

قوانین و مقررات پارا وزنه برداری سال ۲۰۱۸ - ۲۰۲۱

قبل از برگزاری مجمع جهانی پارا وزنه برداری (WPPPO)، بخش وزنه برداری IPC (WPPPO) مایل است اصلاحات انجام شده در قوانین و مقررات فنی پارا وزنه برداری مربوط به دوره زمانی ۲۰۱۳ - ۲۰۱۷ (منتشر شده در ماه می ۲۰۱۴) و نیز تغییرات صورت گرفته در قوانین کلاسبندی مربوط به دوره زمانی ۲۰۱۳ - ۲۰۱۷ (منتشر شده در مارس ۲۰۱۵) را به اطلاع شما برساند که این تغییرات از اول ژانویه ۲۰۱۸ (۹۶/۱۰/۱۰) به مورد اجرا گذاشته خواهد شد. اصلاحات انجام شده در قوانین مسابقات در قوانین فنی و ضوابط قوانین کلاسبندی بر اساس بازخورد و پیشنهادات دریافتی از کمیته‌های ملی پارالمپیک، فدراسیون‌های ملی، مسئولین فنی پارا وزنه برداری جهانی، کمیته فنی ورزشی پارا وزنه برداری و تیم مدیریت پارا وزنه برداری انجام گرفته است.

فهرست مطالب:

مقدمه

۱- مقررات وزنه برداری IPC

۱-۱- مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC

۱-۲- چرخه مسابقات

۱-۳- مدیریت مسابقات

۱-۴- بازی های پارالمپیک

۱-۵- فرمول AH (Haleczko)

۱-۶- شرایط انتخاب ورزشکار

۱-۷- حداقل استانداردهای انتخاب

۲- کادر فنی (داوری) وزنه برداری IPC

۲-۱- کد (آیین نامه) یونیفرم و لباس

۲-۲- انتخاب کادر فنی (داوری)، نقش ها و مسئولیت ها

۲-۳- نماینده فنی

۲-۴- وظایف نماینده فنی

۲-۵- هیأت ژوری

۲-۶- رئیس هیأت ژوری

۲-۷- اعضای هیأت ژوری

۲-۸- داوران

۲-۹- سرداور

۲-۱۰- وظایف داوران

- ۱۱-۲- منشی مسابقات
- ۱۲-۲- کادر فنی کمیته برگزاری محلی
 - اسپیکر/اعلام کننده
 - وقت نگهدار
 - مارشال
 - مسئولین کنترل فنی
- ۱۳-۲- افراد کمکی / وزنه گذاران
 - مسئول وزنه گذاری
 - افراد کمکی / وزنه گذار کمکی

۳- مربی

۴- فرآیندهای قبل از مسابقه

- ۱-۴- ثبت نام ها
- ۲-۴- جلسه فنی
- ۳-۴- جلسه کادر فنی (داوری)
- ۴-۴- قرعه کشی
- ۵-۴- کنترل لباس و تجهیزات
- ۶-۴- وزن کشی
- ۷-۴- معرفی ورزشکاران
- ۵- اعتراضات (مدیریت کلی، اعتراضات و تجدیدنظرخواهی ها)
 - ۱-۵- مدیریت
 - ۲-۵- اعتراضات و تجدیدنظرخواهی ها

۶- نتایج

- ۱-۶- نتایج انفرادی
- ۲-۶- نتایج تیمی
- ۳-۶- شکستن حالت تساوی در خصوص امتیازات تیمی

۷- رده بندی ها (رنکینگ)

۸- رکوردها

- ۱-۸- موارد کلی
- ۲-۸- رکوردهای جهانی
- ۳-۸- رکوردهای منطقه ای

۹- اعطای مدال ها

- ۱۰- فرآیند مربوط به مسابقات مصوب
- ۱۱- تصمیمات در خصوص بازگشت به میدان مسابقه
- ۱۲- قوانین فنی وزنه برداری IPC

- ۱-۱۲- مواد مسابقه و برنامه مواد
- ۲-۱۲- چارچوب مسابقه

۱۲-۳- گروه های سنی

۱۲-۴- میدان مسابقه

۱۲-۵- محل انجام مسابقه (سکو)

۱۲-۶- تجهیزات ورزشی

۱۲-۷- سیستم امتیازات

۱۲-۸- لامپ ها

۱۲-۹- سیستم زمان سنجی

۱۲-۱۰- لباس و تجهیزات فردی ورزشکاران

۱۳- قوانین مسابقات

۱۳-۱- سیستم دوره ای

۱۳-۲- مسابقات

۱۳-۳- پرس سینه - توالی مواد

۱۳-۳-۱- دستور «استارت»

۱۳-۳-۲- بلند کردن lift

۱۳-۳-۳- دستور «Rack» یا برگشت وزنه به جای خود.

۱۳-۴- رد صلاحیت (اخراج از دور مسابقات)

۱۳-۵- اشتباهات در وزنه گذاری و اعلام

۱۳-۶- نمونه هایی از اشتباهات در وزنه گذاری

مقدمه

این قوانین و مقررات وزنه برداری IPC برای تمامی مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC لازم الاجراء می‌باشند. حاکمیت و مدیریت کلی تمامی رشته‌های ورزشی IPC (شامل وزنه برداری IPC) مشمول ضوابط تفصیلی مندرج در فصل ۷-۲ کتابچه قوانین IPC می‌باشد.

حاکمیت

کمیته بین‌المللی پارالمپیک (IPC) به عنوان فدراسیون بین‌المللی ورزش وزنه برداری عمل می‌نماید. این کمیته، در بین سایر وظایف خود، مسئول برگزاری مسابقات بین‌المللی و تدوین قوانین و مقررات مربوط به ورزش وزنه برداری و تضمین رعایت و اجرای این قوانین و مقررات می‌باشد. IPC مسئولیت‌های خود را به عنوان فدراسیون بین‌المللی تحت نام «وزنه برداری IPC» انجام می‌دهد و بنابراین عبارت «وزنه برداری IPC» باید در این قوانین و مقررات فنی معادل IPC خوانده و تلقی شود.

چاپ این قوانین و مقررات

تمامی قوانین وزنه برداری IPC به عنوان کپی رایت IPC می‌باشند (حق چاپ آن‌ها در اختیار IPC می‌باشد) و در راستای منافع کمیته‌های ملی پارالمپیک، ورزشکاران، مدیران و دست‌اندرکاران رسمی وزنه برداری IPC منتشر شده است. این قوانین و مقررات می‌توانند توسط هر سازمان قانونی نیازمند به آن‌ها، مجدداً چاپ و ترجمه شوند که این منوط به توانایی مستمر IPC برای اعمال حق چاپ خود در قبال این قوانین و مقررات شامل حق تأکید برای مشخص نمودن حق چاپ IPC در هر یک از نسخه‌های ترجمه شده این قوانین و مقررات می‌باشد. نسخه انگلیسی این قوانین و مقررات باید به عنوان نسخه اصلی و قانونی در تفسیر آن‌ها پذیرفته شود.

تغییرات در این قوانین و مقررات

لطفاً توجه داشته باشید که این قوانین ممکن است به طور مثال به دلیل تغییرات در موضوعات مربوط به کلاسبندی یا در مواردی که وزنه برداری IPC ضروری تشخیص دهد، تغییر نمایند. بنابراین ممکن است تغییراتی قبل از سال ۲۰۱۶ صورت گیرد که اطلاع رسانی صحیح در این خصوص انجام خواهد گرفت.

۱- مقررات وزنه برداری IPC

۱-۱- مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC

مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC شامل موارد ذیل می‌شوند:

- مسابقات IPC (بازی‌های پارالمپیک، مسابقات قهرمانی جهانی وزنه برداری IPC، مسابقات قهرمانی منطقه ای وزنه برداری IPC)
- مسابقات مصوب IPC (بازی‌های منطقه ای، جام جهانی)
- مسابقات مورد تأیید IPC (مسابقات وزنه برداری ملی، دعوتی مورد حمایت یک NPC)

وضعیت (تعیین) جدول مسابقات در ضمیمه یک موجود می‌باشد.

۱-۲- چرخه مسابقات

یک چرخه (دوره) چهار ساله برای مسابقات قهرمانی به شرح ذیل مورد پذیرش و اعمال قرار خواهد گرفت:

- سال اول: مسابقات قهرمانی منطقه ای (چرخه یا دوره مسابقه برای مسابقات قهرمانی منطقه ای ممکن است در زمانی که این مسابقات در قالب بازی‌های منطقه ای برگزار می‌گردد، اصلاح شود).

- سال دوم: مسابقات قهرمانی جهانی
- سال سوم: مسابقات قهرمانی منطقه ای (چرخه یا دوره مسابقه برای مسابقات قهرمانی منطقه ای ممکن است در زمانی که این مسابقات در قالب بازی های منطقه ای برگزار می گردد، اصلاح شود).
- سال چهارم: بازی های پارالمپیک

۳-۱- مدیریت مسابقات

برنامه مواد مسابقاتی که به تایید وزنه برداری IPC رسیده اند، نباید قبل از جلب موافقت وزنه برداری IPC و یا نماینده فنی منتخب، توسط کمیته برگزاری محلی (LOC) تغییر داده شود.

فقط وزنه برداری IPC یا نماینده فنی منصوب شده می تواند استثنائاتی را در برنامه مسابقات (مثلاً در مواردی که تعداد شرکت کنندگان در یک ماده زیاد یا کم می شوند، تعداد ثبت نام ها در مسابقات محدود می باشد و ...) قائل شود.

وزنه برداری IPC فقط حق مدیریت مسابقات قهرمانی جهانی و مسابقات مصوب (دارای مجوز IPC) را دارد. کلمات «جهانی» و «وزنه برداری IPC» نباید بدون رضایت و موافقت وزنه برداری IPC، در ارتباط با هر گونه مسابقه وزنه برداری استفاده شود.

وزنه برداری IPC مجاز است تمامی قوانین و مقررات برای برگزاری و مدیریت این مسابقات را تدوین نماید. تمامی مقررات تدوین شده توسط وزنه برداری IPC باید شش ماه قبل از روز آغاز مسابقات، اعلام و منتشر گردد.

وزنه برداری IPC باید دارای اختیار تصمیم گیری قانونی در خصوص تمامی موضوعاتی که در این قوانین برای داوران یا سایر مسئولین مسابقه لحاظ نشده، باشد و باید از حق به تعویق انداختن و صدور دستورات منطبق با قوانین پذیرفته شده برای برگزاری هر ماده (مسابقه) برخوردار باشد.

در خصوص مسابقات IPC، معیارهای ثبت نام (تعداد ورزشکاران از هر NPC، حداقل استاندارد انتخاب، لیست مواد مسابقات و ...) باید در اسناد مربوط به انتخاب (آیین نامه انتخاب) تعریف شود و این آیین نامه در وب سایت IPC به آدرس www.ipc-powerlifting منتشر خواهد شد.

در خصوص مسابقات قهرمانی جهانی / منطقه ای و جام های جهانی، وزنه برداری IPC می تواند به کمیته های برگزاری اجازه دهد تا تعداد ورزشکاران از هر کشور و در هر ماده را محدود نمایند.

در تمامی مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC (به غیر از بازی های پارالمپیک) هر کشور مجاز است تا حداکثر ده نفر ورزشکار بزرگسال مرد و ده نفر ورزشکار بزرگسال زن را در محدوده (گستره) ده گروه وزنی مردان و زنان ثبت نام نماید. نباید بیشتر از دو نفر ورزشکار از هر کشور در یک گروه وزنی خاص ثبت نام گردند.

در تمامی مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC (به غیر از بازی های پارالمپیک)، هر کشور مجاز است که همچنین حداکثر ۱۰ نفر ورزشکار مرد در رده جوانان و ده نفر ورزشکار زن در رده جوانان را در گستره ده گروه وزنی ویژه مردان و زنان برای گروه سنی جوانان ثبت نام نماید. نباید بیشتر از دو نفر ورزشکار از هر کشور در یک گروه وزنی خاص بت نام شوند.

چنانچه تا ده نفر وزنه بردار در یک گروه وزنی وجود داشته باشند، این می تواند به عنوان یک گروه از وزنه برداران تلقی شود. در صورتی که بیشتر از ده نفر وزنه بردار در یک گروه وزنی به رقابت می پردازند، در این صورت گروه های فرعی باید با حداکثر ده نفر وزنه بردار در هر گروه فرعی، تشکیل شوند.

در صورت تشکیل گروه های فرعی، تا حداکثر امکان، تعداد وزنه برداران در هر گروه باید با هم مساوی باشد و ترتیب گروه بندی باید بر اساس وزنه استارت (اولین حرکت) اعلام شده در وزن کشی مشخص شود. وزنه برداران دارای پایین ترین وزن برای حرکت اول، اولین گروه برای بلند کردن وزنه را تشکیل خواهند داد (اول از همه وزنه خواهند زد) و به ترتیب گروه های دارای وزن های بالاتر در حرکت اول، وزنه خواهند زد.

اصلاحیه:

(حداکثر تعداد ثبت نامها برای هر یک از کمیته های ملی افزایش یافته تا امکان کسب مدال بیشتر را برای کمیته های ملی فراهم نماید و به توسعه و ارتقاء ورزشکاران بیشتری کمک نماید).

به منظور تضمین اینکه حداقل مقدار وقت برای بازیابی (RECOVERY) بین دوره های (ROUNDS) مسابقه وجود داشته باشد، گروهها به صورتی تشکیل خواهند شد که حداقل از ۵ نفر ورزشکار کمتر نباشند (مگر اینکه تصمیم دیگری از طرف پاراوزنه برداری جهانی گرفته شود) و سپس وقت بازیابی (RECOVERY) اضافی در نظر گرفته خواهد شد.

۴-۱- بازی های پارالمپیک

در خصوص بازی های پارالمپیک، تمامی اطلاعات مربوطه در بخش بازی های پارالمپیک در وب سایت IPC (www.paralympic.org) موجود می باشد.

۵-۱- فرمول AH (Haleczko)

در مواردی که تعداد ثبت نام ها در یک گروه وزنی خاص کمتر از سه نفر می باشد، گروه های وزنی طبق توافق صورت گرفته کمیته برگزاری مسابقات و وزنه برداری IPC ادغام خواهند شد و سپس فرمول AH برای مشخص نمودن رتبه (مقام) و مدال ورزشکاران رقابت کننده اعمال خواهد شد (ضمیمه دو).

در مسابقات ملی مورد تأیید وزنه برداری IPC که تعداد ثبت نام ها در گروه های وزنی خاص پایین باشد (دو نفر یا کمتر از آن در هر گروه وزنی باشد)، در این صورت گروه های ترکیب شده باید به منظور شامل شدن سه ورزشکار یا بیشتر در هر گروه تشکیل شوند و فرمول AH در این موارد، اعمال خواهد شد.

در صورتی که تعداد کل وزنه برداران در مسابقات اندک باشد، در این صورت گروه های ترکیب شده باید برای هر جنسیت تشکیل شود. در مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC به ویژه در مواردی که ثبت نام برای یک مسابقه محدود اعلام می شود یا مسابقات به صورت ترکیب شده (ادغامی) آزاد می باشد (مانند بازی های منطقه ای) و فرمول AH به طور خودکار اعمال می گردد، گروه های ترکیب شده ذیل باید تشکیل شود و مدال ها برای هر گروه اعطاء خواهد شد.

در صورتی که در مجموع ۱۵ ورزشکار مرد و یا ۱۵ ورزشکار زن یا کمتر از آن در مسابقه حضور داشته باشند، در این صورت گروه های وزنی و جنسیتی باید تشکیل شده و دو ماده دارای مدال برابر به وجود آورند، مگر آن که توافق رسمی دیگری میان وزنه برداری IPC و برگزار کننده مسابقات منعقد شده باشد.

در صورتی که در مجموع ۱۶ ورزشکار مرد و ۱۶ ورزشکار زن یا بیشتر از آن وجود داشته باشند، در این صورت گروه های وزنی و جنسیتی باید تشکیل شده و سه ماده دارای مدال برابر به وجود آورند، مگر آن که توافق رسمی دیگری میان وزنه برداری IPC و برگزار کننده مسابقات منعقد شده باشد.

۶-۱- شرایط انتخاب ورزشکاران

تمامی ورزشکاران باید از سیاست IPC در خصوص ملیت، مندرج در فصل ۱-۳ از بخش دوم کتابچه قوانین IPC تحت عنوان «ملیت ورزشکار IPC» تبعیت نمایند. در مسابقات IPC و نیز در مسابقات مصوب IPC، تمامی ورزشکاران باید بر اساس سیاست های صدور گواهینامه ورزشکاران IPC، گواهینامه خود را از وزنه برداری دریافت نمایند. از نظر کلاسبندی، ضوابط مندرج و آیین نامه کلاسبندی اعمال می گردد. برای آگاهی از جزئیات مربوطه، به قوانین و مقررات کلاسبندی وزنه برداری IPC مراجعه نمایید.

۷-۱ حداقل استانداردهای انتخاب (MQS)

هدف از تعیین حداقل استاندارد انتخاب، ترویج یک استاندارد بالاتر برای مسابقات و رقابت هاست. وزنه برداری IPC، حداقل استاندارد انتخاب را برای مسابقات سطح IPC و بازی های منطقه ای تعریف خواهد کرد و این موارد را در راهنمای انتخاب برای مسابقات مربوطه منتشر خواهد کرد. حداقل استانداردهای انتخاب به طور مستمر مورد بازنگری قرار خواهند گرفت و می توان آن را برای مسابقات خاص (حتی در نیمه دوره چهار ساله مسابقات جهانی یا پارالمپیک) کم و زیاد کرد. این بازنگری و هر گونه اصلاح در صورتی انجام خواهد شد که ثابت شود که به بهترین نحو در راستای منافع و پیشرفت این ورزش است. در چنین مواردی هر گونه اصلاح در یک حداقل استاندارد انتخاب تا پس از مسابقات مهم آتی بعد از انجام چنین اصلاحات یا تغییرات، به مورد اجرا گذاشته نخواهد شد. جدول کامل MQS در ضمیمه سه موجود می باشد.

۲- مسئولین فنی وزنه برداری IPC

۲-۱- کد (آیین نامه) یونیفرم و لباس

تمامی مسئولین وزنه برداری IPC، شامل کلاسبندها همیشه باید از لباس تمیز و مناسب و یونیفرم منظم در هنگام انجام وظیفه در مسابقات بر اساس شرایط ذیل استفاده نمایند:

مسئولین (داوران) مرد:

مردان باید لباس (کت و شلوار خاکستری تیره) رسمی مورد تأیید وزنه برداری IPC را به همراه بچ مربوطه داوران یا کلاسبندهای وزنه برداری IPC بپوشند و این بچ را روی جیب سینه سمپ چپ قرار دهند و از یک پیراهن سفید، کروات رسمی وزنه برداری IPC و کفش مشکی استفاده نمایند.

مسئولین (داوران) زن:

زنان باید لباس رسمی مورد تأیید وزنه برداری IPC همراه با بچ مخصوص داوران و کلاسبندهای وزنه برداری IPC که روی جیب سینه سمت چپ قرار می گیرد، را بپوشند، این لباس می تواند شامل یک کت و دامن یا شلوار رسمی به همراه یک بلوز سفید، دستمال گردن رسمی وزنه برداری IPC و کفش مشکی باشد.

زمانی که نمایندگان فنی مسئولیتی در آن مسابقات ندارند، باید لباس رسمی وزنه برداری IPC یا لباس مخصوص مسابقات را در کل زمان مسابقه از زمان ورود تا زمان خروج از مسابقات به تن داشته باشند و نمی توانند از لوگوی تیم ملی کشور خود استفاده نمایند.

۲-۲- انتخاب کادر فنی، نقش ها و مسئولیت ها

هر مسابقه مورد تأیید وزنه برداری IPC باید دارای حداقل تعداد کادر فنی و کلاسبندهای مجرب و منتخب توسط وزنه برداری IPC باشد. وزنه برداری IPC لیست منظمی از داوران و کلاسبندهای فعلی دارای گواهینامه را نگهداری خواهد نمود که انتخاب نهایی کادر فنی از این لیست خواهد بود. هر یک از کادر فنی باید گواهینامه خود را هر چهار سال یک بار بر اساس فرآیند تجدید گواهینامه وزنه برداری IPC، تجدید و به روز نمایند. به منظور تضمین و اجرایی نمودن فرصت های مستمر توسعه ای و تجربی برای حداکثر تعداد کادر فنی دارای گواهینامه وزنه برداری IPC، یک سیستم انتخاب چرخشی مورد استفاده قرار خواهد گرفت. این در مجموع بنا به صلاحدید وزنه برداری IPC خواهد بود. در خصوص گزینش کادر فنی بین المللی، معیارهای ذیل مد نظر قرار خواهد گرفت:

- سلامت و درستی مسابقه
 - تجربه اخیر فرد و شایستگی کلی وی از نظر تمامی جوانب داوری وزنه برداری IPC
 - منطقه ای که مسابقات در آن جا برگزار می گردد.
 - هزینه های مربوطه برای کمیته برگزاری محلی
- تمامی داوران و کادر فنی منصوب شده از سوی وزنه برداری IPC، همیشه باید بر اساس آیین نامه اخلاق IPC رفتار و عمل نمایند.

لینک مربوطه

مسئولین فنی دارای گواهینامه که دارای هر گونه نقش یا مسئولیت دیگری در یک NPC رقابت کننده در مسابقات می باشند (مانند دارا بودن نقش مربی، مدیر تیم، نماینده رسمی یا ورزشکار) برای انجام وظیفه داوری در خلال کل زمان برگزاری مسابقه مورد تأیید وزنه برداری IPC، انتخاب نخواهند شد و نباید انتخاب شوند، مگر در شرایطی که یک روز کاملاً آزاد که NPC آنها هیچ ورزشکاری جهت شرکت در جلسات مسابقه در آن روز خاص نداشته باشد (یعنی NPC داور مربوطه، در تمامی جلسات صبح و عصر مسابقه در یک روز، ورزشکاری برای رقابت نداشته باشد) و مسئول فنی منصوب شده همراه با کمیته برگزاری مسابقات، موافقت نمایند که یک منفعت دو جانبه وجود دارد و فرصت معتبری برای فرد در کسب تجربه پیشرفت / ارتقاء وی وجود دارد.

اما اگر چنین توافقی حاصل شد، کلیه هزینه های مربوط به سفر (رفت و برگشت)، اقامت، غذا و حق الزحمه روزانه (در صورت نیاز)، بر عهده کمیته برگزاری نبوده و مسئول فنی منصوب شده یا NPC او مسئول پرداخت چنین هزینه هایی خواهند بود.

در مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC، تعداد کادر فنی مورد نیاز / انتخاب شده بستگی به تعداد درخواست افراد، تعداد ثبت نامی ها، سطح مسابقه و غیره دارد.

در هر شرایطی و در جایی که رکوردهای منطقه ای/جهانی نیازمند تأییدیه است، باید تعداد درست و سطح داوران بین المللی شامل هیئت ژوری (۵ نفر) طبق قوانین ذیل شکل گیرد؛ در هر شرایطی کادر فنی طبق شرایط زیر منصوب می شوند:

مسابقات سطح IPC

برای تمامی مسابقات سطح IPC، وزنه برداری IPC تعداد کلاسبند مورد نیاز، یک نفر نماینده فنی و حداقل ۲۱ نفر کادر فنی دارای گواهینامه وزنه برداری IPC را از خارج از کشور میزبان تعیین و منصوب خواهد کرد. وزنه برداری IPC همچنین یک نفر دستیار (معاون) نماینده فنی را برای بازی های پارالمپیک و مسابقات قهرمانی جهانی و نیز در صورت نیاز برای سایر مسابقات بین المللی منصوب خواهد کرد. وزنه برداری IPC به داوران مجرب وزنه برداری IPC از کشور میزبان توجه خواهد داشت. در مسابقات مهم در سطح IPC، همیشه باید حداقل تعداد مسئولین (کادر فنی) برای پوشش دادن دو جلسه کامل مسابقه وجود داشته باشند و اکثریت آنها، اگر نه همه شان، باید دارای گواهینامه درجه یک باشند تا برگزاری درست و بدون نقص مسابقات را تضمین نمایند.

در صورت امکان، حداقل هشت نفر کادر فنی (داور) مجرب اضافی دارای گواهینامه وزنه برداری IPC از کشور برگزار کننده مسابقات، نیز از طریق مشورت و موافقت کامل وزنه برداری IPC تعیین و منصوب خواهد شد.

چنانچه یک کشور میزبان مسابقات، دارای تعداد مورد نیاز کادر فنی بین المللی فعال وزنه برداری IPC به عنوان کادر اضافی نباشد، توافق نامه های جایگزینی توسط وزنه برداری IPC انجام خواهد شد تا تضمین گردد که تعداد مسئولین به میزان کافی برای پوشش دادن تمامی جلسات مسابقات وجود داشته باشند. در چنین مواردی، کشور میزبان همچنین به برگزاری کلاس های آموزشی وزنه برداری IPC برای تربیت کادر فنی جدید، ترغیب خواهد شد.

در مسابقات سطح IPC، فقط داوران دارای گواهینامه درجه یک و دو باید قضاوت نمایند. نماینده فنی، دستیار نماینده فنی و اعضای هیأت ژوری نیز باید از داوران درجه یک IPC باشند.

مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC

- مسابقات جام جهانی (با حضور بیش از شش کشور که شامل کشور میزبان نیز می شود).

برای یک مسابقه بین المللی مورد تأیید وزنه برداری IPC، یک نفر نماینده فنی و حداقل ۱۵ نفر کادر فنی (داوری) وزنه برداری IPC که دارای گواهینامه بین المللی می باشند، باید انتخاب و منصوب گردند. وزنه برداری IPC مسئول انتخاب این داوران است و تسهیلاتی را برای انتخاب داوران کشور میزبان در نظر خواهد گرفت ضمن آن که به هیچ عنوان از قوانین وزنه برداری IPC تخلفی نخواهد کرد.

مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC

مسابقات کشوری

در یک مسابقه کشوری مورد تأیید وزنه برداری IPC، باید یک نفر نماینده فنی (تعداد آن بستگی به گستردگی مسابقه و تعداد ثبت نام کنندگان دارد) و یا یک نفر دبیر مسابقه (معرفی شده از طرف وزنه برداری IPC) و حداقل شش (۶) داور دارای گواهی از طرف وزنه برداری IPC حضور داشته باشند.

مسابقات دعوتی (با حضور حداکثر شش کشور شامل کشور میزبان)

برای یک مسابقه دعوتی مورد تأیید وزنه برداری IPC، یک نفر دبیر مسابقات و حداقل هفت نفر کادر فنی دارای گواهینامه بین‌المللی وزنه برداری IPC به علاوه داوران وزنه برداری IPC از کشور میزبان باید حضور داشته باشند، ضمن آن که به هیچ عنوان از قوانین وزنه برداری IPC تخطی نخواهد شد.

در تمامی مسابقات بین‌المللی/دعوتی مورد تأیید وزنه برداری IPC، دو نفر داور از یک کشور (با یک ملیت) نباید برای قضاوت در یک دسته، در یک رقابت میان دو یا چند کشور انتخاب گردند.

برای آن دسته از مسئولین (داوران) تعیین شده از سوی وزنه برداری IPC، هزینه های سفر، اسکان و غذا و در صورت لزوم، حق الزحمه مورد توافق قرار گرفته برای آن‌ها، توسط کمیته برگزاری ارائه و پوشش داده خواهد شد. این بر اساس هر گونه توافق نهایی صورت گرفته میان وزنه برداری IPC و کمیته برگزاری مسابقات خواهد بود و نباید این توافقات مستقیماً توسط خود مسئولین (داوران ...) انجام شود. توافقات با افراد منصوب شده (به طور مثال در خصوص پرواز و ...) را می توان پس از ابلاغ انتصاب رسمی آن‌ها بر اساس توافق با وزنه برداری IPC انجام داد.

جهت افزایش فرصت ها برای حضور بیشتر داوران (مسئولین فنی)، آن دسته از داوران و مسئولین فنی که دارای گواهینامه مناسب می‌باشند و علاقه مند به کسب تجربه بیشتر هستند و می خواهند هزینه های خود را به طور کامل خودشان پرداخت نمایند، می توانند اسامی خود را جهت بررسی بیشتر برای انجام وظایف در یک مسابقه، به غیر از بازی های پارالمپیک، به وزنه برداری IPC اعلام نمایند. این چنین سهمیه های اضافی قابل تضمین نیستند، اما از طریق مذاکره میان وزنه برداری IPC و کمیته برگزاری مسابقات مورد بررسی قرار خواهد گرفت.

در خصوص انتصاب کلاسبندها، به بخش قوانین و مقررات کلاسبندی وزنه برداری IPC مراجعه نمایید.

اصلاحیه:

خلاصه کلی نقش و مسئولیت های مسئولین فنی (داوری) به روز آوری خواهد شد و جزئیات اضافی به بخش ضمائم منتقل خواهد شد.

۳-۲- نماینده فنی

حداقل معیارهای لازم که برای یک نماینده فنی وزنه برداری IPC مد نظر قرار می‌گیرد، به شرح ذیل می‌باشد:

الف- یک نماینده فنی باید یک داور بین‌المللی درجه یک وزنه برداری IPC با حداقل پنج سال تجربه / سابقه و صلاحیت در میدان یا پیرامون میدان مسابقه وزنه برداری باشد و باید همچنین از تسلط خیلی خوبی به زبان انگلیسی به صورت شفاهی و کتبی و دانش خوب و سطح بالایی در زمینه کامپیوتر/ مهارت های IT (فن آوری اطلاعات) برخوردار باشد.

ب- نماینده فنی باید قادر به ارائه توانایی جهت هدایت خوب و مناسب به منظور نظارت مؤثر بر روند برگزاری مسابقات بوده و باید از سایر مهارت های کلیدی و صلاحیت های لازم (از جمله برگزاری دوره بازآموزی برای کادر فنی، تمرین، راهنمایی و آموزش مربیان) برخوردار باشد و سایر آموزش های لازم توسط کمیته برگزاری مسابقات برای کادر و داوطلبین خود، را به مورد اجرا بگذارد.

ج- نماینده فنی همچنین باید با آمادگی کامل جهت انجام وظایف محوله و انجام کار برای ساعات طولانی، در قبل و در خلال مسابقاتی که در آن به عنوان نماینده فنی انتخاب می‌شود، در دسترس و از توان لازم برای این کار برخوردار باشد.

۴-۲- وظایف نماینده فنی

قبل از مسابقات:

- با آمادگی کامل جهت بازدید از محل میزبانی مسابقات مورد نظر جهت بازرسی عمومی و فنی (اسکان، سالن مسابقات، محل تمرین، تجهیزات فن آوری اطلاعات، برنامه‌ریزی اعلام نتایج، حمل و نقل، سهولت تردد و جابجایی افراد معلول ...) در دسترس باشد.
- تماس منظم خود را با کمیته برگزاری مسابقات و به ویژه با مدیر تعیین شده به عنوان مدیر مسابقات حفظ نماید.
- تهیه و تدوین برنامه مسابقات و در صورت لزوم اصلاح آن، با موافقت کمیته برگزاری مسابقات.
- آماده نمودن برنامه جلسات تمرین و در صورت لزوم اصلاح آن.
- تهیه برنامه‌های روزانه برای داوران و هیأت ژوری.
- تضمین آماده بودن کارت های مربوط به حرکات بلند کردن وزنه (توسط وزنه برداران) در مسابقه.
- در صورت تقاضای کمیته برگزاری مسابقه، برگزار نمودن یک سمینار بازآموزی برای داوران ملی در یک دوره زمانی حداقل شش ماه قبل از مسابقات.
- تضمین اینکه ضوابط مبارزه با دوپینگ بر طبق آیین‌نامه مبارزه با دوپینگ IPC و استانداردهای بین‌المللی مبارزه با دوپینگ به مورد اجرا گذاشته می‌شوند و همکاری نزدیکی با بخش مربوطه IPC وجود دارد.

در طی مسابقات:

- برگزاری یک جلسه فنی حداقل یک روز قبل از شروع مسابقات.
- حضور هر روزه در سالن مسابقات قبل از شروع وزن کشی تا پایان مراسم اعطای مدال در هر روز از مسابقه.
- نظارت و کنترل مستمر و دقیق مسابقات با همکاری مدیر مسابقات کمیته برگزاری و دستیار نماینده فنی (در صورت انتصاب وی)
- تضمین اینکه قوانین وزنه برداری IPC در تمامی زمان های مسابقه به طور کامل و دقیق تبعیت و اعمال می‌گردند.
- همکاری و ارتباط با مدیر مسابقات کمیته برگزاری با هدف تضمین برگزاری یک مراسم اعطای مدال مناسب و شایسته.
- برگزاری جلساتی با داوران / هیأت ژوری در موارد لزوم جهت ارائه و دریافت نقطه نظرات در خصوص مسابقات و سایر موضوعات. این گونه جلسات باید بعد از هر جلسه / هر روز از مسابقات برگزار شود.
- نظارت بر نتایج مسابقات با همکاری مدیر مسابقات کمیته برگزاری.
- ارسال نتایج رسمی مسابقات به دفتر وزنه برداری IPC پس از پایان مسابقات.
- تضمین اینکه ضوابط مبارزه با دوپینگ بر اساس آیین‌نامه مبارزه با دوپینگ IPC و استانداردهای بین‌المللی مبارزه با دوپینگ و با همکاری نزدیک با بخش مربوطه IPC به مورد اجرا گذاشته می‌شوند.

۵-۲- هیأت ژوری

در بازی های پارالمپیک، مسابقات قهرمانی جهانی و منطقه ای یا بازی های منطقه ای یا سایر مسابقات بین‌المللی مهم، یک هیأت ژوری برای ریاست بر هر جلسه مسابقه وزنه برداری تعیین خواهد شد. هیأت ژوری ۵ نفره فقط شامل داوران درجه یک وزنه برداری IPC خواهد بود که هر کدام باید از ملیت های مختلف و متفاوت باشند. تمامی اعضاء این هیأت باید از تسلط و مهارت بسیار خوبی به زبان انگلیسی هم از نظر شفاهی و

هم کتبی و درک کامل این زبان برخوردار باشند. یک عضو رزرو هیأت ژوری همیشه باید برای هر جلسه ژوری تعیین گردد و این عضو رزرو نیز باید یک داور درجه یک وزنه برداری IPC باشد.

برای بازی های پارالمپیک، مسابقات قهرمانی جهانی و منطقه ای، نماینده فنی منتصب، باید هیأت ژوری را برای هر جلسه از مسابقه تعیین نماید.

۶-۲- رئیس هیأت ژوری

وظایف رئیس هیأت ژوری به شرح ذیل می باشد:

- قبل از هر مسابقه، رئیس هیأت ژوری باید اطمینان و رضایت کامل حاصل نماید که تمامی اعضای دیگر این هیأت، از درک کاملی نسبت به نقش خود برخوردارند.
- تضمین نماید که قوانین فنی وزنه برداری IPC به طور متناسب و دقیق در خلال مسابقات اعمال می گردند.
- در صورت انجام حرکت برای ثبت رکورد، داوران درجه یک را جایگزین داوران درجه ۲ نماید. در چنین مواردی می توان از هیأت ژوری استفاده کرد.
- اتخاذ اقدامات اصلاحی لازم، پس از مشورت با سایر اعضای هیأت ژوری.
- مقایسه و بررسی انطباق نتایج دستی با نتایج کامپیوتری.
- ثبت رکوردهای دقیق و صحیح در کتاب رکورد ورزشکاران وزنه برداری IPC و سپس تضمین اینکه این کتاب رکورد ورزشکار، مستقیماً به ورزشکار یا مربی وی عودت داده شود.

۷-۲- اعضای ژوری

وظایف اصلی هیأت ژوری حمایت از نماینده فنی در تضمین اعمال دقیق و مناسب قوانین فنی در سر تا سر مسابقه می باشد.

کلیه اعضاء هیأت ژوری باید در هر دور مسابقه و از هر بالا بردن وزنه در هر جلسه از مسابقه ارزیابی دقیق داشته باشند. این ارزیابی توسط سیستم چراغ (در صورت امکان) که مشابه سیستم داوران است انجام می شود در غیر این صورت، باید به صورت دستی در ورقه امتیازات درج می گردد.

اعضای انتخاب شده برای هیأت ژوری همچنین مسئول انجام کنترل لباس و تجهیزات ورزشکاران قبل از وزن کشی (به بخش ۴-۵ کیت چک مراجعه شود) می باشند، در خلال مسابقه، هیأت ژوری به همراه یکدیگر در نزدیک محل مسابقه و در موقعیتی خواهند نشست که مسابقه را کاملاً و بدون مانعی مشاهده و نظارت نمایند.

در خلال مسابقه، هیأت ژوری بر اساس تصمیم اکثریت اعضاء، می تواند هر داور را که تصمیماتش به نظر هیأت ژوری، نادرست می باشد و این موضوع برای آن ها به اثبات برسد، تعویض نماید. این داور باید قبل از هر گونه اقدام برای اخراج وی، یک اخطار شفاهی دریافت کرده باشد.

اگر هر یک از اعضای ژوری بخواهد در خصوص تصمیم یک داور استفسار یا بررسی نماید و نظر اکثریت اعضای ژوری را در این خصوص دارد، سوالات و پرسش ها باید از طریق رئیس ژوری به داور مربوطه ارائه شود. در صورت امکان، هیأت ژوری می تواند از یک سیستم لامپی (چراغ) برای فراخواندن یک داور به میز ژوری برای پاسخ گویی به این گونه سوالات، استفاده نماید. رئیس ژوری باید با سایر اعضای هیأت مشورت نماید و اقدام اصلاحی متناسب را بر اساس نظر اکثریت اعضاء اتخاذ نماید.

چنانچه یک اشتباه جدی در داوری روی دهد که با قوانین فنی مغایرت داشته باشد، هیأت ژوری می‌تواند اقدام مقتضی را برای اصلاح این اشتباه انجام دهد. این کار باید در تمامی موارد از طریق ژوری انجام گیرد. چنانچه اجماع در خصوص یک تصمیم وجود دارد، هیأت ژوری می‌تواند بنا به صلاحدید خود یک حرکت دیگر را به وزنه بردار مربوطه اعطا نماید.

هیأت ژوری هرگز نمی‌تواند تصمیم جمعی سه داور را تغییر دهد مگر در موردی که یک اعتراض رسمی نسبت به تصمیم داوران بر اساس دستورالعمل انجام اعتراض، داده می‌شود. (به بخش ۲-۵ بخش اعتراض و استیناف مراجعه نمایید).

۸-۲- داوران

سه نفر داور وزنه برداری IPC یک مسابقه وزنه برداری IPC را قضاوت می‌کنند. این سه نفر شامل سرداور و دو کمک داور می‌باشند. سه داور قضاوت کننده همیشه باید به گونه ای در اطراف سکو اما نه مستقیماً روی آن یا خیلی نزدیک بنشینند که بهترین دید و نظارت را به مسابقه داشته باشند و همچنین نباید جلوی دید هیأت ژوری را بگیرند یا میدان دید آن‌ها را محدود کنند.

در خلال مسابقات، یک سری وظایف را می‌توان به داوران محول کرد (برای مثال سر داور بودن در مسابقات یک وزن، دلیل این نمی‌شود که در صورت کافی بودن وقت، آن داور در مسابقات یک وزن دیگر به عنوان کمک داور یا برای انجام سایر وظایف قضاوت انتخاب نشود (یعنی داور ممکن است در مسابقات یک وزن به عنوان سر داور انجام وظیفه نماید و در مسابقات یک وزن دیگر به عنوان کمک داور یا جهت انجام سایر وظایف داوری تعیین شود).

وزنه برداری IPC باید هویت خود را بدون وابستگی به هر سازمان مشابه دیگر یا قوانین ایشان حفظ نماید، بنابراین تمامی داوران و مسئولین مسابقات مورد تایید، باید از صلاحیت و شایستگی وزنه برداری IPC برخوردار باشند. برای کسب اطلاعات بیشتر در تمام سطوح داوری وزنه برداری IPC و شرایط لازم برای داوران وزنه برداری IPC و همچنین روند پیشرفت آنها به لینک تعیین شده مراجعه نمایید.

۹-۲- سرداور

سرداور همیشه پشت سر ورزشکار خواهد نشست تا به صورت آسان تر مواظب اجرای قوانین و شکسته نشدن این قوانین باشد، مانند پهنای گرفتن میله توسط ورزشکار را مشاهده نماید، و او همیشه به طرف تماشاگران خواهد نشست. سرداور مسئولیت های ذیل را بر عهده دارد:

- هر اتفاقی که در محل مسابقه (سکو) می افتد، با قوانین وزنه برداری IPC مطابقت داشته باشد.
- کنترل میله از نظر قرار دادن صحیح وزنه ها و قرار گرفتن آن روی Rack (تکیه گاه میله) به صورت افقی و در مرکز (وسط) آن‌ها.
- کنترل اینکه ارتفاع هر دو Rack (تکیه گاه میله) در ارتفاع درخواست شده توسط اعلام کننده قرار دارند.
- دادن یک دستور شنیداری و علامت بصری به گوینده / اعلام کننده رسمی در زمانی که میله به طور صحیح وزنه گذاری و تکیه گاه میله (Rack) در ارتفاع درست قرار دارند.
- مشورت با دو داور کمکی (کناری)، هیأت ژوری یا هر مسئول دیگر، در صورت لزوم به منظور تسهیل و تسریع در برگزاری مسابقه.
- دادن دستورات و علائم لازم به وزنه بردار برای هر حرکت در طول جلسه مسابقه، طبق موارد بیان شده در بخش «دستور شروع» و «دستور Rack» یا باز گرداندن میله به جای خود».

۱۰-۲- وظایف داوران

قبل از مسابقه

هر سه داور باید به طور مشترک تأیید و اطمینان حاصل نمایند که:

الف- میله ها و صفحه های وزنه مسابقات از نظر میزان وزن چک شوند و تمامی تجهیزات ناقص، کنار گذاشته شوند.

ب- ترازو ها به طور دقیق و صحیح کار کنند و در صورت لزوم گواهینامه رسمی آن ها چک شود.

ج- وزن کشی وزنه برداران در چارچوب زمانی و وزن مشخص شده برای گروه وزنی آن ها انجام شود.

در خلال مسابقات

تمامی داوران باید همیشه در خلال مسابقات موارد ذیل را چک نمایند:

الف- تمامی قوانین وزنه برداری IPC توسط وزنه بردار و مربی اعمال و رعایت گردند.

ب- میله بر اساس درخواست فرد اعلام کننده به درستی وزنه گذاری شود. به داوران می توان یک چارت (جدول) وزنه بدین منظور ارائه کرد.

ج- در مرحله چک لباس و تجهیزات / وزن کشی، لباس و تجهیزات فردی ورزشکار به طور دقیق ارائه، بررسی و ثبت گردند (همین طور این موارد پس از انجام یک حرکت ثبت رکورد موفقیت آمیز باید اعمال گردد).

د- چنانچه هر یک از داوران کمکی دلیلی برای ایجاد تردید و شک نسبت به صداقت و درستی وزنه بردار در رابطه با بند فوق الذکر دارد، باید پس از انجام مسابقه (بلند کردن وزنه)، هر گونه تردید و شک خود را به سر داور مسابقه اطلاع دهد.

ه- در این صورت هر سه داور باید لباس و / یا تجهیزات فردی وزنه بردار را مجدداً چک نمایند. چنانچه ورزشکار به خاطر استفاده از هر لباس یا تجهیزاتی که منطبق با قوانین نمی باشد، خطا کار شناخته شود یا خطای وی در وزن کشی چک نشده باشد، باید بلافاصله از دور مسابقه حذف شود.

و- باید اطمینان حاصل گردد که فقط وزنه بردار وزنه را (barbell) روی پایه ها به یک حالت (وضعیت) جدید جابجا می نماید. این کار را می تواند با یا بدون درخواست کمک از افراد کمکی / وزنه گذار انجام دهد. مربی هرگز مجاز به تماس با میله وزنه نیست اما می تواند درخواست کند که میله توسط افراد کمکی / وزنه گذار جابجا شود.

ز- در چنین مواردی، وقت نگهدار نباید ساعت را متوقف نماید. این بر عهده مربی یا وزنه برداران است که درخواست چنین کمکی را بنمایند.

ح- حالت استارت (شروع) یک وزنه بردار بر اساس قوانین وزنه برداری IPC است.

ط- چنانچه هر یک از داوران کمکی بر این عقیده است که حرکت استارت یک وزنه بردار قبل از دستور سرداور برای شروع یک حرکت زدن وزنه، نادرست می باشد، در این صورت وی باید بلافاصله یک دست خود را بالا ببرد تا توجه را به این موضوع که یک خطای احتمالی (بالقوه) صورت گرفته، جلب نماید. این کار نباید پس از اینکه دستور «استارت» داده شده، انجام گیرد.

ی- اگر قبل از دستور استارت به یک خطای احتمالی (بالقوه) توجه شود و سپس اجماع اکثریت داوران قضاوت کننده بر انجام یک خطا وجود داشته باشد، در این صورت سرداور دستور «استارت» را نخواهد داد. وزنه بردار یا مربی وی به محض درخواست شفاهی هیأت ژوری، باید از دلیل عدم دریافت دستور استارت اطلاع یابند. رئیس هیأت ژوری مسئول انتقال این اطلاعات به وزنه بردار خواهد بود.

ک- هنگامی که دستور " استارت " داده نمی شود، معمولاً بدین معنی است که جایگیری برای شروع وزنه زدن صحیح نیست و این بر عهده وزنه بردار و مربی وی است که باید اطمینان حاصل نماید وزنه بردار به درستی در جایگاه قرار گرفته است.

در این صورت به وزنه بردار فقط باقیمانده زمان مشخص شده اعطاء می گردد و زمان اضافی داده نخواهد شد.

در پایان هر جلسه از مسابقات

سه نفر داور فعال در یک مسابقه باید تمامی پروتکل های رسمی مورد نیاز و هر گونه مدارک دیگر نیازمند امضاء داوران (شامل تقاضاهای ثبت رکورد، برگه های نتایج و ...) را امضاء نمایند.

۱۱-۲- منشی مسابقات

منشی مسابقات، در صورتی که انتخاب شده باشد، عمدتاً مسئول ثبت دقیق روند مسابقات است، سایر وظایف منشی مسابقات به شرح ذیل می باشد :

الف- بررسی لیست های ورزشکاران از نظر وزن ثبت نام شده، گروه وزنی، شماره شناسایی وزنه برداری IPC و ...

ب- نظارت بر قرعه کشی قبل از وزن کشی.

ج- ثبت گروه وزنی در خلال وزن کشی در صورت نیاز.

د- صدور مجوز برای وزنه برداران و حداکثر دو نفر همراه تیم مربوطه برای ورود به اتاق گرم کردن.

ه- نظارت بر ترتیب بلند کردن وزنه (ترتیب مسابقه توسط وزنه برداران) در خلال مسابقه به همراه ناظر (مارشال).

و- نظارت بر ثبت هر گونه رکورد جدید ثبت شده در خلال مسابقات.

ز- تضمین اینکه تمامی مسئولین مربوطه نسبت به کنترل و امضای برگه امتیازات، گواهینامه های ثبت رکورد و سایر مدارک نیازمند امضاء، مبادرت نمایند.

۱۲-۲- مسئولین فنی کمیته برگزاری محلی

کمیته برگزاری محلی مسابقات تحت هدایت و راهنمایی و با مشورت کامل وزنه برداری IPC، نسبت به انتصاب مسئولین ذیل که می بایست همگی از داوران مجرب (تأیید شده) وزنه برداری IPC و دارای تجربه لازم برای سطح مسابقات مربوطه باشند، اقدام نماید. به منظور تضمین اینکه شأن، صحت و درستی مسابقات به مخاطره نیافتد، وزنه برداری IPC موضع و تصمیم نهایی و قطعی را در خصوص انتصاب و استفاده از تمامی مسئولین مسابقات خواهد داشت.

گوینده/ اعلام کننده

گوینده/ اعلام کننده (که باید یک داور واجد شرایط از وزنه برداری IPC باشد) همچنین به عنوان مسئول مراسم در مسابقاتی که وی اصولاً مسئولیت کمک به پیشبرد و برگزاری مؤثر مسابقه ضمن آگاه نمودن تمامی افراد (اطلاع رسانی به همه افراد) را دارد، به حساب می آید. گوینده/ اعلام کننده باید بر اساس ترتیب راهنمای مسابقات وزنه برداری IPC مراحل هر ست را کنترل نموده تا مطمئن شود همه مراحل ست ها به درستی و مطابق قانون پیش می رود. اطلاعات مسابقات مربوطه اعلام شده توسط گوینده/ اعلام کننده همچنین باید روی یک تابلو اعلانات الکترونیکی که در یک جایگاه مرتفع (بلند) قرار دارد، به نمایش گذاشته شود.

این فرد، آخرین مهلت های تغییر وزن (وزنه ها) را اعلام خواهد کرد.

گوینده / اعلام کننده مسئول اعلام واضح وزن (همیشه به کیلوگرم) و ارتفاع پایه مورد نیاز برای حرکت بعدی به سرداور و مسئول وزنه گذاری و نیز اعلام نام وزنه بردار بعدی و نیز اطلاع دادن (آگاه نمودن) وزنه بردار بعدی برای آماده شدن جهت حضور در سکو می‌باشد.

زمانی که وزن اعلام شده روی میله قرار داده می‌شود و ارتفاع پایه نیز تنظیم شده و سکو برای وزنه برداری آماده می‌شود، سرداور این موضوع را به صورت شفاهی و به صورت بصری از طریق بالا بردن دست خود به طرف گوینده/ اعلام کننده بالا خواهد برد که وی نیز بلافاصله و به طور واضح دستور ذیل را اعلام خواهد کرد:

الف- وزنه گذاری روی میله انجام شده است.

ب- مقدار وزنه کیلوگرم.

ج- برای حرکت (اول، دوم، سوم)

د- از (نام کشور).

ه- اعلام نام کامل ورزشکار به منظور حصول اطمینان از اینکه وزنه بردار مطلع بوده و آماده رفتن بر روی سکو می‌باشد که در این لحظه دقیقاً وقت نگهدار باید تایم استارت حرکت را برای محاسبه وقت وزنه بردار شروع (استارت) نماید.

وقت نگهدار

وقت نگهدار مسئول ثبت دقیق تایم (باید یک داور واجد شرایط از وزنه برداری IPC باشد) اختصاص یافته به یک وزنه بردار برای شروع حرکت بعدی وی پس از اینکه وزنه بردار طبق مقررات توسط اعلام کننده به روی سکو فراخوانده می‌شود، می‌باشد. وزنه بردار دو دقیقه وقت برای شروع بلند کردن وزنه پس از پایان اعلام فرد اعلام کننده، خواهد داشت مگر اینکه یک وزنه بردار پس از حرکت خودش (یعنی برای حرکت چهارم یعنی حرکت زدن رکورد) به جای دو دقیقه، سه دقیقه وقت خواهد داشت تا این حرکت خود (برای رکورد) را انجام دهد.

وقت نگهدار باید ساعت خود فقط پس از اعلام نام کامل وزنه بردار، در پایان زمان اعلام فرد اعلام کننده، شروع نماید و یک علامت شنیداری را برای آگاه نمودن وزنه بردار، از باقی ماندن یک دقیقه از وقتش، بدهد. وقت نگهدار باید به محض اینکه دستور و علائم «استارت» توسط سرداور داده می‌شود، ساعت خود را متوقف و مجدداً تنظیم (Reset) نماید.

وقت نگهدار همچنین مسئول اپراتوری / ثبت دستی تمامی مجوزهای زمانی (وقت دادن های) مورد نیاز با استفاده از یک تایمر (زمان سنچ) جداگانه مانند یک ساعت شمار معکوس در صورت نیاز، می‌باشد (برای مثال بعد از یک حرکت، وزنه بردار باید سکو را ظرف مدت ۳۰ ثانیه پس از ترک نیمکت، ترک نماید و حرکت بعدی وزنه بردار باید از طریق داور مارشال مجدداً به منشی مسابقه اعلام گردد که این حرکت بعدی وزنه بردار توسط مربی وی و نیز توسط مارشال، قبل از اینکه یک دقیقه کامل از زمان ترک نیمکت توسط وزنه بردار گذشته باشد، یادداشت و امضاء شده است (این یک دقیقه کامل از زمان ترک نیمکت توسط وزنه بردار محاسبه می‌شود).

پس از اینکه وقت نگهدار ساعت خود را برای یک حرکت، استارت نمود، این ساعت فقط در زمان های ذیل باید متوقف شود:

الف- زمانی که سر داور دستور علامت استارت را می‌دهد.

ب- زمانی که وقت داده شده (مجاز) سپری شده باشد.

ج- زمانی که سرداور بنا به صلاحدید خود بنا به هر دلیل معتبر، دستور شفاهی مستقیم بر توقف ساعت را می‌دهد.

اگر وزنه بردار حرکت خود را در مدت زمان مجاز داده شده شروع نکند، وقت نگهدار باید اعلام «تایم» نماید و سرداور باید دستور شنیداری «Rack» را بدهد. این حرکت به عنوان «no lift» یا عدم بلند کردن وزنه» اعلام خواهد شد و این حرکت خطا محسوب خواهد شد. شروع حرکت پرس سینه یا Bench Press باید همزمان با شروع علامت سرداور باشد.

مارشال (Marsall) (باید یک داور واجد شرایط از وزنه برداری IPC باشد).

مسئولیت های مارشال به شرح ذیل می‌باشد:

الف- عمل نمودن به عنوان کنترل کننده کارت دستی و کمک به پیشبرد و روند کارآمد مسابقات.

ب- پذیرش، کنترل و بررسی تمامی تغییرات در میزان وزنه اعلام و ثبت شده از سوی وزنه برداران یا مربیان آن‌ها.

ج- مرتب نمودن وزنه های (حرکت های) اعلام شده توسط وزنه برداران یا مربیان آن‌ها بر اساس یک ترتیب و سبک منظم که در ابتدا بر اساس اوزان اعلام شده و در صورت نیاز، در زمانی که وزن درخواستی (یک وزنه بردار با وزن درخواستی وزنه بردار دیگر یکسان می‌باشد) که در این موارد بر اساس پایین ترین شماره قرعه کشی و همیشه به این ترتیب عمل می‌شود. (وزنه برداران بر این اساس و ترتیب وزنه می‌زنند).

د- کارت های مربوط به وزنه زدن (attempts) ورزشکاران که به صورت مناسب مرتب شده، را به اعلام کننده به صورت یک به یک یا به صورت دستی از طریق منشی مسابقات یا مستقیماً از طریق صفحه کامپیوتر، ارائه می‌نماید.

ه- فقط مارشال می‌تواند یک وزنه یا attempt جدید یا تغییر در آن را بپذیرد.

و- هر تغییر باید مستقیماً روی کارت مربوطه (کارت attempt) فقط توسط وزنه بردار یا مربی وی با خودکار مشکی یا آبی نوشته شود که این کارت سپس توسط مارشال فقط بزرگ قرمز امضاء خواهد شد و وزنه بردار یک دقیقه از زمان ترک نیمکت پس از حرکت قبلی اش فرصت دارد که از طریق مارشال وزن مورد نیاز برای حرکت بعدی خود را به منشی مسابقات اطلاع دهد.

کنترل کننده های فنی

کنترل کننده های فنی (باید یک داور واجد شرایط از وزنه برداری IPC باشد) مسئولیت های ذیل را بر عهده دارند:

الف - مسئول کنترل ارشد فنی باید در زمان کنترل تجهیزات حضور داشته باشد.

ب - کمک به کنترل دسترسی رسمی به اتاق گرم کردن و دسترسی به زمین بازی

ج- تضمین اینکه فقط ورزشکاران یک ماده خاص (یک گروه وزنی و جنسیت خاص) و مربیان مشخص شده (براساس قوانین خاص مسابقه) مجاز به ورود به اتاق گرم کردن یا در/ نزدیکی درب ورودی اتاق گرم کردن هستند.

ت- کمک به حفظ و تداوم روند و پیشبرد کارآمد و مناسب مسابقه، معرفی ها و مراسم اعطای مدال.

د- تضمین اینکه ورزشکاران از نظر شنیداری برای هر گونه معرفی ورزشکاران، شرکت در مسابقه و برای مراسم اعطای مدال به موقع (مطلع) و آماده می‌شوند.

ذ- تضمین اینکه ورزشکاران و مربیان آنها از نظر شنیداری مطلع باشند که آخرین شانس تغییر اولین حرکت خود را پنج (۵) دقیقه قبل از شروع مسابقه خود اعلام نمایند.

ی- کنترل بصری ورزشکاران و تأیید نمودن آنکه ورزشکاران تنها لباسهای ویژه وزنه برداری را پوشیده اند و سایر تجهیزات فنی طبق لیست کنترل شده است و مجاز به ورود در محوطه سکو می باشند.

حصول اطمینان از اینکه ورزشکاران و مربیان آن‌ها تا زمانی که وقت نگهدار ساعت شمارش معکوس خود را استارت (شروع) نکرده، وارد محل مسابقه (سکو) نشوند.

۱۳-۲- افراد کمکی / وزنه گذارها (Spotters /Loaders)

• موارد کلی

افراد کمکی / وزنه گذار نقش مهمی در وزنه برداری IPC ایفا کرده و باید از شرایط ذیل برخوردار باشند:

الف- دارای دانش و درک روشنی از قوانین وزنه برداری IPC، سطح قابل قبولی از درک و فهم زبان انگلیسی، شایستگی و سابقه قابل قبولی در کار کردن با وزنه های آزاد و کار پیرامون ورزشکاران دارای معلولیت باشند.

ب- تفاوت های میان هدایت، عبور دادن و جازدن صحیح وزنه ها روی یک میله برای ورزشکاران دارای انواع معلولیت ها را به طور کامل درک نمایند.

ج- دارا بودن مدرک مربیگری یا آمادگی جسمانی به همراه سابقه کار کردن با وزنه های آزاد، که طبق تأیید فدراسیون ملی مربوطه و/ یا وزنه برداری IPC در اولویت می باشد. برخورداری از سابقه مورد تأیید در زمینه همکاری با ورزشکاران وزنه برداری IPC در مسابقات بین المللی نیز از دیگر مزیت ها به شمار می آید، تجربه قبلی در زمینه کار با وزنه های آزاد ضروری است.

د- در صورت درخواست، افراد مسئول وزنه گذاری باید خود را برای هر گونه آموزش لازم از سوی وزنه برداری IPC، آماده و در دسترس قرار دهند که از جمله حضور در سمینار یا کارگاه علمی آشنایی با قوانین وزنه برداری IPC حداقل سه روز قبل از هر مسابقه می باشد. تمامی هزینه های مربوطه برای هر گونه آموزش بر عهده کمیته برگزاری مسابقات خواهد بود.

وزنه برداری IPC از حق صریح برای ارائه نظر نهایی و قطعی در زمینه استفاده از هر یک از افراد معرفی شده به عنوان فرد کمکی و وزنه گذار در تمامی مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC برخوردار خواهد بود.

در مواردی که یک فرد برای چنین سمتی پیشنهاد می شود اما بعد از آن در خلال تمرین یا مسابقه مشخص می گردد که برای این سمت محوله، مناسب نمی باشد، در این صورت چنین فردی از سمت خود کنار گذاشته شده و فوراً فرد دیگری جایگزین وی خواهد شد. از آن جا که این موضوع به سلامتی و ایمنی ورزشکار مربوط می باشد، لزوماً اخطار اولیه به وزنه گذار داده نخواهد شد (یعنی در صورت عدم کارآیی بلافاصله تعویض خواهد شد).

هرگز نباید کمتر از سه نفر یا بیشتر از ۵ نفر فرد کمکی / وزنه گذار روی سکوی مسابقه، در یک زمان حضور داشته باشند و این گروه شامل یک نفر مسئول وزنه گذاری و حداقل دو نفر و حداکثر چهار فرد کمکی (وزنه گذار کمکی) خواهد بود. حداقل دو نفر باید دارای توانایی انجام نقش مسئول وزنه گذاری معرفی شوند. در مسابقات مهم، ترجیحاً پنج نفر کمکی / وزنه گذار باید برای هر جلسه از مسابقات باید در نظر گرفته شوند.

نقش ترکیبی (مشترک) وزنه گذار ها به شرح ذیل می باشند:

- کمک به سرداور در برگزاری روان، کارآمد و مرتب (منظم) مسابقات

- تمیز، ایمن و مرتب نگاه داشتن تجهیزات و سکو.

افراد کمکی / وزنه گذارها هرگز نباید هر گونه توصیه مریگیری یا راهنمایی را در هیچ زمانی به ورزشکاران بدهند. هر فرد کمکی / وزنه گذاری که این قانون را نقض نماید، بدون اخطار قبلی، می توان او را از محل مسابقه (سکو) اخراج کرد.

تمامی افراد کمکی / وزنه گذارها باید از لباس مرتب (یکدست) به همراه تی شرت یا پیراهن یقه دار (Polo) استفاده نمایند و همیشه لباس های تمیز و مرتب و بدون هیچ گونه تبلیغات روی آنها را، بپوشند.

• مسئول افراد کمکی / وزنه گذار

فرد مشخص شده به عنوان مسئول وزنه گذاری باید دستورات و راهنمایی های سر داور را تبعیت نموده و مسئولیت های خود را به شرح ذیل به مورد اجرا بگذارد:

الف- ارائه راهنمایی ها و جهت گیری کلی به افراد کمکی خود به منظور تضمین وزنه گذاری صحیح و سریع و برداشتن سریع وزنه ها از میله.

ب- تضمین اینکه پایه ها (Racks) در ارتفاع اعلام شده از سوی اعلام کننده تنظیم شده باشند و اینکه قبل از هر بار بلند کردن (وزنه زدن)، میله به صورت افقی و در مرکز به صورت عمودی (راست)، قبل از اعلام شنیداری (زبانی) به سرداور مبنی بر «وزنه گذاری شدن میله یا loaded»، قرار داشته باشد.

ج- حصول اطمینان از اینکه میله، نیمکت و سکو تمیز، مرتب و طبق درخواست سرداور، باشد و به طور کلی تضمین اینکه سکو همیشه به طور مناسب نگهداری شده و از یک ظاهر تمیز و مرتب برخوردار می باشد.

د- مسئول وزنه گذاری همچنین می تواند به وزنه بردار در تغییر مکان یا تنظیم (آرایش) مجدد یا بلند کردن میله از روی پایه ها کمک نماید، اما وی باید این کار را فقط پس از درخواست مستقیم وزنه بردار یا مربی وی تحت راهنمایی آنها و پس از هر گونه دستور یا راهنمایی ارائه شده از سوی آنها، انجام دهد.

ه- وی هرگز نباید در خلال انجام حرکت وزنه زدن با میله تماس پیدا کند مگر اینکه بنا به دستور سرداور یا پس از دستور «Rack» باید این کار را انجام دهد.

و- بلند کردن وزنه باید به صورت قاطع و محکم (مطمئن) و روی امتداد خط سینه وزنه بردار باشد (که همیشه پس از راهنمایی ارائه شده از سوی وزنه بردار انجام می شود) زمانی که وزنه بردار هر گونه علامت یا نشانه مثبتی را در خصوص داشتن کنترل میله می دهد، میله باید به صورت مطمئن اما با کنترل بسیار زیاد در دستان باز شده وزنه بردار آزاد شود و مسئول وزنه گذاری با حداکثر سرعت ممکن باید در پشت و دور از وزنه بردار در کنار بایستد به طوری که سر داور بتواند وزنه بردار را ببیند و دستور «استارت» را به وی بدهد.

• افراد کمکی / وزنه گذار کمکی

این افراد باید همیشه حاضر و آماده باشند و در کنار میله در خلال هر حرکت با هر دو دستان خود به صورت قفل شده در هم در کنار میله و حداکثر ۱۰ سانتی متر زیر میله آماده باشند اما هرگز نباید با قسمت انتهایی میله (استوانه یا یقه (قفل)) تا زمان دریافت دستور برای این کار، تماس پیدا کنند. این افراد باید حرکت میله را به طرف پایین و برگشت مجدد آن به بالا، دنبال نمایند و از آمادگی کامل برای گرفتن میله از وزنه بردار، در صورتی که وی کنترل آن را از دست بدهد، یا زمانی که وزنه بردار تقاضای گرفتن میله را از آنها می نماید یا بعد از دریافت دستور از سرداور برای قرار دادن

میله روی پایه (Rack)، برخوردار باشند. همین دستور همچنین ممکن است زمانی داده شود که سرداور تشخیص می‌دهد که حرکت وزنه انجام شده ولی ناموفق بوده است، یعنی اینکه میله در خلال مرحله پرس سینه به طرف پایین حرکت کرده باشد.

افراد کمکی / وزنه‌گذاران کمکی می‌توانند:

به وزنه بردار در خارج نمودن میله از پایه (Rack) در ابتدای حرکت وزنه زدن کمک نمایند اما این کار فقط در صورت تقاضای وزنه بردار یا مربی وی باید انجام شود.

آن‌ها می‌توانند در جابجایی میله پس از انجام حرکت زدن وزنه اما فقط پس از دستور سرداور برای قرار دادن میله روی پایه (دستور Rack) کمک نمایند.

افراد کمکی / وزنه‌گذاران کمکی هرگز نباید با میله یا وزنه بردار در خلال انجام واقعی حرکت زدن وزنه، یعنی در خلال زمانی که بین دستور «استارت» و دستور «Rack» سپری می‌شود، تماس پیدا کنند. اگر چنانچه وزنه بردار به علت خطای یک فرد کمکی / وزنه‌گذار کمکی نتواند حرکت زدن وزنه را به طور موفق انجام دهد، و خود وزنه بردار مرتکب خطایی نشود، بنا به صلاحدید داوران، وی می‌تواند یک حرکت (attempt) دیگر را انجام دهد، اما این حرکت اضافی در پایان آن دور از مسابقه انجام خواهد شد.

افراد کمکی / وزنه‌گذاران کمکی می‌توانند به وزنه بردار یا مربی وی در بستن وزنه بردار به نیمکت کمک نمایند. این افراد هرگز نمی‌توانند این کار را به تنهایی، به جای مربی یا ورزشکار انجام دهند.

اصلاحیه:

خلاصه کلی نقش و مسئولیت های مسئولین فنی (داوری) به روز آوری خواهد شد و جزئیات اضافی به بخش ضmann منتقل خواهد شد.

۳- مربی

مربی نقش حیاتی و مهمی را برای ورزشکار به ویژه در جایی که راحتی، سلامت و ایمنی ورزشکاران دارای اهمیت است، ایفا می‌نماید. بر این اساس، سازمان ملی هر مربی وارد شونده به اتاق گرم کردن یا محل مسابقه (سکوی مسابقه) در هر یک از مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC مسئولیت کامل دارد تا تضمین نماید که مربی اش یک صلاحیت (مدرک) رسمی مربیگری دارد که مورد تأیید سازمان ملی متبوع وی و / یا وزنه برداری IPC است و مدارک متناسب و مربوطه وی در دسترس بوده و از پوشش بیمه ای معتبر برای مربیگری برخوردار می‌باشد. مربی باید همچنین از دانش و معلومات و درک قابل قبول و روشنی از جدیدترین قوانین جاری وزنه برداری IPC برخوردار باشد.

مربی مجاز به حضور در اتاق گرم کردن جهت کمک به ورزشکار خود در آماده شدن برای مسابقه می‌باشد و همیشه باید یک کارت شناسایی رسمی صادره از سوی کمیته برگزاری مسابقات را به همراه داشته باشد و آشکارا و بدون هیچ گونه عذری کارت شناسایی خود را در هر زمان درخواست از سوی مسئولین وزنه برداری IPC نشان دهد.

هر تیم هیچ گاه نمی‌تواند بیش از دو نفر کادر مربیگری مجاز خود را در یک زمان در اتاق گرم کردن داشته باشد.

مربی مجاز به کمک کردن به ورزشکار در وارد شدن به و یا خارج شدن از سکوی مسابقه و / یا در صورت نیاز رفتن به روی نیمکت / بلند شدن از روی آن می‌باشد.

این بر عهده وزنه بردار یا مربی وی است که چک نمایند که ارتفاع پایه میله (Rack) به اندازه اعلام شده و رسماً ثبت شده، قبل از فراخوانی برای حضور در سکو، می‌باشد زیرا به محض اینکه اعلام شود که میله آماده است و اعلام کننده نام وزنه بردار را اعلام نماید، ساعت شروع خواهد شد و هر گونه تنظیمات درخواستی بعدی برای انجام روی ارتفاع میله در وقت مجاز دو دقیقه ای وزنه بردار انجام خواهد شد.

مربی می‌تواند به ورزشکار در بستن باند (تسمه)، کمک نماید که این کار یا توسط خود مربی و ورزشکار یا با کمک افراد کمکی / وزنه گذاران کمکی یا داوران کمکی می‌تواند انجام شود. به محض حضور وزنه بردار در سکوی مسابقه، مربی نباید هرگز با میله، پایه های میله (Racks) یا دست ها و بازوهای وزنه بردار در خلال زمان آماده شدن وزنه بردار تماس پیدا کند. وی می‌تواند دستورالعمل های شفاهی را به وزنه بردار یا افراد کمکی / وزنه گذاران جهت کمک به وزنه بردار در آمادگی نهایی اش ارائه نماید.

در خلال بلندکردن وزنه، مربیان باید در داخل منطقه تعیین شده برای مربیگری که با علامت گذاری خاص، به وسیله هیأت ژوری یا کنترل کننده فنی مشخص شده، باقی بمانند.

اگر مربی بخواهد نسبت به یک تصمیم اعتراض نماید، باید اعتراض خود را به رئیس هیأت ژوری ارائه نماید و باید یک اعتراض رسمی را در قالب فرم مربوطه ارائه کرده و در عرض یک دقیقه صد یورو بپردازد. مربیان هرگز نباید با هر یک از داوران در این خصوص وارد صحبت شوند. یک مربی همیشه باید به صورت حرفه ای و به نمایندگی از کشورشان و به طور کلی به عنوان نماینده ورزش وزنه برداری IPC رفتار و عمل نمایند، به ویژه در زمانی که در میدان مسابقه (سکوی مسابقه) حضور دارند.

لباس و کفش های مربی همیشه باید مناسب، تمیز و مرتب بوده و هیچ علامت تبلیغاتی یا لوگوی اسپانسرها روی آن نباشد، مگر استفاده از لوگوی (آرم) کشور متبوع وزنه برداران و یا هر یک از دیگر کمیته های ملی که قبلاً از سوی IPC مورد تأیید قرار گرفته باشند. چنانچه به نظر برسد که هر مربی، این ورزش را به صورت بدخواهانه (با سوء نیت) بی اعتبار می‌سازد و یا بنا به دلایلی جهت کسب برتری ناعادلانه اقدام می‌نماید، ملزم به ترک محل مسابقه خواهد شد و کارت مجوز و شناسایی وی ابطال خواهد گردید.

۴- فرآیندهای قبل از مسابقه

۴-۱- ثبت نام ها

گروه وزنی یک ورزشکار ثبت نام شده، باید ۶ هفته قبل از مسابقه در فرم ثبت نام نهایی درج گردد.

وزنه برداران باید از حداقل استاندارد انتخاب منتشر شده برای گروه وزنی شان برخوردار باشند.

اما هر کشور شرکت کننده، مجاز است در صورتی که تعداد ورزشکارانش در هر یک از مسابقات مردان یا زنان یا در هر دوی این مسابقات کمتر از سه نفر می‌باشد، حداکثر یک نفر ورزشکاری را که حداقل استاندارد انتخاب را به دست نیاورده را در هر یک از مسابقات مردان یا زنان یا در هر دوی این مسابقات ثبت نام نماید.

ثبت نام در گروه وزنی مربوطه نهایی تلقی می‌شود، اما به جز در مورد بازی های پارالمپیک که در آن گروه های وزنی اعلام شده در فرم ثبت نام نهایی، قطعی (نهایی) باقی می ماند، هر وزنه بردار امکان تغییر گروه وزنی خود، فقط به یک گروه وزنی بالاتر یا پایین تر از گروه وزنی ثبت نام شده برای وی در فرم ثبت نام نهایی را دارد، اما این کار فقط یک بار می‌تواند انجام گیرد و این کار باید در خلال جلسه فنی باشد. مبلغ جریمه‌ای معادل ۱۰۰ یورو برای هر تغییر اخذ خواهد شد. هیچ فرصت دیگری برای یک تغییر در گروه های وزنی وجود نخواهد داشت و در صورت تغییر گروه وزنی،

ورزشکار مربوطه رد صلاحیت شده و از دور مسابقه کنار گذاشته خواهد شد و در لیست نتایج به عنوان DNS (ورزشکاری که استارت نزده) ثبت خواهد شد.

اصلاحیه:

به منظور حفظ استاندارد بالای مسابقات، زمانیکه یک MQS (حداقل استاندارد انتخاب) اعمال می گردد، تغییرات گروه وزنی تنها در صورتی مجاز می باشند که ورزشکار مربوطه معادل MQS برای آندسته وزنه زده باشد.

قانون جدید:

به منظور انعکاس این روش و عملکرد در بازیهای پارالمپیک، هیچ گونه تغییر گروه وزنی پس از آخرین مهلت تعیین شده برای ثبت نام نهایی برای مسابقات قهرمانی جهانی پاراوزنه برداری مجاز نخواهد بود.

۲-۴- جلسه فنی

برای تمامی مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC، یک جلسه فنی حداقل یک روز قبل از شروع مسابقات واقعی برگزار خواهد شد تا امکان ارائه اطلاعات فنی به نمایندگان رسمی NPC وجود داشته باشد (حداکثر دو نفر نماینده از هر NPC مجاز به شرکت در این جلسه هستند و لازم است که یکی از آن‌ها دانش و تسلط خوبی به زبان انگلیسی و قوانین داشته باشد). در صورتی که فضای برگزاری جلسه به نظر بسیار محدود برسد، وزنه برداری IPC از حق کاهش این تعداد به یک نفر نماینده از هر NPC برخوردار خواهد بود.

در خلال این جلسه اطلاعات و موضوعات ذیل مورد بررسی قرار خواهد گرفت:

الف- حضور و غیاب کشورها

ب- تأیید شرکت ورزشکاران / تغییرات گروه های وزنی ورزشکاران

ج- برنامه مسابقات

د- پروتکل ها و سایر موضوعات مربوطه

هر گونه اصلاحاتی که در برنامه مسابقات به نظر لازم می‌رسد، پس از جلسه فنی لازم الاجراء بوده و هر گونه تغییرات در زمان مقرر (به موقع) به اطلاع تمامی کمیته‌های ملی پارالمپیک خواهد رسید.

۳-۴- جلسه کادر فنی

پس از اتمام جلسه فنی کمیته‌های ملی پارالمپیک، جلسه ای برای کادر فنی مسابقات برگزار خواهد شد.

۴-۴- قرعه کشی

قرعه کشی فرآیندی است که در آن یک شماره به ورزشکاران اختصاص خواهد یافت که بر اساس این شماره، ورزشکاران وزن کشی و در خلال مسابقاتی که وزنه برداران در آن برای حرکات (attempt) بعدی خود، وزن های مشابه را انتخاب کرده اند (بر اساس این شماره ها) به رقابت خواهند پرداخت. وزنه برداران بر اساس ترتیب شماره ای قرعه کشی، وزنه خواهند زد.

قرعه کشی می‌تواند به صورت اتفاقی (رندوم) به وسیله کامپیوتر در مسابقات وزنه برداری IPC، در طی یا بعد از پایان جلسه فنی کمیته‌های ملی پارالمپیک انجام شود.

در سایر سطوح مسابقات وزنه برداری IPC (مانند مسابقات مصوب یا تأیید شده) قرعه کشی می‌تواند به صورت دستی به وسیله هر دو نفر از سه مسئول ذیل انجام شود: نماینده فنی مسابقات، منشی مسابقات و / یا رئیس هیأت ژوری.

قرعه کشی ها را می‌توان در هر زمانی قبل از شروع وزن کشی به منظور تعیین ترتیب وزن کشی و بلند کردن وزنه (مسابقه) انجام داد اما زمان و فرآیند انتخاب شده، باید با موافقت نماینده فنی و منشی مسابقات باشد.

۵-۴- کنترل تجهیزات (لوازم) ورزشکار

کنترل تجهیزات (لوازم) ورزشکاران معمولاً ۱۵ دقیقه قبل از شروع وزن کشی انجام خواهد شد. به هر حال این کار بنا به صلاحدید نماینده فنی، منشی مسابقات و داوران تعیین شده برای آن جلسه از مسابقه است و این مسئولین می‌توانند برای شروع وزن کشی در زمان زودتر از موعد (زمان) قبلاً تعیین شده، برای گروه وزنی یا جلسه ای که در آن مسئولیت دارند، به توافق برسند، اما فقط در صورتی که به تمامی وزنه برداران رقابت کننده در آن گروه وزنی یا جلسه خاص از مسابقه، اطلاع داده شده و در دسترس باشند.

کنترل تجهیزات تمامی ورزشکاران باید در زمان مشخص شده، انجام گیرد. هیچ گونه کنترل تجهیزات در خلال وزن کشی انجام نخواهد شد. ورزشکاران وارد شونده در خارج از وقت مشخص شده برای کنترل تجهیزات، همچنان باید توسط مسئولین تعیین شده برای کنترل تجهیزات، چک شوند (اگر زمان کافی وجود داشته باشد) و مجبور به پرداخت جریمه ای معادل یکصد یورو خواهند بود.

حداقل سه نفر کادر فنی (معمولاً انتخاب شده از میان هیأت ژوری) و کنترل کننده فنی مسئول بازرسی کامل و بررسی تمامی البسه شخصی و تجهیزات ورزشکاران و چک نمودن (تیک زدن) موارد مربوطه در فرم بازرسی تجهیزات می‌باشند.

تمامی وزنه برداران باید کارت شناسایی وزنه برداری IPC، دفترچه ثبت رکورد ورزشکار وزنه برداری IPC، یونیفرم (لباس) وزنه برداری و سایر تجهیزات مسابقه ای فردی خود را که در کنترل لوازم (تجهیزات) چک می‌شود، را به همراه داشته باشد. هر ورزشکاری که کارت شناسایی وزنه برداری IPC و دفترچه ثبت رکورد وزنه برداری IPC خود را در زمان کنترل تجهیزات ارائه ندهد، مشمول جریمه ای معادل یکصد یورو خواهد بود. تمامی اقلام و تجهیزات فردی مندرج در بسته لوازم ورزشکار باید تمیز، مرتب و به نظر مناسب برسد در غیر این صورت مسئولین مربوطه از کاربرد و استفاده از آن‌ها جلوگیری خواهند کرد.

ورزشکاران باید تمامی موارد ذیل را در زمان کنترل لوازم (تجهیزات) به مسئولین فنی ارائه دهند:

- کارت شناسایی وزنه برداری IPC
- دفترچه ثبت رکورد ورزشکار وزنه برداری IPC
- لباس وزنه برداری
- تی شرت
- کفش
- سینه بند- همیشه باید در محل میز کنترل تجهیزات ارائه شود. این مورد (سینه بند) هرگز نباید در زمانی که مورد استفاده ورزشکار است (روی بدن وی است)، چک شود.
- روسری (ویژه زنان)

- نوار (تسمه) ویژه بستن به نیمکت
- کمر بند
- بانداژ
- مچ بند
- چسب (پلاستر)

برای آگاهی از جزئیات بیشتر در خصوص توصیف تجهیزات فوق الذکر، به فصل ۱۰-۱۲ مراجعه نمایید.

اصلاحیه:

جهت بهبود حرکت و مراجعه ورزشکاران از محل کنترل تجهیزات به محل وزن کشی، از این پس کنترل تجهیزات حداکثر ۵ دقیقه قبل از زمان اعلام و منتشر شده برای شروع وزن کشی، شروع خواهد شد.

۴-۶- وزن کشی

وزن کشی ورزشکاران باید حداکثر تا دو ساعت قبل از شروع مسابقات در گروه وزنی یا جلسه مربوطه از مسابقات شروع شود.

حداکثر مدت زمان وزن کشی یک ساعت و نیم خواهد بود.

تمامی وزنه برداران در گروه وزنی یا جلسه مربوطه از مسابقات باید در وزن کشی حضور یابند که این وزن کشی باید در حضور سه نفر داور تعیین شده برای گروه وزنی مربوطه وزنه برداران انجام شود به جز مواردی که بنا به دلایل جنسیتی استثناء وجود دارد. وزنه برداران باید همیشه بر اساس ترتیب شماره ای از قبل قرعه کشی شده برای وزنه برداری، وزن کشی شوند. در صورتی که یک وزنه بردار به هنگام فراخوانی، آماده نباشد، شماره وی به انتهای لیست وزن کشی قرعه کشی شده برای گروه وزنی مربوطه تنزل خواهد یافت.

وزن کشی هر ورزشکار در یک اتاق خصوصی فقط با حضور ورزشکار، مربی یا مدیر وی و سه نفر داور تعیین شده خاص، انجام خواهد شد. منشی مسابقات می تواند برای کمک به ثبت اطلاعات، با موافقت نماینده فنی مسابقات در محل وزن کشی حضور یابد تا به این فرآیند و کارآمدی وزن کشی و مسابقات تسریع بخشد.

کارت شناسایی وزنه برداری IPC و دفترچه رکورد ورزشکار وزنه برداری IPC باید در وزن کشی ارائه شود. هر ورزشکاری که کارت شناسایی و دفترچه ثبت رکورد وزنه برداری IPC خود را در زمان ورود به اتاق وزن کشی به میز داوران ارائه ندهد، مشمول یک مبلغ جریمه فوری معادل یک صد یورو می باشد.

وزنه برداران می توانند یا به صورت عریان یا با حداقل لباس زیر، وزن کشی شوند. پوشیدن هیچ لباس دیگری مجاز نمی باشد و همیشه ورزشکاران باید بدون اندام مصنوعی (اورتز، پروتز) وزن کشی شوند.

در صورتی که ورزشکاران زن در حال وزن کشی می باشند، فرآیند معمولی را می توان به گونه ای مناسب و هماهنگ نمود که وزنه برداران زن توسط مسئولین با جنسیت خودشان (مسئولین زن) وزن کشی شوند.

بنا به صلاح دید نماینده فنی، کادر زن بیشتری یا دستیاران زن دیگری را می توان صرفاً بدین منظور مورد بهره برداری قرار داد.

هر وزنه بردار فقط یک بار می‌تواند وزن کشی شود. فقط آن دسته از وزنه بردارانی که گروه وزنی آن‌ها سنگین‌تر یا سبک‌تر از محدوده گروه وزنی است که ابتدا در آن ثبت نام شده‌اند، مجاز به بازگشت به باسکول (ترازو) (وزن کشی مجدد) هستند. آن‌ها باید به باسکول‌ها بازگردند و در محدوده زمانی یک ساعت و نیم اختصاص یافته برای وزن کشی، خود را وزن نمایند، در غیر این صورت آن‌ها از مسابقه حذف خواهند شد. آن دسته از وزنه بردارانی که قصد وزن کردن خود را دارند، فقط می‌توانند پس از اینکه تمامی وزنه برداران دیگر همان گروه وزنی به باسکول‌ها فراخوانده شوند، وزن کشی مجدد شوند، به هر حال این دسته از وزنه برداران در صورت باقی ماندن زمان و در صورتی که امکان وزن کشی بر اساس ترتیب شماره‌های قرعه کشی اجازه بدهد، می‌توانند وزن کشی مجدد شوند.

یک وزنه بردار فقط در صورتی می‌تواند خارج از محدوده زمانی یک ساعت و نیم وزن کشی شود که در چارچوب مدت زمان فوق آماده و در دسترس بوده باشد ولی به علت تعداد وزنه بردارانی که قصد وزن کشی دارند، نتوانسته از فرصت وزن کشی مجدد برخوردار شود. در چنین مواردی به چنین وزنه برداری فقط یک بار فرصت وزن کشی مجدد داده خواهد شد اما این صرفاً با صلاحدید داوران که تصمیم آن‌ها نهایی (قطعی) است، خواهد بود. در خلال وزن کشی، وزنه بردار یا مربی وی باید با اطمینان یک وزن را برای شروع مسابقه و ارتفاع پایه‌های میله در نیمکت (ارتفاع Rack) را اعلام نمایند. تمامی این جزئیات باید به وضوح در کارت رسمی مسابقه درج شود و به رویت و امضای وزنه بردار یا مربی وی برسد و نزد فرد مسئول انجام دهنده وزن کشی باقی بماند تا به داور مارشال تحویل داده شود که وی اقدام به نگهداری و کنترل این کارت‌ها در خلال آن جلسه از مسابقه مربوطه خواهد کرد. به وزنه بردار یا مربی وی هیچ‌گونه کارت درج حرکت یا attempt اضافی جهت استفاده در خلال مسابقات داده نخواهد شد. گروه وزنی مورد تأیید وزنه برداران و حرکت اول آن‌ها همیشه باید با اطمینان اخذ و ثبت شود و هرگز نباید اعلام شود (کسی از آن اطلاع پیدا کند) تا این که تمامی وزنه برداران شرکت کننده در آن گروه وزنی خاص یا در آن جلسه از مسابقه، وزن کشی شده باشند.

اصلاحیه:

جهت ارتقا کارایی زمان اختصاص یافته برای وزن کشی، از این به بعد، این زمان بر اساس تعداد ورزشکاران شرکت کننده در آن جلسه خاص از مسابقات محاسبه خواهد شد.

۷-۴ معرفی ورزشکاران

قبل از هر جلسه از مسابقه (در گروه‌های وزنی انفرادی یا ادغام شده) معرفی ورزشکاران باید انجام شود.

پس از دستور کنترل کننده فنی، وزنه برداران بر اساس ترتیب مندرج در لیست استارت آن جلسه از مسابقه به صف شده و سپس به ترتیب در حضور تماشاگران و حضار معرفی خواهند شد (همچنین به بخش ۲-۱-۲ مراجعه نمایید).

این کار باید در صورت امکان حداکثر ۱۵ دقیقه قبل از زمان تعیین شده برای شروع آن جلسه از مسابقه انجام گیرد تا اطمینان حاصل شود که این کار باعث تداخل غیر ضروری در گرم کردن وزنه برداران نشده و به تمامی وزنه برداران این امکان را بدهد که آماده شدن نهایی خود را به خوبی قبل از فراخوانی برای تغییرات نهایی در حرکت اول، ادامه دهند.

پس از اینکه نام وزنه برداران در خلال برنامه معرفی اعلام می‌شود، کنترل کننده فنی وزنه برداران را جهت ترک محل صف معرفی و برگشت به اتاق گرم کردن جهت ادامه آمادگی‌شان، راهنمایی خواهد کرد، مگر آن که برای مسابقاتی مانند مسابقات اصلی و یا بازی‌های پارالمپیک، پروتکل و روش دیگری با کمیته برگزاری گمانه زنی و تأیید شده باشد.

۵- اعتراضات (رفتار کلی، اعتراضات و تجدید نظر خواهی ها)

به طور کلی آیین نامه اخلاق IPC (مندرج در وب سایت IPC، بخش کتابچه IPC) اعمال می گردد.

علاوه بر این در وزنه برداری IPC شرایط ذیل نیز اعمال می گردد.

۱-۵- رفتار

در تمامی مواردی که بنا به نظر وزنه برداری IPC، هر گونه رفتار سوء و زشت، ناپهنجار و ناخوشایند صورت بگیرد یا در صورتی که وزنه برداران، مربیان، کادر فنی یا هر یک از اعضای تیم ملی یا نمایندگان آنها مرتکب رفتار نامناسب شده و باعث بی اعتباری این رشته ورزشی شوند، وزنه برداری IPC حق اعمال دستورالعمل های مندرج در کتابچه قوانین IPC در خصوص نقض آیین نامه اخلاقی IPC را برای خود محفوظ می داند. هر وزنه بردار، مربی یا سایر افراد همراه تیم که به دلیل سوء رفتار آنها در سکوی مسابقه یا در نزدیکی یا پیرامون آن یا در جایگاه / سالن مسابقه، باعث بی اعتباری و خدشه دار شدن این رشته ورزشی شوند، رسماً اخطار دریافت خواهند کرد.

اگر این سوء رفتار ادامه یابد، رئیس هیأت ژوری، نماینده فنی یا سرداور در غیاب هیأت ژوری یا نماینده فنی، وزنه بردار را از مسابقه اخراج نموده و به وی به همراه مربی یا فرد همراه وی در صورت لزوم، دستور ترک سالن مسابقه را خواهد داد.

سپس مدیر تیم یا رئیس هیأت تیم مربوطه از هر دو موضوع اخطار و اخراج رسماً مطلع خواهند شد.

رئیس هیأت ژوری یا سرداور همچنین می توانند پس از مشورت با سایر اعضای هیأت ژوری یا داوران، بلافاصله یک وزنه بردار، مربی یا همراه تیم را بدون دادن یک اخطار رسمی رد صلاحیت و اخراج نمایند، در صورتی که آنها به اتفاق بر این عقیده و نظر باشند که رفتار سوء مرتکب شده به اندازه کافی جدی است که مستحق این رد صلاحیت و اخراج فوری می باشد. مدیر تیم یا رئیس هیأت باید فوراً از این رد صلاحیت مطلع شوند یا در صورتی که این اطلاع رسانی غیر عملی است، مراتب باید در کوتاه ترین و مناسب ترین فرصت ممکن به اطلاع مدیر تیم یا رئیس هیأت مربوطه برسد.

۲-۵- اعتراضات و تجدید نظر خواهی ها

فقط در مسابقات و رویدادهای بین المللی تایید شده امکان اعتراض وجود دارد که در آنها یک هیأت ژوری منتخب حضور داشته باشد (به ماده ۵-۲ نیز مراجعه نمایید) و در مسابقات دیگر هیچ گونه اعتراضی مورد قبول نخواهد بود.

در تمامی مسابقات مورد تأیید وزنه برداری IPC، تمامی اعتراضات بر علیه تصمیمات داوران، شکایات در خصوص روند مسابقات یا بر علیه رفتار هر فرد یا افراد شرکت کننده در مسابقات فقط باید به هیأت ژوری ارائه شود.

تمامی اعتراضات ارائه شده به هیأت ژوری باید به صورت مکتوب در قالب فرم رسمی اعتراضات وزنه برداری IPC (ضمیمه چهارم) تهیه شده و به همراه مبلغ یک صد یورو ظرف یک دقیقه از انجام تصمیم (اقدام) مورد اعتراض، به رئیس هیأت ژوری ارائه شود. هر گونه اعتراض باید توسط مدیر تیم یا در غیاب وی توسط مربی انجام گیرد و هرگز نباید توسط وزنه بردار انجام شود.

در صورتی که یک اعتراض رسمی بر علیه تصمیم داوران (در خصوص خطا گرفتن یک حرکت) بر اساس دستورالعمل انجام اعتراضات صورت گیرد، در این صورت رئیس هیأت ژوری فوراً با دیگر اعضای هیأت ژوری درباره نظرات و تصمیمات آنان که یا بر اساس شواهد سیستم چراغ ها (اگر وجود داشته) و یا بر اساس رکوردهای ثبت شده و برگه رسمی امتیازات به دست آمده، موضوع را مورد بررسی قرار می دهد (مراجعه شود به ماده ۷-۲).

در صورتی که (تحت قوانین روشن این دستورالعمل) به اتفاق آراء موافقت شود که تصمیم داوران، نادرست می‌باشد، در این صورت حرکت وزنه بردار معترض به عنوان «قابل قبول یا good lift» تلقی خواهد شد.

اگر اعضاء هیئت ژوری سریع و متفق القول به این نتیجه نرسند که تصمیم داوران اشتباه بوده، تصمیم اولیه به قوت خود باقی خواهد ماند و اعتراض کم لن یکن تلقی شده و حق هیچ اعتراض یا تجدید نظر خواهی نیز وجود نخواهد داشت.

اگر هیأت ژوری در بررسی نهایی خود متوجه شود که اعتراض مربوطه دارای یک ماهیت نادرست و با سوء نیت می‌باشد، در این صورت کل مبلغ حق اعتراض نگهداری و ضبط شده و به عنوان هدیه به وزنه برداری IPC تلقی خواهد شد.

در صورت لزوم، هیأت ژوری می‌تواند به طور موقت روند مسابقه را به حال تعلیق درآورد (متوقف نماید) و برای بررسی رأی و قضاوت خود به یک مشورت (شور) خصوصی بنشیند. پس از انجام بحث و بررسی لازم و پس از رسیدن به یک رأی اکثریت، رئیس هیأت ژوری نتیجه را به طور مکتوب روی همان فرم اعتراض به فرد معترض (شاکی) اطلاع خواهد داد و صریحاً پذیرش یا رد اعتراض در آن مشخص خواهد شد.

درباره هرگونه اعتراض انجام شده، تصمیم هیأت ژوری نهایی بوده و هیچ گونه بحث و تبادل نظر مجدد یا حق تجدید نظر خواهی دیگری نزد وزنه برداری IPC یا هر مرجع دیگری وجود نخواهد داشت.

توجه: در صورتی که هیأت ژوری تصمیم به توقف موقت مسابقه می‌گیرد، پس از شروع مجدد مسابقه، به وزنه بردار بعدی شرکت کننده در مسابقه سه دقیقه برای شروع حرکت زدن وزنه (attempt)، فرصت داده خواهد شد.

اصلاحیه:

به منظور رفع نیاز به پرداخت نقدی در زمین یا سالن مسابقات، کارتهای ویژه اعتراضات فنی باید از کنترل کننده فنی در محل سالن گرم کردن خریداری شود و تیم ها در صورت تمایل به ارائه اعتراض (که از این به بعد از آن به عنوان چالش های فنی یاد می شود) به رئیس هیئت ژوری تحویل نمایند.

۶ - نتایج

۱ - ۶ ورزشکاران انفرادی

نتیجه یک وزنه بردار بر اساس بهترین وزنه زده شده محاسبه می شود.

چنانچه در یک گروه کمتر از سه ورزشکار وجود داشته باشد، از فرمول AH (Haleczko) استفاده خواهد شد. (به ماده ۵-۱ مراجعه شود)

تمامی نتایج باید به طور رسمی در فرم نتایج ثبت شده و پس از کنترل (نهایی) توسط همه داوران مسئول امضاء گردد.

۲ - ۶ تیم ها

تیم برنده مجاز به شرکت در مسابقات جام جهانی خواهد شد و برنده جایزه کشوری است که در آن مسابقه کلا بیشترین امتیاز را کسب کرده است.

امتیازات به شرح ذیل اعطاء خواهد شد اما تنها باید امتیازات شش وزنه بردار برتر از هر کشور نسبت به تمامی امتیازات تیم ها در یک مسابقه محاسبه گردد.

مقام اول	۱۲ امتیاز
مقام دوم	۱۱ امتیاز

مقام سوم	۱۰ امتیاز
مقام چهارم	۹ امتیاز
مقام پنجم	۸ امتیاز
مقام ششم	۶ امتیاز
مقام هفتم	۴ امتیاز
مقام هشتم	۳ امتیاز
مقام نهم	۲ امتیاز
مقام دهم	یک امتیاز

اصلاحیه:

اکنون کمیته های ملی این فرصت را دارند که در مسابقات بیشتری عنوان تیمی کسب نمایند. این عنوان از این به بعد در مسابقات قهرمانی پارا وزنه برداری و جامهای جهانی اعطا خواهد شد. علاوه بر این سیستم اختصاص امتیاز نیز بازنگری شده است.

۳- ۶ از بین بردن تساوی در امتیازات تیم ها

چنانچه دو کشور در یک ماده، کل امتیازاتشان مساوی گردد، کشوری که بیشترین تعداد طلا را داشته باشد، در صدر قرار می گیرد. هنگامی که دو کشور در یک ماده به تعداد مساوی مدال طلا دارند، کشوری که بیشترین تعداد مدال نقره را کسب کرده در صدر قرار می گیرد و (در صورتی که باز هم به نتیجه نرسید) این تا احتساب امتیازات شش وزنه بردار برتر ادامه می یابد. چنانچه دو کشور دقیقا در مقام های اول، دوم، سوم و تا آخر مساوی بودند، دو تیم با هم عنوان مقام اول را کسب می کنند و تیم بعدی مقام سوم شده و تا به آخر ادامه می یابد.

۷- رنکینگ (رده بندی)

وزنه برداری IPC رنکینگ های جهانی و منطقه ای را بر اساس نتایج دریافتی از کمیته های برگزاری مسابقات مصوب وزنه برداری IPC به روز می کند.

یک سیستم رنکینگ که بر اساس بهترین وزنه هر ورزشکار می باشد، بهترین عملکرد ورزشکار را در یک دسته وزنی مشخص می سازد. در صورتی که دو ورزشکار به طور کلی دقیقا مانند هم هستند، ورزشکاری که سبک وزن تر است در صدر قرار می گیرد. جهت اطلاع از جزئیات بیشتر درباره سیستم رنکینگ و طرز انتخاب برای بازی های پارالمپیک به سایت www.paralympic.org مراجعه نمایید.

تنها نتایج ورزشکارانی که گواهینامه همان فصل مربوط به مسابقات را داشته و کلاس ورزشی بین المللی تحت بازنگری (R) یا تایید شده (C) دارند، در لیست های رنکینگ ثبت می شود.

۸ - رکوردها

اصلاحیه:

جزئیاتی جهت تایید رکوردهایی که ممکن است در مسابقات مختلف در خلال سه دور و یا در حرکت چهارم شکسته شوند، اضافه شده است.

۱ - ۸ کلیات

در مسابقات عادی، اضافه کردن وزنه در تمامی اوزان هالترها/ دیسک ها همیشه باید حداقل مضربی از یک کیلوگرم باشد. بعد از یک حرکت موفقیت آمیز یک وزنه بردار، اضافه کردن عادی وزنه بعدی این ورزشکار باید حداقل یک کیلوگرم باشد. اما در دور عادی یک مسابقه، یک وزنه بردار همچنین می تواند یک وزنه رکوردی را درخواست کند که مضرب کاملی از یک کیلوگرم (هم) نباشد (مثلا ۵۰۰ گرمی). حرکت های مخصوص رکوردگیری می تواند برای هر وزنه ای با افزایش وزن به طور طبیعی در خلال مسابقه یا در چهارمین حرکت در آخر دوره صورت گیرد اما وزن هالتر همیشه باید حداقل ۵۰۰ گرم بیشتر از رکورد فعلی باشد در غیر این صورت معتبر نخواهد بود. اگر چنین حرکت وزنه برداری موفقیت آمیز باشد در این صورت فقط پایین ترین و نزدیکترین مضرب یک کیلوگرم روی صفحه امتیازات جهت نتیجه نهایی ثبت می شود. این امتیاز زمانی قابل قبول است که یک حداقل یک کیلوگرم اضافه شده برای هیچ حرکت انفرادی قبلا انجام نشده باشد (به نمونه ذیل توجه فرمایید). وزن دقیق روی برگه درخواست ثبت رکورد نوشته می شود. برای مثال اگر وزن ۱۳۳/۵ کیلوگرم برای دومین حرکت وزنه بردار تقاضا شود و وزنه بردار با موفقیت آن را بلند کند، سپس امتیاز ۱۳۳/۵ کیلوگرم در صفحه امتیازات مسابقات و ۱۳۳/۵ کیلوگرم در فرم تقاضای ثبت رکورد وارد خواهد شد. اما برای ثبت نتیجه و رنکینگ این امتیاز ۱۳۳ کیلوگرم وارد خواهد شد، اگر این وزن بهترین تلاش یا حرکت باقی بماند.

برای حرکت های ثبت رکورد جهانی که مضربی از یک کیلوگرم کامل نیستند، وزنه بردار می تواند در هر یک یا تمامی حرکت های خود خود که از قبل مشخص شده، درخواست نماید و به او داده خواهد شد به شرط اینکه رکورد وی حداقل ۵۰۰ گرم از رکورد فعلی بیشتر باشد. برای مثال اگر رکورد فعلی ۱۰۰/۵ کیلوگرم است، وزنه بردار می تواند به شرح ذیل حرکت خود را انجام دهد:

اولین حرکت	دومین حرکت	سومین حرکت	چهارمین حرکت
۱۰۱ کیلوگرم	۱۰۱/۵ کیلوگرم	۱۰۲ کیلوگرم	۱۰۲/۵ کیلوگرم

حرکت های اول، دوم، سوم و چهارم در صورت موفق بودن، به عنوان رکورد محسوب خواهد شد صرف نظر از این که وزن هالتر تا حداقل یک کیلوگرم برای آن مسابقه اضافه نشده است. در مثال بالا در یک مسابقه حداقل اضافه وزن یک کیلوگرمی برای هر یک حرکت در هر یک از چهار حرکت درخواست نشده است بنابراین در حالی که پایین ترین وزن مضربی از یک کیلوگرم گرد شده، در حقیقت ۱۰۲ کیلوگرم است پس در حقیقت فقط نیم کیلوگرم اضافه شده و نه یک کیلوگرم. بنابراین ۱۰۱ کیلوگرم باید به عنوان نتیجه مسابقه ثبت گردد ولی رکورد ۱۰۲/۵ کیلوگرم است.

۲ - ۸ رکوردهای جهانی

درخواست ثبت رکورد جهانی فقط زمانی قابل قبول است که آن رکورد در یک مسابقه مورد تایید و معتبر وزنه برداری IPC و طبق قوانین مربوطه به دست آمده، و تعداد کافی داور درجه یک و هیئت ژوری در آن مسابقه و به هنگام شکستن آن رکورد حضور داشته است. زمانی به این رکورد جهانی اعتبار داده می شود که تست دوپینگ درباره آن رکورد جهانی انجام گرفته و جواب منفی برای آن آمده باشد.

در طی کسب این گونه رکوردها، فقط باید داوران درجه یک وزنه برداری IPC داوری کرده باشند.

در خصوص رکوردهای جهانی، داوران درجه دو همیشه باید با داوران درجه یک تعویض شوند و می توان از اعضاء هیئت ژوری حاضر در مسابقه نیز استفاده کرد.

وقتی که بحث رکوردها در میان است در صداقت و شایستگی داوران تمامی کشورهای عضو هیچ گونه شک و شبهه ای نیست. بنابراین داورانی که از یک کشور هستند و با وزنه بردار نیز هم وطن هستند می توانند صحت یک رکورد را تضمین کنند. اما اگر امکان داشته باشد، همیشه باید از داوران کشورهای مختلف و متمایز با کشور وزنه بردار استفاده کرد.

مادامی که کلیه مراحل وزن کشی وزنه برداران یا تجهیزات بر اساس قوانین و مقررات وزنه برداری IPC انجام شده باشد، رکوردهای جهانی مسابقات مصوب وزنه برداری IPC مورد قبول است و نیازی به وزن کشی دوباره هالتر یا وزنه بردار نیست.

چنانچه وزن کشی تمامی دیسک ها/هالترها/نگهدارنده های وزنه های مورد استفاده در آن مسابقه قبل از شروع مسابقه انجام نشده باشد، سه داور مسئول مسابقه باید بدون فوت وقت بعد از مسابقه ای که یک رکورد جهانی ثبت شده، سریعاً هالتر و بقیه ملزومات را وزن کرده و ثبت نمایند.

بلافاصله بعد از انجام یک رکورد جهانی، ورزشکار مربوطه باید روی همان سکوی مسابقه توسط سه داور مسئول مورد بررسی قرار گیرد. چنانچه معلوم شود وزنه بردار از لباس یا ملزومات غیر قانونی دیگر مانند استفاده از لباس یا ملزوماتی که به هنگام کنترل رسمی قبل از مسابقات اظهار نشده، استفاده کرده، نتیجه به دست آمده بی اعتبار اعلام شده و وزنه بردار مربوطه از دور مسابقات حذف می شود.

هنگامیکه یک وزنه بردار در سومین حرکت خود برای بلند کردن وزنه، موفق شود وزنه ای را که تا ۱۰ کیلوگرم کمتر از رکورد فعلی جهانی است، بلند کند، در این صورت بنا به صلاحدید هیئت ژوری (Jury) یا بنا به صلاحدید سر داور در غیاب هیئت ژوری (Jury)، وزنه بردار مربوطه می تواند برای چهارمین بار شانس خود را برای بلند کردن وزنه در خارج از مسابقه، امتحان نماید. چنانچه سومین حرکت وزنه بردار که در حد کسب یک رکورد جهانی جدید می باشد، موفقیت آمیز نباشد، این وزنه بردار می تواند برای چهارمین بار وزنه را بلند کند (می توان به وی چهارمین حرکت را داد). در هیچ مورد دیگری نمی توان به وزنه بردار اجازه داد که چهارمین حرکت را انجام دهد.

به محض آن که یک رکورد جدید (زده می شود) ثبت می شود، هر وزنه بردار که تمایل دارد شانس خود را امتحان کند باید وزنه ای که حداقل ۵۰۰ گرم بالاتر از رکورد جدید است انتخاب کند در غیر این صورت عملکردش بی اعتبار خواهد بود.

بعد از انجام حرکتی که به یک رکورد جهانی ختم شده، سه داور مسئول همیشه باید فرم درخواست ثبت رکورد مربوطه را به طور کامل تکمیل نمایند (به ضمیمه شماره ۵ مراجعه نمایید).

همچنین یک کپی از ورقه امتیازات رسمی و امضاء شده باید همراه فرم ثبت رکورد باشد.

اصل درخواست ثبت رکورد و برگه ثبت امتیاز باید به دفتر مرکزی وزنه برداری IPC ارسال گردد.

رکوردهای جهانی فقط در صورتی تایید می شود که دفتر مرکزی وزنه برداری IPC یک کپی از گزارش مکتوب و فرم درخواست رکورد را در موعد مقرر یک ماهه دریافت کرده و فقط زمانی به تایید نهایی می رسد که IPC یا وزنه برداری IPC گزارش منفی استفاده از دوپینگ را از بخش ضد دوپینگ به طور رسمی دریافت کرده باشد.

در مورد انجام تست دوپینگ از وزنه بردار مربوطه هیچ استثنایی وجود ندارد و در کلبه مسابقات شامل بازی های پارالمپیک و مسابقات قهرمانی جهانی این کار باید انجام شود.

چنانچه دو وزنه بردار یک رکورد را در یک روز اما در دو مکان (جای) مختلف بزنند، وزنه برداری که در زمان وزن کشی در دو مسابقه مختلف سبک تر بوده، رکورد به نام او ثبت می شود.

زمانی که دو وزنه بردار یک رکورد را در یک روز اما در جاهای مختلف بشکنند و وزن این دو نفر در زمان وزن کشی در همان مسابقه خود یکسان باشد، در این صورت، هر دوی این وزنه برداران مشترکا دارنده این رکورد خواهند بود.

۳- ۸ رکوردهای منطقه ای

فرم های ثبت رکورد منطقه ای زمانی مورد قبول و تایید و معتبر است که آن رکورد در یک مسابقه مصوب وزنه برداری IPC زده شده باشد جایی که تعداد کافی داور درجه یک و دو IPC و همه اعضای هیئت ژوری (۵ نفر) در زمان زدن رکورد حضور داشته و امکانات آزمایش دوپینگ به صورت رندوم وجود داشته باشد. حتی اگر ورزشکار رکوردشکن به طور تصادفی در آن مسابقه تست دوپینگ نشده باشد، باز هم در این حالت رکوردهای منطقه ای مورد تایید است.

۹- مراسم اهداء مدال

برندگان مدال های طلا، نقره یا برنز برای مقام های اول، دوم یا سوم دریافت می کنند.

اگر دو وزنه بردار در زمان وزن کشی یک وزن داشته و اتفاقی در انتهای مسابقه یک وزنه را بزنند، باید هر دو بعد از اتمام همان دور دوباره وزن کشی شوند. اگر بعد از وزن کشی مجدد باز هم وزن یکسان داشتند، آن مقام را مشترکا دریافت کرده و مدال یکسان می گیرند. به طور مثال اگر دو وزنه بردار مقام اول را کسب کرده اند هر دو مدال طلا می گیرند و وزنه بردار بعدی باید مدال برنز را بگیرد.

زمانی که در یک مسابقه MQS (حداقل استاندارد انتخاب) به کار گرفته می شود و گروه وزنی کارآیی ندارد (به طور مثال تعداد ورزشکار دو نفر یا کمتر)، در صورتی که حداقل استاندارد انتخاب را به دست آورده باشد، مدال ها به نفر دوم اعطاء می شود. اگر حداقل استاندارد انتخاب به دست نیاید، در این صورت فقط یک دیپلم به وزنه بردار مربوطه داده خواهد شد.

چنانچه یک مسابقه دارای حداقل استاندارد انتخاب نمی باشد و امکان برگزاری مسابقه در یک ماده وجود ندارد (تعداد ورزشکار دو نفر یا کمتر است)، در این صورت قانون منهای یک اعمال می شود.

در صورتی که فقط یک ورزشکار در هر گروه وزنی شرکت کرده باشد و بدون آن که خللی در دیگر گروه ها به وجود آید، در این صورت حسب شرایط آن ورزشکار می تواند یا با نزدیک ترین (پایین ترین) گروه و یا با چند گروه وزنی دیگر گروه بندی شود در حالتی که (در زمانی که) بیش از یک گروه فاقد ورزشکار کافی برای برگزاری مسابقه در آن ها، وجود دارد، می شود در این صورت از فرمول AH استفاده کرد. تنها یک ست از مدال اعطاء خواهد شد.

زمانی که از فرمت مسابقه ای فرمول AH استفاده شده، برای هر گروه ادغامی مراسم اعطاء مدال انجام می گیرد.

وزنه بردار جوانی که بتواند با کسب امتیاز بالا در مسابقات جوانان و در یک مسابقه آزاد مدال کسب کند، به این ورزشکار برای هر مسابقه واجد شرایط مدال اهداء خواهد شد (مثلا مسابقات جوانان و بزرگسالان به استثناء بازی های پارالمپیک که تنها یک مدال داده می شود).

در مسابقات قهرمانی جهانی و منطقه ای و یا دیگر بازی ها که قبلا با وزنه برداری IPC توافق شده باشد، به یک تیم نشان رقابت یا جام اهداء می شود.

جوایز تیمی فقط به سه تیم برتر داده می شود. در مسابقات قهرمانی جهانی و منطقه ای، تیم برنده جام رقابت را دریافت کرده که یک سال نزد آن ها می ماند.

اصلاحیه:

برای نتیجه نهایی باید در زمین مسابقه باقی بمانند نه در اتاق وزن کشی، این در صورتی است که ورزشکاران وزنه یکسان را بلند کنند و همان وزنه را در وزن کشی ثبت کرده باشند، در این صورت مقام و مدال (در صورت کاربرد این قانون) به صورت مشترک دریافت خواهد شد.

۱۰ - مراحل تایید مسابقات

جهت اطلاع از آخرین اطلاعات و حداقل شرایط برای مسابقات مورد تایید به ضمیمه ۶ مراجعه نمایید.

در مسابقات کشوری مصوب وزنه برداری IPC، تمامی وزنه برداران باید از کشور میزبان بوده و تا سه ورزشکار از دیگر NPC ها می توانند شرکت کنند (یعنی در مجموع سه ورزشکار و نه سه ورزشکار از هر NPC) به شرط آن که حق عضویت خود را به IPC پرداخت کرده باشند. در مسابقات کشوری، وزنه برداری IPC می تواند اگر موافقت رسمی شده باشد، مجوز برگزاری مسابقه برای یک جنسیت را بدهد، و یا موافقت کند برای جنس دیگر مسابقات جداگانه برگزار شود.

جهت اطلاع از تعداد کادر فنی در سطوح مختلف مسابقه به ضمیمه ۲ از قوانین و مقررات فنی مراجعه نمایید. جدول توضیحات در ضمیمه هشت (۸) در دسترس می باشد.

۱۱ - تصمیمات مربوط به بازگشت به محل مسابقه (سکو)

در میدانی ورزشی، این بر عهده پزشک تیم است که تصمیم بگیرد آیا ورزشکار مجروح می تواند به مسابقه باز گردد و رقابت را ادامه دهد یا خیر. این تصمیم گیری را نمی توان به دیگر مسئولین یا پرسنل ارجاع داد. در غیاب پزشک مسابقات دیگر مسئولین یا پرسنل باید دقیقا به دستورالعمل هایی که تهیه کرده، پایبند باشد. به طور دائم و همیشه، صحت و سلامت وزنه برداران در اولویت است. نتیجه مسابقات هرگز نباید بر چنین تصمیماتی تاثیر بگذارد.

۱۲ - قوانین فنی وزنه برداری IPC

۱ - ۱۲ مواد و برنامه های آن

برای مردان و زنان وزنه بردار، ده گروه وزنی جداگانه معرفی شده است.

گروه های وزنی مردان

تا کلاس ۴۹ کیلوگرم تا ۴۹ کیلوگرم

تا کلاس ۵۴ کیلوگرم از ۴۹/۰۱ تا ۵۴ کیلوگرم

تا کلاس ۵۹ کیلوگرم از ۵۴/۰۱ الی ۵۹ کیلوگرم
تا کلاس ۶۵ کیلوگرم از ۵۹/۰۱ الی ۶۵ کیلوگرم
تا کلاس ۷۲ کیلوگرم از ۶۵/۰۱ الی ۷۲ کیلوگرم
تا کلاس ۸۰ کیلوگرم از ۷۲/۰۱ الی ۸۰ کیلوگرم
تا کلاس ۸۸ کیلوگرم از ۸۰/۰۱ الی ۸۸ کیلوگرم
تا کلاس ۹۷ کیلوگرم از ۸۸/۵۱ الی ۹۷ کیلوگرم
تا کلاس ۱۰۷ کیلوگرم از ۹۷/۰۱ الی ۱۰۷ کیلوگرم
کلاس ۱۰۷+ کیلوگرم به بالا از ۱۰۷/۰۱ کیلوگرم به بالا

گروه های وزنی زنان

تا کلاس ۴۱ کیلوگرم تا ۴۱ کیلوگرم
تا کلاس ۴۵ کیلوگرم از ۴۱/۰۱ تا ۴۵ کیلوگرم
تا کلاس ۵۰ کیلوگرم از ۴۵/۰۱ تا ۵۰ کیلوگرم
تا کلاس ۵۵ کیلوگرم از ۵۰/۰۱ تا ۵۵ کیلوگرم
تا کلاس ۶۱ کیلوگرم از ۵۵/۰۱ تا ۶۱ کیلوگرم
تا کلاس ۶۷ کیلوگرم از ۶۱/۰۱ تا ۶۷ کیلوگرم
تا کلاس ۷۳ کیلوگرم از ۶۷/۰۱ تا ۷۳ کیلوگرم
تا کلاس ۷۹ کیلوگرم از ۷۳/۰۱ تا ۷۹ کیلوگرم
تا کلاس ۸۶ کیلوگرم از ۷۹/۰۱ تا ۸۶ کیلوگرم
از کلاس ۸۶+ کیلوگرم با بالا از ۸۶/۰۱ کیلوگرم به بالا

موارد اضافه به اوزان وزنه برداران برای افراد قطع عضو به شرح ذیل اضافه خواهد شد:

- برای هر مورد قطع عضو از مچ پا
نیم کیلوگرم برای کلیه گروه های وزنی اضافه می شود.
- برای هر مورد قطع عضو از زیر زانو
یک کیلوگرم تا وزن ۶۷ کیلوگرم اضافه می شود.
یک و نیم کیلوگرم از ۶۷/۰۱ کیلوگرم و بیشتر اضافه می شود.
- برای هر مورد قطع عضو از ناحیه بالای زانو
۱/۵ کیلوگرم تا وزن ۶۷ کیلو اضافه می شود.
دو کیلوگرم از ۶۷/۰۱ کیلو و بیشتر اضافه می شود.

• برای هر مورد قطع عضو کامل از ناحیه مفصل ران:

۲/۵ کیلوگرم تا وزن ۶۷ کیلوگرم اضافه می شود.

۳ کیلوگرم از ۶۷/۰۱ کیلو و بیشتر اضافه می شود.

• در قطع عضو کامل زانو، فرمول قطع زیر زانو باید در گروه وزنی مربوطه استفاده شود.

توجه: قطع عضو کامل زانو باید به تأیید کلاسبند بین المللی رسیده و در دفترچه رکوردهای ورزشکار ثبت گردد.

۲- ۱۲ فرمت (چارچوب) مسابقات

مسابقات مصوب وزنه برداری IPC با چارچوب های ذیل انجام می گیرد:

الف) در گروه های وزنی انفرادی مشخص شده برای زنان و مردان

ب) با فرمول AH (به بخش ۵-۱ مراجعه نمایید).

چارچوب مسابقه با وزنه برداری IPC به بحث گذاشته شده و سپس تصویب خواهد شد.

۳- ۱۲ گروه های سنی

وزنه برداری IPC برای کلیه مسابقات مصوب/مورد تأیید خود دو گروه سنی را در نظر گرفته است، به استثناء بازی های پارالمپیک که همیشه فقط

یک گروه ادغامی در هر گروه وزنی/ماده وجود دارد.

جوانان: از روز تولد ۱۴ سالگی تا روز تولد ۲۰ سالگی تا تاریخ ۳۱ دسامبر سال برگزاری مسابقه

بزرگسالان: از ۲۱ سالگی تا تاریخ اول ژانویه سال برگزاری مسابقه

پیش کسوتان: اجباری به وجود یک گروه پیش کسوتان نیست، اما اگر کمیته برگزاری مایل به برگزاری چنین مسابقه ای است (یا به صورت یک

مسابقه ادغامی یا مسابقه ای جداگانه)، شرط سنی این گروه دارا بودن ۴۰ سال سن تا ۳۱ دسامبر سال برگزاری مسابقه

می باشد. اگر برگزاری این مسابقه به طی مراحل تصویب نیاز داشته باشد، باید درخواست عادی را تکمیل شده و به وزنه برداری IPC ارسال

گردد.

از منظر شرکت در مسابقه، یک ورزشکار جهت شرکت در مسابقات مختلف وزنه برداری IPC براساس موارد ذیل واجد شرایط می باشد:

• مسابقات مصوب: از روز تولد ۱۴ سالگی

• بازی های منطقه ای یا قهرمانی منطقه ای: از ۱۵ سالگی تا ۳۱ دسامبر سال برگزاری مسابقه

• قهرمانی جهانی یا بازی های پارالمپیک: از ۱۶ سالگی تا اول ژانویه سال برگزاری مسابقه

۴- ۱۲ محل مسابقه

محل گرم کردن برای مسابقه (warm up)

رقابت کنندگان جهت آماده کردن خود قبل از مسابقه، باید مکانی را برای کنترل/آماده سازی خود داشته باشند. این مکان باید در جایی مناسب در

نزدیک ترین محل مسابقه بوده و دارای دستشویی های (توالت های) قابل دسترسی و مناسب افراد ویلچری باشد.

هرگز نباید در یک زمان بیش از دو مربی ثبت نام شده برای هر تیم در مکان گرم کردن یا سالن تمرین حضور داشته باشند.
مکان گرم کردن مسابقات باید دارای شرایط ذیل باشد:

الف) تعداد نیمکت های مناسب و کافی نسبت به تعداد ورزشکاران منطبق با قوانین وزنه برداری IPC وجود داشته باشند. جدول توضیحات در ضمیمه آمده است.

ب) تعداد کافی هالتر و ست های وزنی، یقه (collars)، تسمه نیمکت، گچ و جعبه گچ و غیره، متناسب با تعداد نیمکت ها،

پ) میزان آب کافی با توجه به تعداد ورزشکاران

ت) نصب بلندگوهای متصل به میکروفون اعلام کننده

ث) یک دستگاه ویدئو متصل به صفحه الکترونیکی امتیازات که بتواند نام وزنه برداران را بر اساس ترتیب سیر دوره ای مسابقات نشان دهد.

ج) یک صفحه نمایش ساعت وقت نگهدار در محل برگزاری مسابقه (سکوی مسابقه)

چ) صفحه یا صفحه نمایشگر های بزرگ ویدئویی که سکوی مسابقه را نشان می دهد.

محل تمرین

در مسابقات IPC یا مسابقات مصوب باید محل و تسهیلاتی جهت تمرین وجود داشته باشد.

محل تمرین می تواند در همان محل برگزاری مسابقه یا جای دیگر باشد اما در هر صورت باید کنترل شده/ آماده سازی شده بوده و توالت های مناسب افراد معلول در مجاورت آن وجود داشته باشد..

سال تمرین باید دارای تسهیلات ذیل باشد:

الف) تعداد نیمکت مناسب و کافی با توجه به تعداد ورزشکاران و با مطابقت کامل با قوانین وزنه برداری IPC

ب) تعداد کافی هالتر و ست های وزنی، حلقه (collars)، تسمه نیمکت، گچ و غیره و متناسب با تعداد نیمکت ها و ورزشکاران

پ) مقدار مناسب آب مجانی نسبت به تعداد ورزشکاران

ت) باسکول دقیق جهت وزن کردن دقیق ورزشکاران

دیگر تسهیلات مورد نیاز

در تمامی مسابقات IPC یا مسابقات مصوب، این تسهیلات اضافی باید در محل مسابقه تعبیه شده باشد:

✓ محل استراحت ورزشکاران

✓ مرکز استقرار رسانه های گروهی

✓ اتاق VIP

✓ دفاتر وزنه برداری IPC

✓ اتاق وزن کشی عمومی (برای ورزشکاران تا از وزن دقیق خود اطلاع یابند)

اصلاحیه: جزئیات اضافی به شرح الزامات و مشخصات میداین برگزاری مسابقات پاراوزنه برداری اضافه شده است.

۵- ۱۲ محل (سکوی) مسابقه (FOP)

در مسابقات مصوب وزنه برداری IPC، مسابقات وزنه برداری باید بر روی یک سکو (سکوی مسابقه) برگزار شود یا هر سطح مسطح دیگر که یا یک سکوی واقعی دارد (مانند ذیل) یا یک محدوده زمین مسطح غیر هم‌رنگ با دیگر قسمتها که با کلمه "سکو" مشخص شده و لغزنده نباشد. از یک سکوی مسابقه (stage) باید در تمامی مسابقات و رویدادهای اصلی وزنه برداری IPC استفاده شود. (در قهرمانی منطقه ای، بازی های منطقه ای، قهرمانی جهانی و بازی های پارالمپیک)

تسهیلات ذیل همیشه باید با این قوانین مطابقت داشته باشد:

الف) اندازه جایی که به عنوان یک سکو برای مسابقات وزنه برداری استفاده می شود، باید ۴x۴ متر مربع باشد.

ب) سطح سکو باید صاف، مسطح، محکم و غیر لغزنده باشد.

پ) اگر از یک سکو استفاده می شود، نباید بلندتر از ۷۰۰ میلیمتر، حداقل ۱۱ متر عمق در ۱۲ متر پهنا، حداکثر ۱۲ متر عمق در ۱۲ متر پهنا باشد. (به ضمیمه شماره هشت (۸) مراجعه نمائید.)

ت) چنانچه از جایگاه استفاده می شود، نیازی به یک سکوی مشخص شده نیست. وقتی که سکویی وجود ندارد، یک محدوده مسطح و غیر لغزنده به اندازه ۴x۴ متر مربع که هم‌رنگ بقیه زمین نیست، کافی می باشد.

ث) رمپ غیر لغزنده و مخصوص ورود و خروج آسان وزنه برداران ویلچری و ورزشکاران قطع عضو، و تعدادی پله مناسب جهت دسترسی آسان به سکو

توجه: همیشه باید یک رمپ برای ورود و یک رمپ برای خروج ورزشکاران وجود داشته باشد تا مسابقات با تسهیلات بیشتری برگزار گردد.

۶- ۱۲ تجهیزات ورزشی

تمامی تجهیزات مورد استفاده (نیمکت ها، میله ها، دیسک ها و غیره) در مسابقات مصوب وزنه برداری IPC، باید در بهترین وضعیت، تمیز، سالم و مرتب بوده و دقیقاً مطابق با قوانین و مشخصات گفته شده در وزنه برداری IPC در زمان درخواست تصویب مسابقه باشد.

جدول توضیحات در ضمیمه شماره هشت (۸) در دسترس می باشد.

تجهیزاتی که فقط دارای مشخصات و اندازه های وزنه برداری IPC می باشد، الزاماً "تایید شده" به حساب نمی آیند، تا زمانی که توسط

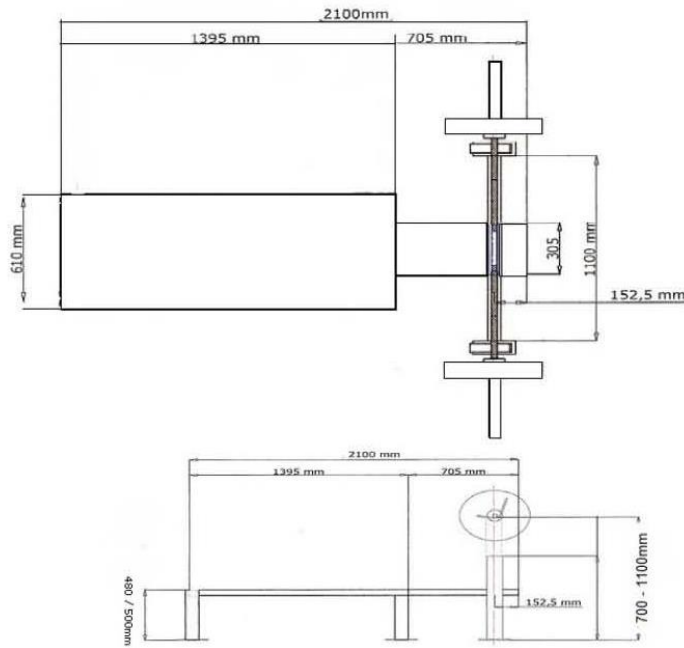
وزنه برداری IPC کنترل شده و به طور رسمی مورد تایید قرار گیرند.

در میدانی تمرین و مسابقات در کلیه مسابقات مصوب، میله های وزنه برداری باید همیشه دارای مشخصات و تایید وزنه برداری IPC باشند.

میله های وزنه برداری افراد سالم (weightlifting) هرگز نباید در مسابقات و میدانی تمرین مصوب وزنه برداری IPC مورد استفاده قرار گیرد.

۱- ۶- ۱۲ نیمکت وزنه برداری IPC و مشخصات آن

نیمکت باید از جنس محکم بوده و حداکثر ثبات را داشته و مطابق با ابعاد ذیل باشد:



طول

قسمت روی میبل نیمکت باید مسطح، صاف و در کل ۲۱۰۰ میلیمتر طول داشته باشد.

عرض

عرض قسمت اصلی نیمکت باید ۶۱۰ میلی متر باشد، اما از فاصله ۷۰۵ میلی متری انتهای سر، پهنای نیمکت باید ۳۰۵ میلی متر باشد و برای هر طرف شانه های وزنه بردار، ۱۵۲/۵ میلی متر به طور مساوی فضا در نظر گرفته شود.

ارتفاع

ارتفاع نیمکت نباید کمتر از ۴۸۰ میلی متر و نباید بیشتر از ۵۰۰ میلی متر باشد که این فاصله از سطح زمین تا منتهی الیه سطح صاف دارای روکش نیمکت بدون اینکه این سطح فشرده و متراکم شود، اندازه گیری میشود.

پایه ها

ارتفاع میله های پایه ها در تمامی نیمکت های مورد استفاده در مسابقات مصوب وزنه برداری IPC باید قابل تنظیم از حداقل ۷۰۰ میلیمتر تا حداکثر ۱۲۰۰ میلیمتر از سطح زمین تا محل قرار دادن میله وزنه باشد.

حداقل پهنای داخلی میان تکیه گاههای میله وزنه باید ۱۱۰۰ میلی متر باشد.

۲- ۶- ۱۲ میله ها، دیسک ها و یقه ها (قفل طرفین میله)

درجه های مختلف تلورانس ذیل برای تمامی میله ها، وزنه ها و یقه های مورد استفاده در مسابقات مصوب وزنه برداری IPC (به عنوان اجزاء مسابقه) اعمال خواهد شد:

تلورانس هر جزء (وسیله ای) که بیش از ۵ کیلوگرم وزن دارد نباید بیش از پارامترهای وزنی $+0.1\%$ تا $+0.05\%$ باشد (به طور مثال یک دیسک ۲۵ کیلوگرمی فقط باید تا حداکثر ۲۵ گرم اضافه وزن داشته یا هرگز نباید بیش از $12/5$ گرم کمبود وزن داشته باشد).

تلورانس هر جزئی که ۵ کیلوگرم یا بیشتر وزن دارد نباید بیش از پارامترهای وزنی $+0.1\%$ تا منفی صفر در صد باشد (به طور مثال یک دیسک ۵ کیلوگرمی می تواند تا $+5$ گرم اضافه وزن داشته اما هرگز نباید کمبود وزن داشته باشد).

۳-۶-۱۲ میله ها

در تمامی مسابقات مصوب و مورد تایید وزنه برداری IPC، یا در مسابقاتی که تحت قوانین و مقررات وزنه برداری IPC برگزار شده یا هدایت می شوند، فقط میله های مخصوص وزنه برداری که توسط سازندگان/تولیدکنندگان مورد تایید رسمی وزنه برداری IPC تولید شده اند باید استفاده شوند.

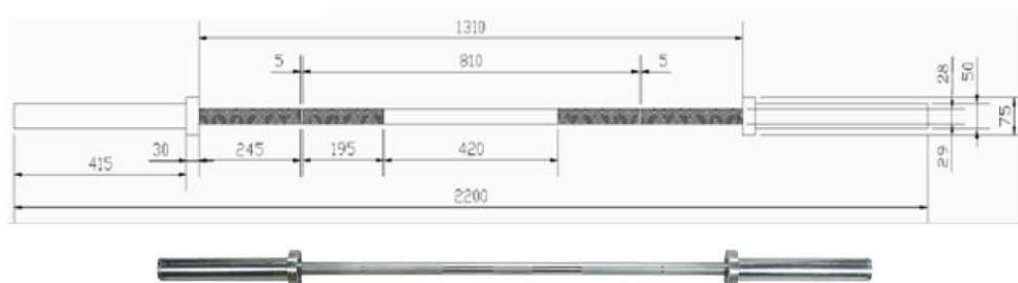
از سال ۲۰۱۳ میلادی به بعد، باید در هر دو سر انتهایی میله ها یک کلاهک سبز رنگ به وضوح تعبیه شود و این کلاهک ها نشان می دهند که این میله ها دقیقا بر اساس قوانین IPC هستند. از میله هایی که از سال ۲۰۰۸ میلادی بر اساس قوانین وزنه برداری IPC ساخته شده و مورد تایید هستند، هنوز می توان استفاده کرد (به ماده ۶-۱۲ نیز مراجعه شود).

میله های مسابقات مورد تایید وزنه برداری IPC همیشه باید در مسابقات و سالن گرم کردن استفاده شود.

میله های مخصوص تمرین مسابقات مصوب وزنه برداری باید در سالن تمرین مورد استفاده قرار گیرد.

چنانچه بنا به نظر داوران مسئول در مسابقات مورد تایید IPC، یک میله آسیب دیده یا هر میله ای که به طریقی غیر ایمن، نامناسب و غیر قابل استفاده تشخیص داده شوند، باید تعویض گردند.

میله وزنه باید صاف و به خوبی دارای برجستگی و شیار دار بوده و دارای ابعاد ذیل باشد:



الف- طول سرتاسری میله نباید از ۲۲۰۰ میلی متر تجاوز نماید.

ب- فاصله بین دو قسمت یقه (یا نگهدارنده های وزنه ها) نباید کمتر از ۱۳۱۰ میلی متر یا بیشتر از ۱۳۲۰ میلی متر باشد.

پ- قطر میله نباید (ترجیحا) کمتر از ۲۸ میلی متر و بیشتر از ۲۹ میلی متر باشد.

ت- وزن میله و یقه ها (نگهدارنده های وزنه) باید باهم ۲۵ کیلوگرم باشد، با این شرایط که هر کدام از یقه ها ۲/۵ کیلوگرم باشد.

ث- قطر روکش ها (قفل ها) باید ۵۰ میلی متر باشد.

ج- باید یک علامت (marking) حک شده وجود داشته باشد تا دقیقا یک فاصله ۸۱۰ میلیمتری میان دو لبه داخلی قسمت حک شده را نشان دهد.

۴ - ۶ - ۱۲ دیسک ها

در کلیه مسابقات مصوب وزنه برداری IPC فقط وزنه هایی که مورد تایید وزنه برداری IPC بوده و توسط تولیدکننده مورد تایید یا تحت لیسانس رسمی وزنه برداری IPC هستند، می توانند استفاده شوند.

دیسک های مسابقات مصوب همیشه باید در محل (سکوی) مسابقه و در سالن گرم کردن استفاده شده ولی دیسک های محل تمرین می توانند در سالن های دیگر تمرین نیز استفاده شوند.

دیسک ها باید دارای تاییدیه وزنه برداری IPC بوده و مشخصات ذیل را داشته باشد:

الف - تمامی دیسک های مسابقه باید حداکثر درجه تحمل های مختلف را داشته باشند.

ب - ابعاد حفره مرکزی دیسک نباید کمتر از ۵۰/۵ میلیمتر و بیشتر از ۵۳ میلیمتر باشد.

پ - فقط دیسک های ذیل می توانند در مسابقات مصوب وزنه برداری IPC مورد استفاده قرار گیرند:

نیم کیلوگرم، یک کیلوگرم، ۱/۵ کیلوگرم، ۲ کیلوگرم، ۲/۵ کیلوگرم، ۵ کیلوگرم، ۱۰ کیلوگرم، ۱۵ کیلوگرم، ۲۰ کیلوگرم، ۲۵ کیلوگرم و ۵۰ کیلوگرم (دیسک های ۵۰ کیلوگرمی باید برای تمامی حرکت های ۲۶۰ کیلوگرم و بالاتر استفاده شود اما این وزنه ها در وزن های پایین تر، با موافقت سرداور و مشورت با نماینده فنی مسئول می تواند مورد استفاده قرار گیرد، جایی که صحت و سلامت وزنه گذارها ممکن است به خطر بیفتد)

اگر وزنه های ۵۰ کیلوگرمی در دسترس نبود، می توان از دیسک های فلزی ۲۵ کیلوگرمی استفاده کرد (در این مورد مخصوص، فقط و فقط باید از قوانین مربوط به ۵۰ کیلوگرمی برای ۲۶۰ کیلوگرم و بیشتر تبعیت کرد).

در چنین شرایطی که از وزنه فلزی استفاده می شود، این وزنه ها باید همیشه از همان کارخانه سازنده بقیه دیسک ها باشند و در داخلی ترین بخش انتهای میله ها قرار گیرد).

ت - دیسک های رکوردزنی فلزی با وزن دقیق ۲۵۰ گرم باید همیشه برای رکوردزنی در دسترس باشند.

ث - باید رنگ های ذیل برای دیسک ها استفاده شده باشد تا فوراً بتوان آن ها را از هم تشخیص داد:

• ۵۰ کیلوگرم = سیاه

• ۲۵ کیلوگرم = قرمز

• ۲۰ کیلوگرم = آبی

• ۱۵ کیلوگرم = زرد

• ۱۰ کیلوگرم = سبز اگر دیسک های لاستیکی استفاده شده باشد، در غیر این صورت هر رنگی برای دیسک های فلزی می تواند باشد

• زیر ۱۰ کیلوگرم = رنگ دلخواه

ج - وزن تمامی دیسک ها باید کاملاً قابل رویت بوده و همیشه از وزنه سنگین تر و از قسمت داخلی آستین برای بار کردن (وزنه گذاری) باید شروع کرد، بر همین اساس هر چه بیشتر به سمت خارجی قفل ها بیاییم، وزن دیسک ها باید کمتر شود.

چ - صفحه اصلی اولین دیسک بار شده روی میله همیشه باید به سمت داخل باشد تا راحت تر دیده شود. صفحه اصلی بقیه دیسک ها باید به سمت بیرون باشد.

ح - ابعاد بزرگ ترین دیسک ۴۵۰ میلیمتر با درجه اختلاف \pm یک میلیمتر است.

خ - پوشش دیسک های ۴۵۰ میلیمتری مسابقه ای باید لاستیکی یا پلاستیکی بوده و در دو طرف رنگ دائمی شده باشند یا آن که نوار دایره ای محیط بیرونی آن رنگ مربوطه را داشته باشد.

۵ - ۶ - ۱۲ یقه ها (قفل طرفین میله)

در مسابقات همیشه باید هر یقه ۲/۵ کیلوگرم و از بهترین کیفیت باشد.



نمونه ای از یقه ای که می توان استفاده کرد.

۶ - ۶ - ۱۲ ترازوهای وزن کشی

همیشه باید حداقل دو ترازوی وزن کشی برای ورزشکاران در مسابقات اصلی و دیگر مسابقات مصوب وزنه برداری IPC وجود داشته باشد.

یکی از این ترازوها باید برای وزن کشی رسمی مسابقات بوده و دیگری در محل تمرین یا مکان مناسب دیگر باشد تا ورزشکاران خود را در مواقع لزوم وزن نمایند. تمامی ترازوها باید دارای مشخصات ذیل باشند:

الف - ترازوی وزن کشی رسمی باید دارای یک سطح الکترونیکی سالم و دقیق باشد که بتواند ورزشکاران را روی صندلی یا به طور مستقیم روی صفحه وزن نماید. ابعاد صفحه باید حداقل ۸۵۰ X ۸۵۰ میلیمتر و حداکثر ۱X۱ متر باشد تا بتواند به ورزشکارانی که نمی توانند بدون کمک بایستند را خدمات بدهد.

ب - ترازوها باید تا وزن ۲۰۰ کیلوگرم را با دقت ۲ رقم اعشاری به درستی نشان دهند. چنانچه ترازوی دیجیتالی موجود نباشد، باید از ترازوی درجه ای استفاده کرد که توسط یک کارخانه رسمی تهیه و تایید شده و یا تولید کننده آن تا سه ماه از مسابقه مصوب وزنه برداری IPC، وزن های انجام شده با آن را تایید کند. این نوع ترازوها باید قبل از هر مسابقه مصوب وزنه برداری IPC از نظر دقت و صحت توسط داوران کنترل شود.

ت - در صورتیکه که ترازو دیجیتالی بوده و از کارخانه سازنده گواهی تنظیم دارد، باید قبل از مسابقات و برای هر جلسه از مسابقه دوباره روی صفر تنظیم شده و از نظر میزان دقت توسط مسئولین فنی منصوب شده از سوی وزنه برداری IPC قبل از مسابقه و برای هر جلسه بعدی مسابقه یا برای وزن کشی گروهی در صورت اقدام برای زدن رکورد کنترل شود. در صورت امکان یک پرینت حاوی ساعت و تاریخ باید قبل از هر جلسه از مسابقه از آن گرفته شود و در کنار ترازوها در معرض دید قرار گیرد تا انجام تنظیمات ترازو را ملاحظه نماید.



نمونه ای از ترازوی دیجیتالی. می توان از این ترازوها با یا بدون یک صندلی استفاده کرد.

۷-۱۲ سیستم امتیازات

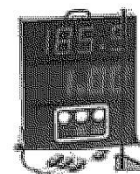
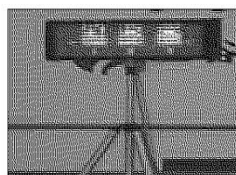
۷-۱۲-۱ صفحه نمایش تالاش ها (حرکت ها)

در صورتی که از یک صفحه نمایش یکپارچه برای نشان دادن حرکت زدن وزنه استفاده می شود (که شامل اطلاعات چراغ ها، تایمر، نام وزنه بردار، نتیجه حرکت و غیره باشد)، باید در بهترین و قابل رویت ترین مکان بوده تا همگان بتوانند به راحتی در جریان مسابقه قرار گیرند. در مسابقات اصلی ترجیحا باید از دو صفحه نمایش استفاده کرد اما اگر فقط یک صفحه نمایش وجود دارد، همیشه باید در سردر خروجی زمین مسابقه نصب گردد تا هیئت ژوری به هنگام برگشت و دیدن دوباره فیلم به راحتی بتوانند از آن استفاده نمایند.

۷-۱۲-۲ صفحه نمایش امتیازات

در تمامی مسابقات اصلی و مسابقات مصوب بین المللی، صفحه نمایش امتیازات باید در بهترین و قابل رویت ترین مکان بوده و یا نزدیک محل مسابقه باشد تا تمامی سالن و در کل مسابقات به خوبی دیده شود. یا می توان در محل گرم کردن نیز یک صفحه نمایش نصب نمود تا همان امتیازات را نشان دهد.

در این صفحه نمایش باید حداقل نام ورزشکار به ترتیب قرعه کشی قبل از وزن کشی، کشور، وزن ورزشکار و نتیجه هر حرکت و نتیجه نهایی نشان داده شود.



سیستم چراغ، از دو ردیف با سه لامپ سفید و قرمز در هر ردیف تشکیل شده که می تواند یا به تنهایی روی پایه باشد یا می تواند همراه با تابلوی نمایشگر حرکت ها نشان داده شود و داوران به وسیله آن تصمیمات خود را درباره هر حرکت اعلام کنند.

دو ردیف چراغ باید به صورت افقی و به تعداد سه داور حاضر باشد تا به راحتی برای وزنه برداران، هیئت ژوری و تماشاگران مشخص گردد هر داور به وزنه بردار چه امتیازی داده است.

هر داور یک کلید مختص به خود دارد که می تواند یا چراغ سفید (حرکت مثبت) یا چراغ قرمز (حرکت منفی = اشتباه) را انتخاب کند. سر داور یک کلید مادر (اصلی) دارد که بعد از اتخاذ تصمیم و روشن شدن چراغ ها توسط دیگر داوران، آن را دوباره به حالت اول برگرداند.

سیستم چراغ به گونه ای باید طراحی شود که هر سه چراغ در یک زمان روشن شوند و فقط زمانی باشد که سر داور کلید اصلی خود را فشار می دهد. چراغ ها زمانی که توسط داوران فعال می شود نباید هرگز جداگانه روشن شود.

هنگامی که سیستم چراغ خراب می شود، داوران همچنین می توانند از پرچم های کوچک سفید و قرمز (یا تابلوهایی به همین رنگ) برای اعلام تصمیم خود استفاده نمایند.

هنگامی که بنا به دستور سرداور، داوران باید از پرچم / تابلو استفاده نمایند، با دستور اول سرداور با عنوان (flags)، داوران پرچم / تابلو را به دست می گیرند و با علامت دوم سرداور با عنوان (raise flags) هر سه داور پرچم ها / تابلو را بالا می برند.

۹-۱۲ سیستم زمان سنجی

در کلیه مسابقات قهرمانی اصلی وزنه برداری IPC و مسابقات بین المللی مصوب، یک سیستم زمان سنجی الکترونیک باید در جایی نصب گردد که برای همگان قابل رویت باشد (به بخش صفحه ثبت امتیازات، صفحه نمایش حرکت ها و چراغ ها مراجعه شود).

این سیستم باید به طور خودکار برای یک دقیقه آخر یک علامت شنیداری ایجاد کند و همزمان با آن و زمانی که صدای زنگ در دسترس نبود، یک اعلام کننده در زمان مقرر باید با صدای بلند و واضح " یک دقیقه " را اعلام کند.

در مسابقات مصوب وزنه برداری IPC که صفحه نمایش الکترونیک در دسترس نیست، باید وقت نگهدار از یک ساعت دستی استفاده کند اما علامات واضح و دقیق باید به گونه ای اعلام شود که مربیان و ورزشکاران کاملا از اعلام یک دقیقه آخر با خبر شوند.

سیستم زمان سنجی توسط یک وقت نگهداری که داور منتخب وزنه برداری IPC است، کنترل می شود.

۱۰-۱۲ لباس و تجهیزات ورزشکاران

ظاهر وزنه بردار همیشه باید مطابق قوانین تمیز و مرتب بوده و شامل لباس یک تکه مخصوص وزنه برداری، تی شرت، جوراب، کفش و سینه بند ورزشی باشد.

هر لباس یا دیگر وسایل شخصی که کثیف یا پاره و به هر نوعی نامرتب باشد، باید توسط داوران در اتاق کنترل تجهیزات و قبل از وزن کشی رد شود.

اصلاحیه:

اطلاعات بیشتری به مشخصات لباس وزنه برداری اضافه شده است؛ درصد مجاز میزان کشسانی یا الاستیکی بودن به حداکثر ۱۸ درصد افزایش یافته است.

۱ - ۱۰ - ۱۲ لباس یک تکه وزنه برداری

الف - این لباس تنها باید از یک پارچه نیمه استرچ یک لا مانند لیکرا (حداکثر ۲۰٪) یا کتان کشی (حداکثر ۱۰٪ کش) بدون هیچ وصله و پفی باشد. (نباید پوشش مانند لباس وزنه برداری افراد سالم بوده و هیچ کوک دوپل یا پف نداشته باشد).

ب - لباس وزنه برداری باید شامل یک لباس یک تکه با بندهای روی شانه بوده و نباید دارای هیچ زیپی برای بسته شدن باشد. .

پ - این بندها باید در طی مسابقه روی شانه ها محکم شده باشد.

ت - لباس وزنه برداری یک تکه، می تواند تمام قد باشد تا قوزک پا کشیده شده و دارای رکاب زیر پا باشد، یا این که می تواند پاچه کوتاه باشد. اگر از شلوار پاچه کوتاه استفاده می شود، هر پاچه آن نباید از ۱۰ سانتیمتر کوتاه تر باشد، اما باید از سر زانو بالاتر بوده و تا حدامکان به پا چسبیده باشد. استفاده از هیچ لباس و پوشش دیگری غیر از موارد گفته شده، مجاز نمی باشد.

لباس می تواند دارای قسمت های اضافی ذیل باشد:

ث - این لباس می تواند دارای بیج، علامت، لوگو و/یا نام نوشتاری کشور یا سازمان ملی ورزشکار باشد.

ج - نام ورزشکار می تواند روی لباس یا وسایل درج شود. هر چیزی که به هر نحو توهین آمیز بوده و باعث هتک حرمت و اعتبار این ورزش باشد نباید مورد استفاده قرار گیرد و قابل قبول نخواهد بود.

چ - لباس وزنه برداری می تواند یک رنگ یا چند رنگ ساده باشد.

ح - لوگوی هیچ تولید کننده یا اسپانسر می نباید روی لباس دیده شود مگر آن که قبلا توافق شده باشد (مانند بازی های پارالمپیک).

۲-۱۰-۱۲ تی شرت

همیشه در طی مسابقه یک تی شرت یقه گرد ساده یک رنگ یا چند رنگ باید زیر پوشش وزنه برداری استفاده شود. این تی شرت باید دارای مشخصات ذیل باشد:

- الف - می تواند فقط از کتان یا پلی استر یا تلفیقی از این دو باشد. جنس دیگری نباید در آن به کار رفته باشد.
- ب - می تواند یک تی شرت ساده یا تی شرت رسمی مسابقات وزنه برداری IPC باشد که وزنه بردار در آن مسابقه می دهد.
- پ - نباید هیچ جیب، دکمه، زیپ، یقه گرد یا یقه هفت در آن به کار رفته باشد.
- ت) می تواند دارای بچ و/یا نشانی از کشور، فدراسیون ملی یا منطقه ای وزنه بردار روی آن باشد. استفاده از هرگونه علامت خصوصاً آن هایی که به هر نحوی توهین آمیز بوده یا آرمان و اعتبار این ورزش را زیر سؤال می برد، ممنوع است.
- ث) نباید آستین داشته باشد، چه زیر آرنج قرار گیرد و چه روی سر شانه باشد. (آستین لبه دار هم نباید داشته باشد).
- ج) وزنه بردار نباید به هنگام مسابقه آستین های تی شرت را تا سر شانه بالا بزند.
- چ) نباید از پارچه راه راه باشد.
- ح) نباید از پارچه لاستیکی یا چیزی شبیه به استرچ باشد.
- خ) نباید دارای درزی (نوع دوختی) باشد که حالت تقویتی داشته باشد.
- د) نباید درز در جایی باشد که بنا به نظر مسئولین وزنه برداری IPC که کنترل تجهیزات را انجام می دهند، ممکن باشد به وزنه بردار به هنگام مسابقه کمک کند.
- ذ) باید به حد کافی گشاد باشد تا هیچ گونه کمک فیزیکی به وزنه بردار نرساند.
- ر) چنانچه هرگونه شک و شبه ای وجود داشته باشد، می توان به وزنه بردار گفت که تی شرت را در اتاق کنترل به تن کند و ممکن است مورد قبول واقع نشود.

۳-۱۰-۱۲ کفش

الف) وزنه بردار باید در تمامی موارد در طی مسابقات وزنه برداری IPC کفش به پا داشته باشد.

ب) در موارد استثنایی به دلیل معلولیت های خاص، تاییدیه پزشک باید در گواهی وزنه برداری IPC یا دفتر ثبت رکورد وزنه بردار درج شود.

۴-۱۰-۱۲ سینه بند

الف) به هنگام استفاده از سینه بند در خلال مسابقات، بانوان فقط باید یک سینه بند بدون هرگونه لایی نگهدارنده یا زیرپوش بپوشند. یک سینه بند ورزشی بهترین نوع سینه بند و قابل قبول است.

ب) این سینه بند به هنگام قرار دادن روی میز کنترل تجهیزات باید کاملاً صاف باشد.

پ) سینه بندی که در خلال مسابقات استفاده می شود، باید همیشه برای کنترل توسط مسئولین در میز کنترل تجهیزات آماده باشد و امکان چک شدن آن به هنگام پوشیدن آن توسط وزنه بردار در خلال وزن کشی وجود ندارد.

ت) چنانچه چنین استنباط گردد که وزنه برداری با استفاده از سینه بند دارای برتری ناعادلانه ای شده است (مثلاً سینه بند آن قدر سفت بسته شده که قفسه سینه به طور غیر طبیعی بالا آورده یا بعد از چک شدن لایی به سینه بند اضافه شده)، باید مورد بحث و بررسی هیئت ژوری و داوران قرار گرفته و حتی به اخراج ورزشکار منجر شود.

۵- ۱۰- ۱۲ روسری

الف) در مواردی که یک روسری توسط ورزشکاران زن استفاده می شود، این روسری باید فقط از یک جنس یک لایه، تکی و با رنگ ساده باشد.

ب) بنا به دلایل ایمنی و سلامتی، یک روسری نباید هرگز دارای پولک یا جواهری متصل به آن باشد.

پ) روسری باید همیشه برای شکل سر/خط گردن کاملاً مناسب باشد.

ت) روسری هرگز نباید صورت را بپوشاند یا پایین تر از خط گردن باشد و باعث ایجاد مانع برای دید داوران نسبت به گردن و شانه ها شود.

۶- ۱۰- ۱۲ تسمه های پا/نیمکت

الف) وزنه بردار می تواند برای استواری و ثبات بیشتر، پاهایش را به وسیله یک یا دو تسمه بنا به انتخاب خود به نیمکت ببندد.

ب) تسمه های مخصوص نیمکت مسابقه (تصویر ذیل)، تسمه های نیمکت شخصی یا تلفیقی از آن دو می تواند استفاده شود.



پ) چنانچه از تسمه های شخصی استفاده می شود، باید قبل از وزن کشی در اتاق کنترل ارائه شود تا مورد بازرسی قرار گیرد.

ت) تسمه ها می تواند هر جای پا بسته شود؛ از قوزک تا بالای ران، اما نباید روی خط باسن بیاید یا از آن بگذرد یا بالاتر قرار گیرد. تنها استثناء در این حالت آن است که ورزشکار قطع عضو از قسمت باسن باشد (به بخش ۱- ۱۲ نیز مراجعه کنید). تسمه ها نباید مستقیماً از روی زانو (کشکک زانو) بگذرد مگر آن که انقباضات سخت در پاها وجود داشته باشد و این کاملاً به تشخیص کلاسبند در همان مسابقه بستگی دارد.

ث) بستن تسمه های پا بر عهده خود وزنه بردار یا مربی می باشد، در هر دو حالت افراد کمکی وزنه گذار نیز می تواند کمک کند اما این کار همیشه باید با نظارت داوران باشد.

ج) پهنای تسمه های پا/نیمکت نباید هرگز از ۷/۵ سانتیمتر کمتر و از ۱۰ سانتیمتر بیشتر باشد و نباید دارای پد اضافی، سگک فلزی یا حلقه باشد.

چ) تنها از تسمه های با مارک Velcro می توان استفاده کرد.

۷-۱۰-۱۲ کمر بند

ورزشکاران می توانند از کمر بند مخصوص وزنه برداری استفاده کنند.

در صورت استفاده از کمر بند، باید آن را روی لباس وزنه برداری بست.

جنس و ساختمان کمر بند:

الف - قسمت اصلی کمر بند باید از چرم، پلاستیک نرم یا دیگر مواد غیر کشی مشابه که به هم چسبیده باشند و یا روی همدیگر دوخته شده باشند اما نباید دارای لایه اضافی باشد و نباید بست روی آن تعبیه شود و یا هر گونه وسیله کمکی از هر ماده ای روی سطح یا در میان لایه های آن قرار گیرد.

ب) کمر بند می تواند دارای یک سگک با یک یا دو چنگک باشد یا می تواند از نوعی باشد که سریع باز می شوند؛ سگک از هر نوعی باشد باید از یک طرف به وسیله گل میخ یا درز (کوک) به کمر بند وصل شده باشد.

پ) حلقه زبانه کمر بند (حداکثر دو تا) باید نزدیک سگک باشد و با استفاده از بست های میخی و یا بخیه زدن تعبیه گردد.

ت) نام کشور وزنه بردار می تواند در قسمت خارجی کمر بند درج شده باشد، اما لوگوی دیگری مانند نشان های تولید کننده یا اسپانسر یا چیزهایی از این دست نباید وجود داشته باشد مگر آن که قبلا هزینه های مجوز آن پرداخت شده باشد.

ابعاد:

الف- پهنای کمر بند حداکثر باید ۱۰۰ میلی متر باشد.

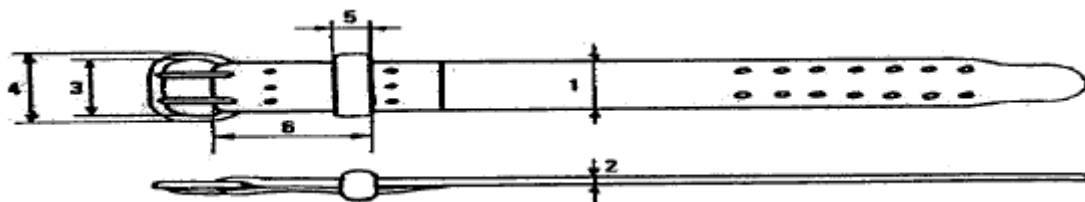
ب- ضخامت کمر بند حداکثر باید در طول کمر بند (قسمت طولی کمر بند) ۱۳ میلی متر باشد.

ج- پهنای داخلی سگک ها باید حداکثر ۱۱۰ میلی متر باشد.

د- پهنای خارجی سگک ها حداکثر باید ۱۳۰ میلی متر باشد.

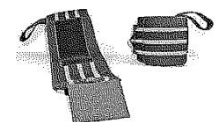
ه- حداکثر پهنای حلقه زبانه کمر بند باید ۵۰ میلی متر باشد.

و- فاصله میان انتهای کمر بند و آخرین نقطه (منتهی الیه) حلقه زبانه آن باید حداکثر ۱۵۰ میلی متر باشد.



نقاط صحیح اندازه گیری

۸-۱۰-۱۲ بانداژها و مچ بند ها



نمونه ای از مچ بند ها

فقط لفافها یا بانداژهای یک لای تجاری که از ماده کشی بافته شده، و دارای پوشش پلی استر، نخ و یا ترکیبی از این ماده یا باند (پارچه) پزشکی مجاز می باشد.

استفاده از بانداژهای لاستیکی یا ساخته شده از مواد مشابه لاستیک، اکیدا ممنوع می باشد

همچنین بانداژها و مچ بندها باید مطابق شرایط ذیل باشد:

(الف) بانداژها نباید طولی از یک متر و عرضی از ۸۰ میلی متر بیشتر باشند.

(ب) پهنای مچ بندهای مورد استفاده نباید از ۱۰۰ میلی متر بیشتر باشد.

(پ) ترکیبی از بانداژ و مچ بند مجاز نمی باشد.

(ت) اگر مچ بندهای مورد استفاده به صورت دور پیچ (Wrap Around) باشند، می توان به منظور محکم نمودن آنها، یک قسمت حلقه ای ویژه

انگشت شصت و یک قطعه پارچه Velcro برای آن در نظر گرفت و هیچ نوع قلاب، حلقه یا هر نوع وسیله بستن دیگری نباید به آن وصل باشد.

(ث) حلقه شصت تنها باید برای امنیت مچ بند استفاده شود، زمانی که ورزشکار در حال پوشیدن آن است، اما وزنه بردار باید حلقه را در طی بلند کردن

واقعی وزنه از انگشت شصت خود در آورد.

(ج) بانداژ مچ نباید بیشتر از ۱۰۰ میلی متر بالاتر و ۲۰ میلی متر پایین تر از نقطه مرکزی مفصل مچ باشد و پهنای پوششی آن هرگز نباید بیشتر از

۱۲۰ میلی متر باشد. قبل از ورود ورزشکار به محوطه مسابقه مسئول کنترل باید وزنه بردار را کنترل نماید.

(چ) بانداژهای دارای طول و عرض بیش از حد مجاز نباید استفاده شوند اما می توان آنها را از طریق برش و تنظیم اندازه آن بر طبق طول و عرض

مجاز در مدت زمان ویژه بازرسی و کنترل، اصلاح کرد. بریدن و اصلاح اندازه بانداژها بر عهده وزنه بردار است و نه داوران (مسئولین).

(ح) تحت هیچ شرایطی هیچ یک از مسئولین وزنه برداری IPC نمی توانند کمکی در این قسمت انجام دهند.

۱۰ - ۱۰ - ۱۲ پوشش های نایلونی چسبنده به بدن (Plasters)

الف- این اقلام بدون مجوز رسمی نماینده فنی، یا در صورت عدم حضور نماینده فنی، رییس هیئت ژوری و یا سرداور و با حضور مسئول پزشکی (در

صورت حضور) در هیچ قسمتی از بدن نباید مورد استفاده قرار گیرد.

(ب) پلاسترها، بانداژها یا باندهای کمکی نباید به عنوان وسایل کمکی برای وزنه بردار در نگهداشتن (گرفتن) میله وزنه، مورد استفاده قرار گیرند.

(پ) بنا به اقتضا و بر اساس تاییدیه قبلی پزشک رسمی مسابقه، پرسنل پزشکی یا پیراپزشکی مسئول می توانند از بانداژها برای ترمیم جراحات

بدنی به گونه ای استفاده نمایند که استفاده از آن باعث ایجاد امتیاز و برتری بی مورد برای وزنه بردار نشود. وزنه بردار باید با نماینده فنی مشورت

نماید، و در صورت عدم حضور نماینده فنی، باید با سرداور و یا رییس هیئت ژوری مشورت کند.

(ت) در تمامی مسابقاتی که در آنها هیئت ژوری حضور ندارد و پرسنل پزشکی در محل مسابقات مستقر نیستند، نماینده فنی باید در خصوص استفاده

از پلاسترهای چسبنده برای ترمیم جراحات، نظر بدهد.

(ث) استفاده از دیگر انواع بانداژهای پزشکی و غیره مجاز نمی باشد.

۱۳- قوانین مسابقه

۱- ۱۳ سیستم دوره ای (The Round System)

در یک مسابقه وزنه برداری IPC، سه راند رقابتی وجود دارد.

تمامی وزنه برداران باید هر راند مربوطه را به ترتیب متوالی یا پشت سر هم کامل کنند، اول به ترتیب وزنه انتخابی و سپس در صورتی که وزنه انتخابی یکسان باشد، بر اساس ترتیب قرعه کشی خواهد بود. وزنه بردار دارای پایین ترین شماره قرعه کشی در وزن کشی، باید همیشه به عنوان اولین نفر وزنه بزند.

فقط سه حرکت زدن وزنه در یک مسابقه واقعی مجاز می باشد.

وزنه زدن اضافی (چهارمین حرکت) برای رکورد زدن، خارج از مسابقه تلقی می شود و در نتیجه نهایی برای جدول رنکینگ ثبت نمی گردد.

وزنه گذاری میله برای هر راند بر اساس اصول بلند کردن میله به ترتیب انجام می شود به این صورت که هر وزنه بردار، در راند اول اولین حرکت، در راند دوم دومین حرکت و در راند سوم سومین حرکت خود را انجام می دهد.

در هیچ زمانی در یک راند وزنه میله پایین تر نمی آید، مگر آن که اشتباه از وزنه گذاری نادرست یا اشتباه وزنه گذار باشد، آن طور که در بخش مربوطه این کتابچه گفته شده (مراجعه کنید به ۵-۱۳ و ۶-۱۳ وزنه گذاری اشتباه) و حتی در آن صورت، این کار باید در پایان راند انجام شود. چنانچه یک حرکت وزنه بردار ناموفق باشد، وزنه بردار نمی تواند آن را ادامه دهد و باید تا راند بعد صبر کند و مجدداً می تواند همان وزنه یا وزنه سنگین تر را انتخاب کند.

اگر یک وزنه بردار وزنه اول خود را در اتاق وزن کشی انتخاب کرده است، می تواند آن را عوض کند.

چنانچه وزنه بردار در اولین گروه یا در تنها گروه است که می خواهند وزنه بلند کنند، این تغییر در هر زمانی تا پنج دقیقه قبل از شروع راند اول باید انجام شود. این تغییر هرگز نباید بعد از اعلام پنج دقیقه باشد.

گروه های بعدی در یک گروه وزنی یا در یک جلسه از مسابقه، از این امتیاز تغییر بهره مند می گردند اما فقط تا انجام سه حرکت از پایان آخرین دور گروه قبلی این کار شدنی است. یک اعلام کننده زمان آخرین مهلت تغییر وزنه را اعلام می کند.

تغییر در وزنه برای اولین حرکت، می تواند انتخاب وزنه سنگین تر یا سبک تر باشد؛ اما اگر وزنه سبک تر برای شروع درخواست شده، کل وزن نمی تواند بیش از ۷ کیلوگرم از کل وزن درخواست شده اولیه در اتاق وزن کشی باشد. ترتیب بالا بردن وزنه در راند اول بر اساس تغییرات وزنه ها تغییر خواهد کرد، اما فقط در صورتی که کل صحت و درستی مسابقه به مخاطره نیفتاده باشد. نماینده فنی منصوب شده در مسابقات تنها فرد مسئول برای گرفتن تصمیم نهایی در این مورد است.

چنانچه وزنه بردار اولین حرکت خود را انجام داد، وزنه بردار یا مربی او باید برای انتخاب دومین حرکت تصمیم بگیرند. وزنه انتخاب شده بعد از ثبت در کارت رسمی که روی میز مارشال نگهداری می شود، وزنه گذاری می شود.

این باید قبل از اتمام وقت یک دقیقه ای باشد (از زمانی که وزنه بردار نیمکت را ترک می کند) و همین مراحل برای سومین حرکت یا تغییرات متعاقب آن اعمال می شود.

وزن اعلام شده به مارشال برای دور دوم حرکت ها قابل تغییر نیست مگر آن که یک حرکت برای کسب رکورد درخواست شده باشد و در این حالت وزنه حداکثر نیم کیلوگرم بیشتر می تواند درخواست شود. موارد استثناء شامل حالت های ذیل است:

زمانیکه دو ورزشکار وزنه ۱۰۲ کیلوگرم را برای رکورد جهانی انتخاب می کنند و اولین نفر موفق می شود و رکورد جهانی را می شکنند، ورزشکار دوم می تواند حرکت دوم خود را به ۱۰۲/۵ کیلو تغییر دهد تا بتواند با نیم کیلو گرم رکورد جهانی جدید را بشکند.

در حرکت راند سوم، دو تغییر وزنی مجاز می باشد. تغییر وزن می تواند بالاتر یا پایین تر از حرکت سوم قبلی اعلام شده باشد. اگرچه این تغییرات تنها زمانی قابل قبول است که وزنه بردار هنوز توسط اعلام کننده روی سکو فراخوانده نشده است یا زمانی که وزنه گذاری میله به وزن قبلی او اضافه شده و توسط وزنه بردار دیگر که جلوتر بوده بالای سر برده شده است.

۲- ۱۳ مسابقات

یک مسابقه درست و صحیح، از دو ساعت از زمان شروع واقعی وزن کشی آغاز خواهد شد که در خلال این مدت گرم کردن و معرفی ورزشکاران انجام می شود.

در مسابقات مصوب وزنه برداری IPC، فقط وزنه برداران شرکت کننده، مربیان آن ها، داوران مسئول همان مسابقه، و وزنه گذاران میله می توانند در اطراف و روی سکوی (محل) مسابقه رفت و آمد داشته باشند.

تنها یک مربی ملی یا یکی از مسئولین هیئت یک وزنه بردار نیز می توانند در یک زمان در اطراف یا روی سکو (محل) مسابقه حضور داشته باشند؛ اما در جایی که آن قدر به وزنه بردار نزدیک نباشد که باعث ابطال حرکت وزنه بردار شود.

اعضاء هیئت ژوری و دیگر مسئولین فنی که باید در یک مسابقه حضور داشته باشند، در جایی استقرار خواهند یافت که وزنه بردار را به خوبی و بدون هیچ مشکلی ببینند، اما به غیر از سه نفر داور قضاوت کننده، فرد دیگری نباید روی سکوی اصلی یا محل مسابقه حضور داشته باشد.

به هنگام اجرای یک حرکت (بالا بردن وزنه)، فقط وزنه بردار، وزنه گذار و داوران مسئول اجازه دارند روی سکو یا اطراف محوطه اصلی باشند. مربیان همیشه باید در قسمت مخصوص و مشخص شده خود یا جایی که هیئت ژوری یا کنترل کننده فنی حاضر انتخاب کرده، حضور داشته باشند. از زمانی که گوینده اعلام نام ورزشکار را به پایان می برد، وزنه بردار دو دقیقه وقت دارد بالا بردن وزنه را شروع کند.

شمارش معکوس دو دقیقه فقط زمانی شروع می شود که دقیقاً صحبت های گوینده به اتمام رسیده و قبلاً در این قوانین و مقررات توضیح داده شده است. (به ۱۲-۲ اعلام کننده مراجعه نمایید).

چنانچه حرکت بعدی برای خود وزنه بردار است (یعنی به دلیل اشتباه در وزنه گذاری یا یک حرکت چهارم ثبت رکورد، باز هم قرار است وزنه بزند)، وزنه بردار به جای دو دقیقه، سه دقیقه وقت دارد حرکت بعدی خود را انجام دهد.

وزنه بردار یا مربی نباید به سمت نیمکت بروند مگر آن که توسط کنترل کننده فنی برای این کار هدایت شوند و این فقط هنگامی اتفاق می افتد که زمان داده شده بعد از اعلام گوینده شروع می شود. چنانچه کارها مطابق با این روند پیش نرود، حرکت وزنه بردار باطل شده و قبول نمی شود. فقط زمانی که کنترل کننده فنی وزنه بردار را هدایت می کند، او می تواند به سمت محل مسابقه برود.

تمامی وزنه برداران به محض قرار گرفتن روی نیمکت، همیشه باید حالت استارت به خود بگیرند که این حالت باید در تمامی مدت زمان حرکت پرس سینه (bench press)، بعد از این که سرداور دستور استارت داد، حفظ شود.

سر و شانه های ورزشکاران (موها یا سرپوش ورزشکار نباید جلوی دید داوران را بگیرد)، باسن، پاها (که تا حد امکان کشیده شده است) و هر دو پاشنه پاها باید در تمام زمان حرکت بالا بردن، روی نیمکت بوده و آن را لمس کند.

سر ورزشکاران هرگز نباید در تمام زمان حرکت بالا بردن، از روی نیمکت بالا بیاید، یعنی از زمانی که علامت استارت زده می شود تا حرکت تکمیل شده و دست ها کاملاً کشیده شده / قفل شده باشد.

وزنه بردار همیشه باید دور میله را به طور کامل با انگشت شصت و تمامی انگشتان بگیرد.

فضای میان دو دست وزنه بردار (میان دو انگشت سبابه) هرگز نباید بیشتر از ۸۱ سانتیمتر باشد، حتی اگر یک مشکل فیزیولوژیک یا آناتومیک وجود داشته باشد که باعث شود وزنه بردار نتواند در این گرفتن بالانس به وجود آورد. فاصله لبه داخلی انگشتان سبابه هرگز نباید از علامت گذاری های ۸۱ سانتیمتر بیشتر باشد.

عدم گرفتن میله با استفاده کامل از انگشت شصت، هرگز مجاز نمی باشد و همیشه به عنوان No Lift (غیر قابل قبول) تلقی خواهد شد.

اگر ورزشکاری نتواند به دلیل مشکل آناتومیک آرنج خود، دستهایش را به طور کامل باز کند، باید آن را به سه داور و هیئت ژوری، قبل از آمدن روی نیمکت و در ابتدای هر حرکت اعلام کند.

اگر ورزشکاری نتواند به دلیل مشکلات آناتومیک یا نقص عصب پاها، آن ها را کاملاً دراز کند، باید آن را به سه داور و هیئت ژوری، قبل از آمدن روی نیمکت و در ابتدای هر حرکت اعلام کند.

در هر دو مورد فوق اطلاعات ضروری باید توسط کلاسبند در پاسپورت ورزشی ورزشکار ثبت شود.

موارد استثناء می تواند برای بعضی معلولیت ها و دلایل پزشکی وجود داشته باشد، اما چنین مواردی همیشه باید توسط کلاسبند وزنه برداری IPC تایید شده و در دفترچه ثبت رکورد (سوابق) وزنه بردار ثبت گردد از قبیل مواردی که افراد دارای انقباضات شدید عضلانی در پاها امکان باز کردن و کشیدن کامل پاهای خود یا هر دو پاشنه خود را برای تماس با نیمکت ندارند.

علاوه بر موارد فنی کلی که در بالا گفته شد و برای تمامی وزنه برداران لازم الاجراست، موارد ذیل باید در هر نوع معلولیت ذیل اعمال گردد:

برای ورزشکاران ضایعات نخاعی و سایر معلولیت ها استفاده از Orthosis (اندام مصنوعی) یا کفش های مخصوص بلامانع است. چنین مواردی باید به وسیله یک کلاسبند رسمی وزنه برداری IPC تایید شده و رسماً به ورزشکار مجوز داده شود و همیشه باید در گواهی/دفترچه سوابق ورزشکار ثبت شده باشد.

• فلج مغزی

پاهای خم شده می تواند به وسیله یک گوه (wedge) حمایت شود. این گوه باید توسط یک کلاسبند وزنه برداری IPC تایید و سپس به ورزشکار مجوز اعطاء می شود و کنترل بیشتر و تصویب مجدد توسط مسئولین حاضر در بخش کنترل وسایل در زمان وزن کشی انجام می گیرد.

تنها وزنه برداران فلج مغزی می توانند از یک گوه استفاده نمایند. استفاده از بالشتک (گوه) در زیر زانو ها در هیچ شرایطی برای دیگر وزنه برداران مجاز نمی باشد.

ابعاد این گوه بستگی به وضعیت آناتومی ورزشکار دارد اما طول آن نباید بیشتر از ۶۰۰ میلیمتر باشد که از اطراف نیمکت بیرون زده و برتری را برای ورزشکار به وجود آورد.

• قطع عضوها

با توجه به نوع و سطح قطع عضو، در صورت امکان، ساق پاها، کف پاها یا پروتز باید تا حداکثر امکان روی نیمکت کشیده شود. موارد استثنائی به دلایل پزشکی می تواند وجود داشته باشد، اما ارزیابی و تایید آن بر عهده یک کلاسبند رسمی وزنه برداری IPC است و باید در گواهی/دفترچه سوابق ورزشکار درج شود.

۱۳-۳-۳ پرس سینه - توالی انجام حرکت

وزنه بردار وقتی به سمت نیمکت هدایت می شود، می تواند به انتخاب خود از وزنه گذار اصلی یا همکار وی برای بلند کردن میله از روی تکیه گاه کمک بگیرد و یا می تواند خود به تنهایی این کار را انجام دهد، اما در هر حال مربی یا وزنه بردار باید مسئول اصلی بارگذار را وقتی به نیمکت نزدیک می شود، کاملاً مطلع گرداند.

هنگامی که ورزشکار یا مربی او درخواست کمک کرده اند، فقط وزنه گذار اصلی رسمی و یا فرد کمکی وی می توانند به ورزشکار در برداشتن میله از روی تکیه گاه کمک کنند. حرکت بلند کردن وزنه (lift off) همراه با کمک، باید فقط تا امتداد دستها بوده و نباید به طرف سینه به پایین بیاید. بعد از گرفتن و کنترل کامل میله در امتداد دستها، وزنه بردار باید با آرنج های قفل شده منتظر بماند تا سرداور فرمان شروع را داده و علامت دهد.

اصلاحیه:

جزئیات و تعاریف بیشتری در ارتباط با توالی مواد مسابقه اضافه شده است. اکنون قانون بازنگری شده کلیه عناصری که می بایست به منظور اجرای پرس سینه (BENCH PRESS) انجام و تکمیل گردد را به صورت لیست شامل می شود.

۱۳-۳-۱ فرمان استارت (شروع)

فرمان و علامت کاملاً واضح شروع باید فوری زمانی داده شود که سرداور تشخیص دهد وزنه بردار کنترل کامل را روی میله و کشیدگی دست ها داشته و آرنج ها قفل شده اند (بسته به شرایط خاص پزشکی متفاوت است - به قوانین و مقررات کلاسبندی وزنه برداری IPC مراجعه نمایید). همزمان با فرمان گفتاری واضح و روشن شروع، سرداور همچنین باید فرمان و علامت شروع به صورت دیداری نیز داشته باشد که شامل حرکت رو به پایین دست های کشیده می باشد.

۱۳-۳-۲ حرکت بلند کردن (lift)

بعد از اعلام فرمان شروع، وزنه بردار باید بعد از آمادگی کامل و آرامش، میله را با کنترل کامل به سمت سینه اش پایین آورده و بدون بالا و پایین یا جابجا کردن، میله را به طور قابل رویت روی سینه stop کرده و سپس دوباره به سمت بالا ببرد.

باید بین این بالا و پایین آوردن میله وقتی که میله با سینه تماس پیدا می کند، یک وقفه مشهود و قابل تشخیص وجود داشته باشد.

بعد از تماس میله با سینه، میله آن قدر نباید پایین بیاید که به نظر رسد به وزنه بردار کمکی شده یا به هر صورتی کار را برای وزنه بردار راحت تر کرده است.

میله باید به همان صورت قبل به طرف بالا حرکت داده شود تا به همان صورت بازوی کشیده و قفل شده بالا بردن ادامه پیدا کند. دست ها هیچ گاه نباید در خلال مرحله بالا آوردن وزنه، دارای حرکت ناهماهنگ (تکان خوردن های غیر عادی) باشد.

میله می تواند در طی حرکت پرس توقف کند (حرکت هم مرکز/رو به بالای میله)، اما هرگز نباید در طی حرکت پرس دوباره به سمت پایین رو به سینه بیاید.

به محض قفل شدن بازوهای وزنه بردار و کنترل محکم و کامل میله، سرداور فرمان شنیداری Rack را همزمان با عقب بردن یک دست کشیده می دهد که بعد از آن وزنه بردار می تواند میله را بدون کمک وزنه گذار اصلی یا همکاران وی روی تکیه گاه ها برگرداند.

۳-۳-۱۳ فرمان Rack

فرمان شنیداری Rack زمانی باید داده شود که سرداور به وضوح مطمئن شود که وزنه بردار حرکت lift را تکمیل کرده (کاملاً بلند کرده) و میله در امتداد دست ها و آرنج های قفل شده تحت کنترل است، یا طبق مقررات این گونه تلقی شود که حرکت انجام شده ناموفق بوده است.

همزمان با فرمان شنیداری، سرداور همچنین باید یک علامت دیداری نیز داشته باشد یعنی باید دست کشیده خود را به عقب حرکت می دهد.

تنها زمانی که میله روی Rack (تکیه گاه میله) قرار می گیرد، داوران می توانند تصمیم مشترک خود را به وسیله چراغ ها یا پرچم ها اعلام کنند.

چراغ / پرچم سفید: برای بالا بردن صحیح و قابل قبول

چراغ / پرچم قرمز: برای بالا بردن ناصحیح و غیر قابل قبول

بعد از تکمیل حرکت ، وزنه بردار باید از روی نیمکت بلند شده و در عرض ۳۰ ثانیه سکو/محل مسابقه را ترک کند. بی اعتنایی و کم توجهی به این مسئله باعث می شود آن حرکت باطل اعلام گردد.

وزنه بردار یا مربی، بعد از خروج وزنه بردار از نیمکت، یک دقیقه فرصت دارند حرکت بعدی را در کارت رسمی حرکت ها ثبت کنند. این کارت را مارشال نگهداری می کند؛ او کسی است که با امضاء مجدد حرکت پیشنهادی بعدی را تایید می نماید.

مربی باید کارت حرکت را با خودکار آبی یا مشکی امضاء کند و مارشال هر بار با امضاء خودکار قرمز آن را تایید می کند.

چنانچه وزنه بردار یا مربی حرکت بعدی خود را در زمان مقرر یک دقیقه به اطلاع مارشال نرسانند، حالت های ذیل به طور خودکار توسط مارشال انجام می گیرد:

اگر حرکت وزنه بردار ناموفق بوده، وزن وزنه بعدی همان وزن قبلی انتخاب می شود.

اگر حرکت قبلی موفقیت آمیز بوده، به وزن وزنه بعدی یک کیلوگرم اضافه می شود.

وقتی که تغییر حرکت (وزنه) در همان یک دقیقه مجاز اعلام نشده، و حالت (انتخاب) خودکار اعمال شده، و حرکت بعدی ورزشکار حرکت دوم او است؛ بنابراین تحت هیچ شرایطی هیچ تغییری پذیرفته نیست و امکان اعتراض و استیناف نیز وجود ندارد.

وقتی که انتخاب خودکار اعمال شده و حرکت بعدی، حرکت سوم ورزشکار است، تغییرات متعاقب آن تنها زمانی قابل قبول است که مطابق با قوانین وزنه برداری IPC باشد (یعنی دو تغییر اضافی می تواند انجام شود).

۴-۱۳ رد صلاحیت

علاوه بر عدم رعایت هر یک از شرایط و الزامات عمومی مندرج در بخش های قبلی، داوران باید همیشه بنا به هر یک از دلایلی ذیل، نتیجه No Lift یا عدم پذیرش وزنه را به یک وزنه بردار بدهد:

الف) عدم توجه به علامت های داده شده توسط سرداور (مانند اقدام به بالا بردن وزنه یا گذاشتن میله روی تکیه گاه ها قبل از دستور سر داور برای "شروع" یا Rack)

ب) هرگونه تغییر در جایگیری وزنه بردار در طی توالی بالا بردن وزنه، از زمان فرمان Start تا فرمان Rack (یعنی سر، شانه، باسن یا پاهای وزنه بردار نباید از حالت و موقعیت اولیه خود در تماس با نیمکت در طی حرکت پرس تغییر کند).

پ) هرگونه حرکت عرضی دست ها در امتداد میله در طی کل زمان بلند کردن وزنه.

ت) هرگونه بلند کردن و بالا و پایین بردن میله به سمت یا خلاف جهت سینه.

ث) هرگونه پایین آوردن عمدی و آشکار میله بر روی سینه که کاملا مشهود باشد برای وزنه بردار برتری را به دنبال دارد؛ یعنی استفاده لحظه ای بعد از تماس میله با سینه تا کار را برای وزنه بردار راحت تر کند.

ج) هرگونه موارد پایین آوردن میله، در خلال مرحله بالا آوردن آن (یعنی میله می تواند در طی حرکت پرس توقف کند ولی نباید دوباره به سمت پایین حرکت کند).

چ) هرگونه حرکت نامساوی و غیر متعادل دست ها در طی حرکت پرس که از آن به حرکت "راه رفتن میله" تعبیر می شود.

ح) هرگونه ناهماهنگی و عدم تعادل در کشیدگی هر دست در طی مرحله نهایی lock out

توجه:

ضمن این که دست های وزنه بردار باید به طور همزمان، با یک سرعت و دقت، مساوی و کشیده باشد و در عین حال آرنج ها نیز همزمان باید قفل شده باشد؛ میله حتما نباید در طی حرکت پرس یا lock out به طور کامل افقی باشد.

خ) یک حرکت تمام نشده علی رغم کوشش آشکار، یعنی ناموفق بودن "حرکت پرس" میله با کشیدگی کامل دست ها در زمان تکمیل حرکت بالا بردن وزنه

توجه:

یعنی آن که دست ها باید در انتهای حرکت پرس مطلقا قفل شده باشد و این به آن معنا نیست که میله باید به نقطه شروع خود بازگردد؛ زیرا انقباضات طبیعی بدن باید مد نظر قرار گیرد و این دلیلی برای اعلام NO LIFT نیست.

د) وقتی که میان دو فرمان/علامت start و rack سرداور، میله با هر یک از وزنه گذاران تماس پیدا کند.

ذ) برای هرگونه تماس عمدی یا خارج از کنترل میله با تکیه گاه های نگهدارنده نیمکت (rack) در خلال حرکت بالا بردن که باعث تسهیل در حرکت پرس شود.

توجه:

اگر میله در طی انجام حرکت بالا بردن وزنه به طور مهارناپذیری با تکیه گاه ها تماس پیدا کند و چنین به نظر برسد که به هر صورتی به ورزشکار در بالا بردن وزنه کمکی شده، باید داوران اعلام NO LIFT کنند.

اگر در طی بالا بردن وزنه میله با تکیه گاه ها تماس پیدا کند و به نظر برسد هیچ کمکی به وزنه بردار نشده، داوران اعلام Good Lift خواهند کرد.

• مدت سپری شده، "Timed Out"

• به هنگام ثبت رکورد جهانی، اگر معلوم شود وزنه بردار هر گونه پوشش یا لوازم جانبی غیر قانونی شامل لباس را به همراه خود دارد که در زمان چک رسمی وسایل ثبت نشده است.

اصلاحیه:

جزئیات و تعاریف بیشتری در ارتباط با توالی مواد مسابقه اضافه شده است. اکنون قانون بازنگری شده کلیه عناصری که می بایست به منظور اجرای پرس سینه (BENCH PRESS) انجام و تکمیل گردد را به صورت لیست شامل می شود.

۵ - ۱۳ اشتباه در وزنه گذاری یا اعلام

چنانچه در خلال هر دور (راند)، یک حرکت به دلیل وزنه گذاری نادرست، اشتباه وزن گذار یا خرابی تجهیزات موفق آمیز نبود، به وزنه بردار به طور خودکار اجازه حرکت دیگری در وزن صحیح توسط سرداور اعطاء می گردد.

این حرکت اعطاء شده در انتهای راندی که اشتباه اتفاق افتاده باید انجام گیرد.

چنانچه اشتباه به دلیل وزنه گذاری نادرست است و حرکت در واقع شروع نشده است، به وزنه بردار اختیار داده می شود که یا همان موقع یا در انتهای راند حرکت مجدد خود را انجام دهد.

در تمامی دیگر موارد، وزنه بردار حرکت اعطائی خود را در انتهای راند انجام می دهد.

چنانچه وزنه برداری به طور اتفاقی آخرین ورزشکار راندی بود که اشتباه در آن رخ داده، سه دقیقه مهلت به او داده می شود تا حرکت جدید خود را شروع کند.

اگر اعلام کننده به اشتباه وزن وزنه را سبک تر یا سنگین تر از آن چه وزنه بردار انتخاب کرده اعلام کند، سرداور همان قوانینی که در وزنه گذاری اشتباه اتخاذ می شود را اعمال می کند.

چنانچه به هر دلیلی وزنه بردار یا مربی اش نتوانند در اطراف سکو بمانند تا جریان مسابقه را دنبال کنند و وزنه بردار حرکت خود را به دلیل آن که اعلام کننده نام و وزنه او را در زمان مناسب اعلام نکرده، از دست بدهد؛ وزنه به مقدار لازم کاهش داده شده و وزنه بردار اجازه دارد در انتهای راند حرکت خود را انجام دهد.

سرداور تنها فرد مسئول است که درباره وزنه گذاری یا اعلام اشتباه تصمیم گیری می کند.

هر تصمیم گرفته شده به اعلام کننده داده خواهد شد که وی آن ها را به نوبت در زمان مناسب اعلام رسمی خواهد کرد.

اصلاحیه:

به منظور حفظ جریان مسابقه، اکنون بدین صورت خواهد بود که چنانچه در ابرگذاری یا وزنه گذاری یا یک اعلام اشتباهی رخ دهد، ورزشکار یک حرکت را تکرار خواهد کرد.

۶- ۱۳ نمونه هایی از اشتباه در وزنه گذاری

الف - اگر میله وزنه به اشتباه سبک تر از آنچه که در ابتدا درخواست شده، وزنه گذاری شود و حرکت وزنه بردار برای بلند کردن این وزنه موفقیت آمیز باشد، وزنه بردار می تواند این حرکت موفق را بپذیرد و همین وزن سبک تر ثبت و لحاظ گردد یا اینکه مجدداً برای بلند کردن وزن اولیه درخواستی اولیه خود تلاش کند. اگر این حرکت ناموفق باشد به وزنه بردار یک فرصت دیگر داده خواهد شد تا وزنه درخواستی اولیه خود را بلند کند. در هر دو مورد فوق، حرکت های بیشتر برای بلند کردن وزنه تنها در پایان راندی که در آن اشتباه روی داده، قابل انجام می باشد.

ب- اگر میله وزنه به اشتباه سنگین تر از آن چه در ابتدا درخواست شده، وزنه گذاری شود و تلاش وزنه بردار برای بلند کردن این وزنه سنگین تر موفق باشد، این حرکت وزنه بردار از وی پذیرفته و ثبت خواهد شد. اما فقط در این مورد در صورت نیاز برای دیگر وزنه برداران، مجدداً وزن میله (Weight) کاهش داده خواهد شد. اگر این حرکت ناموفق باشد، در پایان راندی که در آن اشتباه رخ داده، به وزنه بردار یک بار دیگر فرصت داده خواهد شد که نسبت به بلند کردن وزنه ای که در ابتدا درخواست کرده بود، اقدام کند.

ج- اگر وزنه گذاری در منتهی الیه دو طرف میله یکسان نباشد، یا این که هر گونه تغییری در میله یا دیسک ها در خلال بلند کردن وزنه رخ دهد و علی رغم این مشکلات، وزنه بردار موفق به بلند کردن صحیح وزنه باشد، وزنه بردار می تواند این حرکت موفق خود را بپذیرد و این نتیجه ثبت می گردد و یا این که برای بار دیگر نسبت به بلند کردن وزنه اقدام نماید. اگر تلاش وزنه بردار ناموفق باشد، به طور خودکار به وزنه بردار یک بار دیگر فرصت داده خواهد شد تا وزنه را بلند کند. تلاشهای بیشتر برای بلند کردن وزنه تنها در پایان راندی که در آن اشتباه رخ داده، قابل انجام می باشد.

قانون جدید:

مواد تیمی انفرادی (برای هر ماده)

به منظور افزایش فرصتهای کسب مدال برای کمیته های ملی و اضافه نمودن مواد جدید برای ورزشکاران، مواد تیمی (برای هر ماده از مسابقه) به موازات چارچوب جاری مسابقات انجام خواهد شد.

مواد تیمی مختلط

به منظور افزایش فرصتهای کسب مدال برای کمیته های ملی و اضافه نمودن مواد جدید برای ورزشکاران، یک ماده تیمی مختلط جداگانه در سال ۲۰۱۸ به صورت آزمایشی انجام و در سال ۲۰۱۹ نهایی خواهد شد.

وزنه برداری IPC

مراحل انتخاب ورزشکاران در سال ۲۰۱۳ الی ۲۰۱۶

به منظور انجام مراحل عادلانه و منسجم انتخاب ورزشکاران برای بازی های پارالمپیک ۲۰۱۶، ورزشکاران باید در هر یک از سال های ۲۰۱۳، ۲۰۱۴، ۲۰۱۵ و ۲۰۱۶ و بر اساس روش ذیل، حداقل در یک مسابقه مورد تایید وزنه برداری IPC شرکت نمایند:

- ورزشکاران باید حداقل استاندارد انتخابی (MQS) بازی های پارالمپیک مربوطه برای وزنه برداری IPC را به همراه دیگر قوانین و مقررات جاری این رشته به دست آورد.
 - ورزشکار باید الزاما در یک مسابقه مورد تایید وزنه برداری IPC در سال ۲۰۱۳ شرکت کرده و بدین ترتیب MQS مورد نیاز جهت شرکت در مسابقات قهرمانی جهان وزنه برداری ۲۰۱۴ را به دست آورد و چنانچه در مسابقات ۲۰۱۳ نتواند MQS خود را به حد نصاب برساند، می تواند در دیگر مسابقات مورد تایید در سال ۲۰۱۴ (تا قبل از مسابقات جهانی) شرکت کرده تا رنکینگ خود را افزایش دهد.
 - صرف حضور ورزشکار در مسابقات مورد تایید در سال ۲۰۱۴ که قبل از مسابقات جهانی برگزار شده، الزاما به معنای انتخاب جهت حضور در مسابقات جهانی نیست.
 - جهت انتخاب ورزشکار برای حضور در بازی های پارالمپیک ۲۰۱۶، ورزشکار باید در مسابقات جهانی سال ۲۰۱۴ شرکت نموده و همچنین بر اساس زمانبندی داده شده و مراحل ذیل، استاندارد انتخابی را به دست آورد. (به توضیح ذیل مراجعه نمایید)
 - ورزشکاران به طور قطعی باید، تا آخرین مهلت انتخاب بازی های پارالمپیک مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۳۰، حداقل در یک مسابقه منطقه ای/بین المللی مورد تایید در سال ۲۰۱۵ و یکی از مسابقات بین المللی مورد تایید وزنه برداری IPC، در بعد از مسابقات جهانی ۲۰۱۴، شرکت کرده باشند.
 - از آن جایی که هیچ مسابقه منطقه ای در فاصله زمانی بین مسابقات جهانی ۲۰۱۴ و آخرین مهلت انتخاب بازی های پارالمپیک مورخ ۱۳۹۴/۱۱/۳۰ وجود ندارد، ورزشکاران باید در همان بازه زمانی انتخاب، در یکی دیگر از مسابقات مورد تایید بین المللی وزنه برداری IPC شرکت نمایند.
- توضیح: وزنه برداری IPC برای عدم شرکت یک ورزشکار در مسابقات جهانی، شرایط غیرمنتظره و غیر مترقبه را در نظر گرفته است و تصمیم نهایی بر عهده وزنه برداری IPC بوده و هیچ فرد یا سازمانی حق اظهار نظر یا فرجام خواهی را ندارد.