکی بهرزکردنهوهکهی.
- ههرسینک (3) ناوبژیوانهکه مافیان یهکه له بریاردان لهسهر بهرزکردنهوهکان ئهمهش لهریگهی نیشاندانی سیستهمی رووناک یهوه دهبینریت ههرهوک لهبرگه یاسای 3-3-6 TCRR دا هاتوو که ریگه بهیاریزان دراوه بو تهواو کردنی بهرزکردنهوهکهی وه ناوبژیوانی یهکهم بینی

که بهر زکردنه و هکه تهواوه ئهوا له پرگهه نيشاندان ودهنگ بريارى بو دهدات به هينانه خواره وى
قورساييه که

○ ئهگه ناو بژيوان بينى که بهر زکردنه و هکه تهواوه ئهوا بهزوترين کات دهبي بريار بدات و پهنجه
له سه چوار گوشه سى دابگرىت.

○ ئهگه ناو بژيوان بينى که بهر زکردنه و هکه ههلهه ئهوا بهزوترين کات دهبي بريار بدات و
پهنجه له سه چوار گوشه سى سوور دابگرىت، وهيان هه ناو بژيوانىک بينى له کاتى بهر زکردنه و هکه
ههلههه ههيه پيوسته پهنجه سى له سه چوار گوشه سى سوور دابگرىت بهزوترين کات.

○ له کاتى بهر زکردنه و هى قورسايى له لايهن ياريزانه و ههگه دوو (2) لهو سى ناو بژيوانه چراى
سى يان داگيرساند ئهوا بهر زکردنه و هکه بهراست دهژميردرىت، وههگه دوو (2) لهو سى
ناو بژيوانه چراى سوور يان داگير ساند ئهوا بههله دهژميردرىت.

○ نايبت هيج تى ههلهه و نه و هيهک دژى بريارى ناو بژيوانان بکرىت له کاتى که بهر ياره که يان تهواو
داوه.

○ له کاتى نه بوونى سيستمى چراى ناو بژيوانى ئهوا ناو بژيوانى ناوهند بههوى ئهوا دوو ئالايه
(سى و سوور) هى که له لايهتى وه نيشاندانى هيمى دهستى بو خوارى و اتا بو هينانه
خواره و هى قورسايى يهکه له لايهن ياريزان و بهدهنگ دهبيت بلئ بيهينه خوارى، وهلههدها
ناو بژيوانى ناوهند پيش ئهوى بريار بدات بههينانه خواره و هى قورسايى يه که پيوسته سهيرى
ههرووک ناو بژيوانانى تهنىشت بکات ئهگه يهکى لهوانه پى و ابو ههلهههيه
له بهر زکردنه و هکهدا ئهوا پيوسته بريارى زورينه سى له سه بدرىت ئهگه رهاتوو بهراى دوو
له ناو بژيوانان ههلهههيه له کاتى بهر زکردنه و هکهدا ئهوا به ياريزان دهوترىت قورساييه که دابنيه وه
سهر تهخته سى پالهوانىتى.

○ ناو بژيوانانى يهدهگ له شوينىکى تايهت له شوينى پالهوانىتى دادنيش له هه رکاتىک دا سهروکى

دهسته سى راويزکارى و لى پيچينه وه بانگى کردن بو ناو بژيوانى دهبيت نامادهن

○ له کاتى پيدانى خهلاتى ياريزانانى سهر کهوتوو پيوسته ناو بژيوانان له شوينى خويان دانيش تا

خهلاتهکان پيشکش دهکرىن له سه رسپارده سى سهروکى دهسته سى راويزکارى و لى پيچينه وه جورى.

چاودىرى ھونەرى:

- چاودىرى ھونەرى لەكاتى پىويست ھاوكارى بەرپوئەبەرى پالەوانىتى وسەرۆكى دەستەى رايونكارى ولى پىچىنەو دەكات لەكاتى بەرپوئەچوونى پالەوانىتى تاكوتايى.
- لەخولى ئۆلۆمپى وخولى ئۆلۆمپى لاوان وپالەوانىتى جىھانى زانكۆكان بەلانى كەم دوو (2) كارگىرى ھونەرى دادەنرەت بۆھەرگروپىكى كىش.

ئەركەكانى چاودىرى ھونەرى بەم شىوئە دەبىت:

- دۇنيابوون لەشوينى پالەوانىتى FOP ۋەھەموئەھكەل وپەلانىكى كەتايبەتن بەبەرزكردنەھوى قورسايى كە لەگەل رىنمايى TCRR-IWF تەواو گونجاو بىت.
- دۇنيا بوون لەھەموو كارگىرى يەھونەرىھەكان TOS كە جلى فەرمى يان لەبەركردوۋە ۋە بەرپوئەت بىداتە سەرۆكى دەستەى رايونكارى و لى پىچىنەو كە ھەموو كارگىران ياسايان جى بەجى كىرەوۋە.
- لەكاتى پىويست دا و بەگويەرى ياسايى IWF-TCRR چاودىر ھەلدەستىت بەبانگ كىرن و پىشكىنى جلى يارىزان لەرووى جى بەجى كىرنى ياساۋ سىرپىنەھوى ھەموو ئەوماددە چەورانەى كەدەبىتە يارمەتى دانى بۆ بەرزكردنەھەكەى.
- لەكاتى پالەوانىتى دا بەرپىرسانى تىپەكان ھاوكارن بۆيارىزانان لەشوينى پالەوانىتى FOP
- كاتىك يارىزان بانگ دەكرىت لەلەيەن بىزەروۋە كەياساى جى بەجى كىرەوۋە بەتەواۋى و رىنگاى پىدەدرىت بچىتە سەرتەختەى پالەوانىتى تائەوكاتەى قورسايى يەكەى بەرزدەكاتەوۋە.
- جگە لە يارىزانان كەس بۆى نى يە دەستكارى بار (مىل) و قورسايى يەكە بكات لەكاتى بەرزكردنەھەكەيدا.
- ھەنگرەكان چاودىرى خاۋىن كىرنەھوى تەختەى پالەوانىتى و بار و شانۆكە دەكەن بەھاوكارى بۆلابردنى ھەرىپسى يەك
- ئەگەرداۋى لى بكرىت ھاوكارى يارىزانان دەكات بۆ دابەشكىرن وپىوئەلكاندنى ژمارەى يارىزانان بەدەمبوس لەشوينى خۆگەرمكىرن.

▪ ئەگەرداواي لى بىكرىت ھاوكارى لىژنەي پزىشكى بۇ نەھىشتى ماددە ووزە بەخشەكان دەكات بەگۆيرەي رىنمايى يەكان .

▪ چاودىرى وچى بەجى كارى ياساى 6-6-5 TCRR

مارشالى سەرەكى

▪ كارى مارشالى سەرەكى ئەركى قبول كىردن يان رەتكىردنەھوي ئەوگۆرانكارىانەي كە سەرۆكى تىپ يان يارىزان دەيكات سەبارەت بە بەرزكىردنەھوكانىان كە لەكارتى يارىزانان نوسىويانە ھەرەكە لەياسا TCRR ھاتوۋە .

▪ مارشالى سەرەكى ھەموو زانىارى يەكانى لەرىگەي تەلەفون يان سىستەمى پەيوەندى ناوخۆي پى دەكات لەلايەن بەرپۆبەرى پالەوانىتى كەبەرزكىردنەھوي راگەيەندراو قبولكراۋە يان نا .

▪ خولى ئۆلۆمپى وخولى ئۆلۆمپى لاوان وپالەوانىتى زانكۆكانى جىھانى دەبىت مارشالى سەرەكى ناوبزىوانى پلەيەكى نىودەولەتى بىت ۋەزمانى ئىنگلىزى بزانىت ۋەلەرىگەي يەكىتى نىودەولەتى يەۋە دانرابىت .

▪ لەكاتى پىويست يارىدەدەرى مارشالى سەرەكى دادەنرىت لە جىگاي مارشالى سەرەكى .

▪ چاودىرى وچى بەجى كارى ياساى 6-6-5 TCRR .

كات پاريزەر

- لە ھەموو پالەوانىتى يەكانى سەربە IWF دەبىت لە لايەن يەكيتى نىشتىمانى ئەندام و لىژنەى رىكخەرى پالەوانىتى يەك پاريزەرى كات دابنن ھەروەك ياساى نىودەولەتى دايناوہ.
- پاريزەرى كات پىويستە ناوبژيوانى نىودەولەتى بىت يان ناوبژيوانى پلەيەكى نىشتىمانى بىت يان ھەنگرى بروانامەى نىوہولەتى IWF بىت بىت ھەروەك ياساى 2-3-7
- پاريزەرى كات كار بە كاتزىرەكە دەكات لەتەواوى پالەوانىتییەكە
- لە دەست پىكى ھەر ھەولدانىك پاريزەرى كات كاتزىرەكە دادەگىرسىنن بۆ (1) خولەك (60) چرەكە يان (2) خولەك (120) چرەكە لەكاتىكدا كە پىش كەش كار لەبانگ كەردنى ياريزانەكە تەواو دەبىت ، يان ئەوانەى كە قورساى يەكە تى دەخەن لەسەر تەختەى شانۆ دىنە خواری - كامەيان دواتر بوو لەو كاتەدا كات زىرەكە دەست پى دەكات.
- كات پاريز كاتزىرەكە رادەگىرت كاتىك قورساى يەكە لەتەختەى پالەوانىتى يە وە جىادەبىتەوہ بەمەبەستى بەرزكردنەوہى لە لايەن ياريزانەوہ.
- كاتزىرەكە دووبارە دەست دەكاتەوہ بەئىش كەردن كاتىك ياريزانەكە قورساىيەكەى نەگەياندبوو بۆ سەرنەژنۆكانى و ھىنايەوہ خواری بۆ دووبارە ھەولى راکىشانى دا بۆ بەرزكردنەوہى.
- پىش دەست پىكى پالەوانىتییەكە بە (10) خولەك كات پاريز دەبىت لە شوينى خۆى دابنىشى وە كار بەكاتزىرەكە بكات بۆ ماوہى (10) خولەك تاكو ياريزانان ئامادە دەبن بۆ خۆ نىشاندان لەسەر ستىج.
- لەپىناو خزمەتكردنكى باش بۆ ھەرياريزانىك ھەماھەنگىەكى باش ھەيە لەنىوان پاريزەرى كات و پىشكەش كارو سەروكى دەستەى راويزكارى لى وپچىنەوہ (جورى).

سكرتيرى پالەوانىتى

- سكرتيرى پالەوانىتى بەرپرسە لەپشكنين وكۆكردنەهەي زانىارى تەواو بۆبەريۆمچوونى پالەوانىتى يەكە بەشنيوهيەكى رىك وپىك وواژوكردن لەسەرزانيارىەكان هەيىت.
- پيويستە سكرتيرى پالەوانىتى چاوديرى و كۆنترۆلى تەواوى ژوورى كيش كردن بكات ولىكۆلىنەهەي تەواويش بكات سەريەرشتى تەواوى پرۆسەي كيشكردن دەكات بەتايىبەت بەرپرسە هونەريەكان لەژوورى كيش كردن.
- لەكۆتاي پرۆسەي كيش كردنى ياريزانان سكرتيرى پالەوانىتى ئەگەريپويست بكات داواى هاوكارى دەكات بۆگواستەهەي بۆ شوينىكى ترى پالەوانىتى يەكە.
- بۆ باشتر راپەراندى كارو ئەركەكان سكرتيرى پالەوانىتى هەماهەنگى دەكات لەنيوان خوى و لىژنەي ناوبژيوانان وبەريۆبەري پالەوانىتى و لىژنەي هونەري.
- سكرتيرى پالەوانىتى پيش (30) خولەك لەدەست پىكردنى پالەوانىتى يەكە هەلدەستىت بەچاوپى خشاننەهەي ئەركەكانى ئاميرى پەيوەنديەكان ودابەش كردنى كيشەكان وتەختەي پالەوانىتى و ئەو كەل وپەلانەي كە پيويستەن بۆ بەرزكردنەهەي قورسايى بەم شيوەيە:
 - ✓ تەختە بۆ شوينى خۆ گەرم كردن.
 - ✓ ياريزانان كۆ دەكاتەهە و دلىيايى دەكات لە كاروئەركانيان.
 - ✓ كارتى چوونە ژوورى ياريزانان بۆ شوينى خۆ گەرم كردن
 - ✓ باجى ياريزانان و دەمبوس.
 - ✓ ژمارەي لكينراو بۆ بەرپرسە هونەريەكانى تيب (بەگويەري ئارەزوو).
- سكرتيرى پالەوانىتى چاوديرى جى بەجى كردنى ياسايى 6-6-5 TCRR دەكات.

پزىشكى پالەوانىتى

- لەھەموو پالەوانىتى يەكان سەر بە IWF پېئويستە پزىشك ھەلگىرى پېئاسەى پزىشكى بىت لەخزمەت دانەبرابىت وئاسنامەكەى بەسەر نەچووبىت، وھپىش كەشكردى باشترین خزمەت بۇ يارىزانان (ALS)، وھەبىت پزىشك ھەلگىرى ئاسنامە يان برونامەى نئودەولەتى بىت.
- پېئويستە پزىشك لەكاتى دەست پىكردى پالەوانىتى تاكۆتايى پالەوانىتى يەكە ئامادەبىت بۇ خزمەت كرىن.
- دەبىت شوئى تايبەت بۇ پزىشك ويارىدەدەرى پزىشك ئامادە بكرىت بۇ باشترین خزمەت وھەولدان بۇ رېگرتن لە بەكارھىنانى ماددە ووزەبەخشەكان بكات.
- دەبىت لەئامادەباشى داىبىت بۇ پىشكەش كرىنى باشترین خزمەتى پزىشكى لەكاتى روودانى ھەرىكانىك يان نەخۆشەك كەروو بەرووى يارىزانان دەبىتەوھ.
- پزىشكان بەھاوكارى پزىشكى تىپەكان ئامۆزگارى يارىزانان دەكەى لەرېگەى بەرپرسى تىپەكان كە ئەويارىزانەى توشى پىكان دەبن بەردەو نەبىت لەپالەوانىتى بۇئەوھى پىكانەكەى زىاتر نەبىت.
- لەخولى ئۆلۆمپى وپالەوانىتى جىھانى پېئويستە (2) دوو پزىشك ئامادە بن لەيەك كاتدا يەككىيان لەشوئىنى خۆگەرم كرىن ئەوھى تر لە نرىك تەختەى پالەوانىتى لەناو ھۆلى پالەوانىتى (FOP) ئەوئىش بۇ ئاسان كارى كارەكانيان.
- لەكاتى پېئويست دەتوانرىت پزىشكىكى تىم بانگ ھىشت بكرىت بۇ كاركرىن وھەھەمانكاتدا يارىزانان دۇنيا بىت كە پزىشكەكان لەلايەن IWF دانراون.
- دانانى پزىشكەكان لەلايەن IWF موھ دەبىت وئەركىيان خزمەت كرىنلەناو ھۆلى پالەوانىتى وھۆتاي بەئەركىيان دىت كاتىك پالەوانىتى يەكە كۆتاي دىت.
- لەكاتى روودانى پىكانى ھەرىارىزانىك پېئويستە پزىشك راپۆرت پىش كەش بكە ن كەوا پېئويستى بە چارەسەرى زىاترە لەلايەن پزىشكى ناوخۆى يان پزىشكى تىپەكەى وھەگەر ھاتوو پزىشكى تىپەكە ئامادە نەبوو ئەوا پېئويستە لەسەر پزىشكى تايبەت يان ناوخۆى بەچارەسەركرىنى يارىزانەكان وھ گەياندىنى بەبەرپرسانى پەيوەست بەم كارە .

□