

تطبيقات على رفع الأثقال لطلاب الفرقة

(الثالثة إدارة وتدريب + رابعة إدارة)

(بنك الأسئلة ٢٠٢٣)

عزيزي الطالب تم وضع هذه الأسئلة والنماذج
الاسترشادية لكم في اختبار رفع الأثقال

النماذج هي {اختياري من متعدد، أكمل، الصواب والخطأ}
(ملحوظة هذه النسخة مجانية وغير مخصصة للبيع)

مع تحياتي وتمنياتي بالتوفيق

أستاذ المقرر

الأستاذ الدكتور/مصطفى عنتر زيدان

س ١ أختار الاجابة الصحيحة بين الاقواس الاتية:

- ١- يمنح لاعب رفع الاثقال محاولات في رفعة الخطف ومثلهم في رفعة الكلين والنظر . (اربع - ثلاث - خمس) .
- ٢- يعترف الاتحاد الدولي في انشطته بمجموعتين من الاعمار هما الكبار والناشئين والناشئات حتي سنه . (١٥ سنه - ١٦ سنه - ٢٠ سنه) .
- ٣- الحد الأدنى من السن للاشتراك في بطولات العالم او الالعاب الاولمبية هو عاما . (١٤ - ١٥ - ١٦) .
- ٤- الحد الادني من السن للاشتراك في بطولات العالم للناشئين هو عاما
(١٣ - ١٤ - ١٥)
- ٥- يوجد ف رياضة رفع الاثقال عدد فئات من الاوزان للرجال كبار . (٦ - ٨ - ١٠) .
- ٦- تم تحديد عدد فئات من الاوزان للسيدات في رياضة رفع الاثقال (بنات) . (٨ - ٧ - ١٠)
- ٧- يحق لكل دولة الاشتراك في عدد لاعبين في بطولة رفع الاثقال للرجال . (٧ - ٩ - ٨)
- ٨- يحق لكل دولة الاشتراك في عدد لاعبات في بطولة رفع الاثقال للسيدات . (٨ - ٧ - ٥) .
- ٩- لا يزيد عدد لاعبي رفع الاثقال لفريق ما في فئة الوزن الواحد عن (لاعبين - ٣ لاعبين - لاعب واحد) .
- ١٠- لا يزيد عدد الاعبين الاحتياطيين لاي فريق عن (اربع لاعبين - ثلاث لاعبين - لاعبين) .
- ١١- في فئات الاوزان للرجال يوجد فئة الوزن ١٠٥ كجم وفئة الوزن السابقة لهذه الفئة هي كجم . (٩٤ - ٩٥ - ٩٦) .

بنك أسئلة رفع الأثقال

د/مصطفى عنتر زيدان

- ١٢- في فئات الاوزان للرجال يوجد فئة الوزن ٧٧ كجم وفئة الوزن التالية لهذه الفئة هي كجم (٨٣ - ٨٥ - ٨٦) .
- ١٣- في فئات الاوزان للسيدات يوجد فئة الوزن ٦٣ كجم وفئة الوزن التالية لهذه الفئة هي كجم (٥٣ - ٥٧ - ٥٨) .
- ١٤- إذا كان الوضع التشويش للاعب يمنعه من فرض ذراعيه علي كامل امتدادهما فيجب عليه إبلاغ ذلك الي (لجنة الحكام - اللجنة الطبية - لجنة الفحص) .
- ١٥- يصرح باستخدام بكرة علي اليدين والفتحين .
(الماغنسيوم - التلك - النشادر) .
- ١٦- يوجد انواع من القبضات الخاصة بمسك البار .
(اربع - ثلاث - خمس)
- ١٧- من الحركات والاوزاع الخاطئة لجميع الرفعات ملامسة الارض باى جزء من الجسم بخلاف (اليدين - الركبتين - القدمين) .
- ١٨- تكملت الرفعة تعتبر من الحركات الاوزاع الخاطئة لجميع الرفعات . (خطفا - ضغطا - نظرا) .
- ١٩- تتكون مجموعة الاثقال من ثلاثة عناصر هامة منها
(اللوحة الخشبية - الاقراص - اجهزة التحكم) .
- ٢٠- طول البار المستخدم في بطولة رفع الاثقال للرجال هو
(٢٠ كجم - ٢١٠ سم - ٢٠٢٠ م) .
- ٢١- وزن البار المستخدم في بطولة رفع الاثقال للسيدات مه اضافة المحبسين اله هو كجم (٢٥ - ٢٠ - ٣٠) .
- ٢٢- قطر البار المستخدم في بطولات رفع الاثقال للسيدات هو
(٢٨ ملم - ٣٠ ملم - ٢٥ ملم) .
- ٢٣- المسافة الداخلية للبار والت يتكون بين الحاجزين هي
(١٣٥ سم - ١٣٣ سم - ١٣١ سم) .

- ٢٤- قطر الاسطوانة الخارجية للبار الخاص بالرجال هو ٥٠مم اما الخاص ببار السيدات هو (٥٠مم - ٤٥مم - ٤٠مم).
- ٢٥- القرص الاصفر في رياضة رفع الاثقال يزن كجم
(١٥ - ١٠ - ٢٠ -) ٢٦.
- ٢٦- لابد ان يكون قطر اكبر الاقراص
(٤٥٠مم - ٤٢٥مم - ٤٣٠سم).
- ٢٧- يجب استخدام اثنين من المحابس لتثبيت البار زن الواحدكجم
(٥ - ٥.٥ - ٢.٥ - ١.٢٥).
- ٢٨- اللوحة الخشبية مربعة الشكل طول ضلعها
(٤م - ٤.٣٠م - ٣م).
- ٢٩- ارتفاع اللوحة الخشبية عن الارض يجب الا يقل عن
(٢٠سم - ١٠سم - ٥سم)
- ٣٠- تكون عدد الحكام في رياضة رفع الاثقال من حكام .
(٣ - ٤ - ٥).
- ٣١- تستمر اللمبات الخاصة بالصحة او خطأ المحاولة مضاءة لمدة لا تقل عن
(١٠ث - ١٥ث - اق).
- ٣٢- من حق الحكم ان يغير قراره في مدة اقصاها
(٥ث - ٦ث - ٣ث).
- ٣٣- في البطولات العالمية والدورات الاولمبية يجب ان يكون الميزان صالحا لوزن حتي
(١٠٥+ كجم - ١٥٠ كجم - ٢٠٠ كجم).
- ٣٤- تعطي ساعة توقيت الالكترونية صوتا مسموعا قبل الانتهاء الزمن المحدد للاعب لإداء الرفع بمدةثانية (٢٠ - ١٥ - ٣٠).
- ٣٥- تبدأ اجراءات وزن الاعبين قبل موعد لمسابقة ب (ساعتين - يوم - ثلاث ساعات).
- ٣٦- اقل ثقل يسمح للاعب ان يرفعه هو .. (٣٠كجم - ٢٧.٥ - ٢٥).

- ٣٧- اقل ثقل يسمح ان ترفعه اللاعبه هوكجم
(٢٥ - ٢٠.٥ - ٢٢.٥).
- ٣٨- يمنح اللاعب ثلاثة محاولات في كل من رفعته الخطف والكلين والنظر زمن كل محاولة(٥٠ث - ٥٥ث - ٦٠ث).
- ٣٩- عندما يقوم اللاعب بأداء محاولتين متتاليتين فانه يمنح زمن قدره..... بفصل بين المحاولتين
(ثلاث - دقائق - دقيقتان - اربع دقائق).
- ٤٠- بعد الانتهاء من مسابقة الخطف يستعد اللاعبون لمسابقة الكلين والنظر بعد فترة راحة قدرها (١٠ق - نصف ساعة - ١٥ق).
- ٤١- لجنة الجوري هي التي تتأكد من تطبيق القواعد الفنية للعبة ويكون عدد افرادها (٧ - ٣ - ٥).
- ٤٢- تأسس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال عام (١٩٠٧ - ١٩٠٥ - ١٩٢٠).
- ٤٣- يسمح للاعب رفع الأثقال بارتداء حزام اقصي عرض له (٢٠سم - ٢٠مم - ١٥٠مم).

س ٢ أكمل:

- ١- في رياضة رفع الأثقال يعتمد الاتحاد الدولي رفعتي يتم تأديتها طبقا للترتيب الاتي : (الخطف باليدين ، الكلين والنظر باليدين)
- ٢- في كل رفعة من الرفعتين الاتي يقوم بتأديتها اللاعب يمنحمحاولات .
- ٣- يعترف الاتحاد الدولي في أنشطته بمجموعات من الاعمار هما
- ٤- الحد الأدنى من السن للاشتراك في بطولات العالم و الالعاب الأولمبية هو

٥- الحد لادني من السن للاشتراك في بطولات العالم للناشئين هو

.....

٦- هناك فئات وزن للسيدات بينما هناك

.....فئات وزن للرجال .

٧- في البطولات العالمية والقارية والاقليمية للرجال يجوز لكل دولة المشاركة

بفريق مكون من لاعبين بالإضافة الي

احتياطي موزعين علي مختلف الفئات بحيث لا يزيد عن

فئة الوزن الواحد .

٨- في بطولات السيدات العالمية والقارية والاقليمية والدورات الأخرى يجوز لكل

دولة المشاركة بفريق مكون من متسابقات بالإضافة الي

..... احتياطي موزعين علي فئات الوزن المختلفة بحيث لا يزيد عن

..... في كل فئة وزن .

٨- فئة الوزن التي تلي ٦٩كجم في فئات الوزن للرجال هي

اما الوزن الذي يلي ٥٨كجم في فئات الوزن للسيدات هو

٩- يسمح باستخدام الاسلوب المعروف بي للبار وهي

عبارة عن تغطية العقلة الاخيرة لأصبع الابهام بباقي الاصابع .

١٠- تعتبر محاولة اي رفعة لم تكتمل حيث يصل ارتفاع

البار فيها الي ارتفاع يساوي لمستوي الرباع .

١١- عند إشارة الحكم بإنزال البار يجب علي اللاعب ان يترك البار يسقط متعمدا

او غير متعمد ولكن يمكنه تخفيف القبضة علي البار عندما يتعدى البار اسفل

مستوي الرباع .

١٢- اذا كان الوضع التشريحي للاعب يمنعه من فرد ذراعيه علي كامل

امتدادهما فيجب عليه إبلاغ هذه الحقيقة الي

.....،..... قبل بدء المسابقة .

١٣- يصرح باستخدام بودة علي اليدين والفخذين.

- ١٤- من الحركات والاضاع الخاطئة للجميع الرفعات ملامسة الارض باي جزء من الجسم بخلاف
- ١٥- من الحركات والاضاع الخاطئة لجميع الحركات تكملة الرفةة .
- ١٦- عدم تساوي القدمين والبار في خط واحد موازي ب..... بعد انتهاء الرفةة يعتبر من ، لجميع الرفعات .
- ١٧- يعتبر ملامسة البار ل الرباع عند نهاية الرفةة من الحركات الخاطئة لرفةة الخطف .
- ١٨- تعتبر اي محاولة ظاهرة لم تكتمل لتأدية النظر وتشمل او من الحركات الخاطئة للنظر .
- ١٩- تتكون مجموعة الانتقال من
- ٢٠- من مواصفات البار المستخدم في مسابقات الرجال ان وزنه هو اما طوله فهو واما قطره فهو ويكون قطر الاسطوانة الخارجية
- ٢١- من مواصفات البار المستخدم في مسابقات السيدات ان وزنه واما طوله فهو واما قطره فهو
- اما بالنسبة لمسافة الداخلية التي تبين الحاجزين هي
- ٢٢- يجب ان يكون في البار لتسهيل قبضة اللاعب ووضع اليدين .
- ٢٣- القرص الذي يزن ٢٠كجم يكون لونه اما القرص الذي يزن ١٠ كجم يكون لونه اما القرص ذو اللون الاصفر يزن
- ٢٤- لابد ان يكون قطر اكبر الاقراص

- ٢٥- الاقراص التي يقل وزنها عن يمكن صنعها من المعدن الخالص.
- ٢٦- يجب استخدام عدد اثنين من المحابس لتثبيت الاقراص لكل بار زنة الاثنين
- ٢٧- تكون اللوحة الخشبية مربعة الشكل وطول ضلعها ٤م وفي حالة تشابه لون الطبلية بلون الارضية يجب ان تطلي حدود الطبلية في حدود بلون مختلف .
- ٢٨- ارتفاع اللوحة من الارض ملم
- ٢٩- ارتفاع اللوحة من الارض سم .
- ٣٠- يتكون جهاز التحكيم الاليكتروني من مجموعة من العناصر هي :
- أ-
- ب-
- ج-
- د-
- ٣١- يجب علي الحكام عند المحاولة الصحيحة ان يتغاضوا علي الازرار الخاصة بالللمبة ذات اللون اما عند المحاولة الخطأ فيجب عليهم ان يضغطوا علي الازرار الخاصة بالللمبة ذات اللون
- ٣٢- تستمر الللمبات الخاصة بصحة أو خطأ المحاورة مضاءة لمدة علي الاقل .
- ٣٣- من حق الحكم ان يغير قراره في مدة اقصاها إذا راي الخطأ قد ارتكبه الاعب .
- ٣٤- اثناء المسابقة يقوم اعضاء بمتابعة عمل الحكام
- ٣٥- يكون عدد الحكام الذي عليهم واجب الحكم علي صحة او خطأ ارفعه هو

بنك أسئلة رفع الأثقال د/مصطفى عنتر زيدان

- ٣٦- في البطولات العالمية والدورات الاولمبية والمسابقات الدولية الهامة يجب ان يكون الميزان صالحا لوزنه حتي..... وان يكون حساسا لوزن
- ٣٧- شهادة صلاحية الميزان يجب ان تكون محررة بتاريخ لا يزيد عن..... سابق لتاريخ المسابقة.
- ٣٨- يجب ان تعمل ساعة التوقيت الالكترونية بصفة مستمرة لا تقل عن دقيقة وتوضح زمن مدته ثوان علي الاقل ، وتعطي اوتوماتيكيا صوتا مسموعا قبل انتهاء الزمن المحدد للاعب لمدة ثانية.
- ٣٩- يجب ان يكون الميقاتي حكم كفاءة من فئة او
- ٤٠- لوحة المحاولات هي لوحة توضع في مكان واضح بمكان ويسجل عليها
-
- ٤١- من الاستثمارات او النماذج التي يستعان بها إدارة وتحكيم رفع الاثقال،.....،.....،.....
- ٤٢- يسمح الاتحاد الدولي باستخدام علامة تجارية او اعلان لمن يرعاهم علي ان تكون اقصي مساحة له
- ٤٣- اقصي ارتفاع مسموح به علي الجزء العلوي من الحزاء بداية من اعلي الكعب هو
- ٤٤- اقصي عرض للحزام المستخدم في رياضة رفع الاثقال هو
- ٤٥- غير مسموح باستخدام الاربطة او بديل عنها علي الاجزاء التالية من الجسم.....،.....،.....

- ٤٦- تبدأ عملية الميزان لكل فئة قبل من موعد بدا
المسابقة وتستمر لمدة
- ٤٧- ان اقل ثقل يمكن رفعه في المسابقة هو كجم للرجال
واقل ثقل بالنسبة للسيدات هو كجم
- ٤٨- يمنح اللاعب لإداء المحاولة تعطي إشارة تحذير
بعد
- ٤٩- عندما يقوم اللاعب بأداء محاولتين متتاليتين فإنه يمنح زمن قدره
..... لإداء المحاولة التالية ويتم إنذاره قبل من
انتهاء الوقت المحدد.
- ٥٠- قبل المحاولة الاولي او بين اي محاولتين يجوز للاعب تغيير الثقل
الذي طلبه وبحد اقصي ولا يجوز ذلك بعد النداء الاخير .
- ٥١- إن ترتيب النداء علي الرباعين لتأدية محاولتهم يتم تحديده طبقا لأربعة
عوامل هم:
- أ-
- ب-
- ج
- د
- ٥٣- يمنح اللاعبون فترة راحةدقائق بعد اداء رفعة الخطف
ثم بعدها يتم الاستعداد لإداء رفعة الكلين والنظر.
- ٥٤- تتكون لجنة الجيوري من افراد ومهمتهم هي :
- ويجب ان يكون جميع اعضاء
اللجنة حكام درجة
- ٥٥- يجب ان يكون او من دول مختلفة
- ٥٦- هناك ثلاث انواع من القبض علي البار هم.....
- ٥٧- تأسس الاتحاد الدولي لرياضة رفع الاثقال عام

س ٣- ضع علامة (✓) او (×) امام العبارات الاتية :

- ١- تأسس الاتحاد الدولي لرفع الأثقال عام ١٩٠٧ () .
- ٢- يتكون الاتحاد الدولي من المؤتمر العام ، المكتب التنفيذي ، اللجان () .
- ٣- يقع مقر الاتحاد الدولي في لوزان بسويسرا () .
- ٤- يعترف الاتحاد الدولي بعدد ستة اتحادات قارية () .
- ٥- تكون اللوحة الخشبية للمسابقات مربعة الشكل ٤×٤ () .
- ٦- يكون سمك اللوحة الخشبية حوال ٥٠ سم ال ٩٠ سم () .
- ٧- يدير المباراة عدد ٣ حكام () .
- ٨- اللمبات المستخدمة في التحكيم هو (الاحمر - الابيض - الاصفر) () .
- ٩- في حالة إعطاء حكم إشارة حمراء والآخر اعطي إشارة حمراء هل يعتبر قرار الحكم الثالث هو الفيصل إذا تأخر () .
- ١٠- يعطي الحكام الثلاثة قراراتهم بعد ٧ ث () .
- ١١- وظيفة لجنة الجيوري مراقبة اداء الاعبين والادوات () .
- ١٢- لابد ان يكون الميزان صالحا لوزن حتي ٣٠٠ كجم وحساسا لوزن ١٠ جم () .
- ١٣- لوحة التسجيل من ضمن المكتوب بها الاصابات السابقة للاعب () .
- ١٤- هل لابد ان يكون المايوه يغطي جذع اللاعب فقط ويكون لونه احمر () .
- ١٥- يمكن ارتداء الاستريتش اسفل او اعلي المايوه ولكن بشرط عدم تغطيته الركبة () .
- ١٦- يجوز ارتداء الشورت والتشرت بدلا من المايوه () .
- ١٧- لا يسمح بارتداء الجوارب اعلي الركبتين () .
- ١٨- يكون حذاء رفع الأثقال سمكه ١٧ سم () .
- ١٩- يجب الا يتعدى عرض الحزام المستعمل ١٢٠ سم () .
- ٢٠- يجوز استخدام الاربطة او البلاستر علي الرسغين - الركبتين واليدين () .
- ٢١- لا يسمح استخدام البلاستر علي الاصابع () .
- ٢٢- يمكن ارتداء واقي اليدين (جوانتي) بدون اصابع في اليدين () .

- ٢٣- لا يجوز استخدام الاربطة علي الكوعين او الجذع - الساقين - الزراعين().
- ٢٤- يجوز وضع اعلانات علي الملابس الاعبين بالنسبة للدورات الأولمبية ().
- ٢٥- يعتبر الاتحاد الدولي فقط هو صاحب الحق الوحيد في حقوق التسويق والبيث التلفزيوني ().
- ٢٦- الاعلان الخاص باللعبين لا يتعدى مساحته ٥٠٠سم علي القطعة الواحدة ().
- ٢٧- تبدأ عملية الميزان لكل فئة او مجموعة قبل ساعتين من بدء المسابقات ().
- ٢٨- يقوم بالتسجيل الوزن بمعرفة سكرتير المسابقة ().
- ٢٩- يمنح اللاعب عدد اربع محاولات للرفعة لواحد ().
- ٣٠- اقل ثقل يمكن تناوله في المسابقات للرجال هو ٢٦ كجم ().
- ٣١- يكون وزن البار معتمد للرجال هو ٢٠كجم ().
- ٣٢- يكون البار معتمد بالنسبة للسيدات هو الوزن ٢٠كجم ().
- ٣٣- يمنح اللاعب زمن قدره ١٢٠ ق لتأدية المحاولة التالية ().
- ٣٤- يمنح اللاعبون فترة راحة مدتها ١٠ ق عب انتهاء رفعة الخطف ().
- ٣٥- يحصل المركز العاشر في الترتيب علي ١٥ نقطه ().
- ٣٦- لا يجوز اختيار من نفس البلد لتحكيم في المسابقة الواحدة ().
- ٣٧- وضع البار علي الصدر قبل دوران المرفقين من الحركات الخاطئة في رفعة الخطف ().
- ٣٨- يعتبر السحب من الثقل المعلق من الحركات الخاطئة لرفعة الكلين والنظر ().
- ٣٩- يبلغ عدد فريق رفع الاثقال ٦ لاعبين + ٣ احتياطي ().
- ٤٠- يجوز في البطولات العالمية والقارية للاعب بوضع زيوت علي الجسم ().
- ٤١- السن المسموح به للاشتراك في الالعاب الاولمبية هو سن ١٧ سنه ().

- ٤٢- أثناء اداء محاولة الخطف قام اللاعب بعمل ضرب للوسط بغرض محاولة تقريب البار تحسب محاولة صحيحة () .
- ٤٣- أثناء عملية إتمام الرفعة الي اعلي قام اللاعب اثناء الثبات بالوقوف علي المشطين تحسب المحاولة صحيحة () .
- ٤٤- يعاقب القانون علي سوء المحتوي الفني ونقص من النقاط () .
- ٤٥- لا يجوز للفرق السيدات ارتداء اي شيء ما عدا (الدبل والسلاسل والملابس والمايوه) () .
- ٤٦- يستخدم في رياضة رفع الاثقال اربع انواع من القبضات () .
- ٤٧- يتكون شعار الاتحاد الدول من اربع الوان (احمر - ازرق - ذهبي - اسود) () .
- ٤٨- هل يعتبر حضور الرئيس والسكرتير العام للاتحاد الدولي إجبارى لجميع المؤتمرات () .
- ٤٩- يعترف الاتحاد الدولي في انشطته بمجموعتين من الاعداد الناشئون حتي ٢٠ سنه والكبار () .
- ٥٠- جميع العمار السنيه يتم احتسابها تبعا لسنة الميلاد () .
- ٥١- يجوز لكل دولة ان تشترك بعدد ٩ لاعبين + ٢ احتياطي () .
- ٥٢- يجوز للاعب ان يشترك في اكثر من وزن () .
- ٥٣- هل يجب ان يكون وزن البار لدي الرجل ٢٥ كجم () .
- ٥٤- يجب ان يكون قطر اكبر الاقراص ٥٤٠سم () .
- ٥٥- تتراوح المسافة بين الحاجزين حوالي ١٣١سم () .
- ٥٦- يجوز للاعب الا يرتدي حذاء اثناء البطولة () .
- ٥٧- يتراوح قطر البار حوال ٣٢مم () .
- ٥٨- يجب ان يكون طول ضلع اللوحة الخشبية ٤.١سم () .
- ٥٩- في حالة لمس الكوع للفخذ تحسب المحاولة صحيحة () .
- ٦٠- انزل اللاعب الثقل قبل اشارة الحكم تعتبر محاولته صحيحة () .

- ٦١- اثناء عملية ثبات اللاعب بالبار علي اللوحة الخشبية تحرك ونزل من علي اللوحة وهو يحمل الثقل () .
- ٦٢- في اثناء عملية تبديل الزراعين والسقوط تحت البار لمس البار راس اللاعب هل تعتبر المحاولة صحيحة () .
- ٦٣- في لوحة جهاز التحكم الالكتروني توجد أربعة لزمات ٣ باللون الاحمر + ١ باللون الأبيض () .
- ٦٤- بعد اتمام اللاعب الرفعة يقف اللاعب بالبار لمدة ٤ ثوان () .
- ٦٥- يكون الميزان المستخدم في بطولات العالم والالعاب الاولمبية صالح لوزن ٤٥٠ كجم () .
- ٦٦- تتكون استمارة الميزان من اسم اللاعب - رقم القرعة - البلد - الوزن - الطول () .
- ٦٧- يسمح بارتداء قميص اسفل المايوه ويكون القميص له لياقه () .
- ٦٨- تبدأ عملية الميزان لكل فئة قبل ساعتين من بدا المباراة () .
- ٦٩- يصنف العب في الترتيب النهائي علي صاحب الأداء الفني () .
- ٧٠- وظيفة لجنة الجبوري هو متابعة الأداء المهاري للاعب () .
- ٧١- من واجب سكرتير المنافسات الاشراف علي تسجيل اسماء الاثنين اثناء الوزن () .
- ٧٢- يكون لون الأقراص (١٥ كجم احمر - ١٠ كجم اخضر - ١٥ كجم اصفر) () .
- ٧٣- إذا تساوي لاعبين في نفس رفع الثقل يلجا ال فرق الوزن بينهم () .
- ٧٤- يبلغ طول البار لدي السيدات ٢١٠ م ووزن ٢٥ كجم () .
- ٧٥- الاقراص التي يقل وزنها عن ١٠ كجم تصنع من البلاستيك () .
- ٧٦- سقوط البار بعد إشارة الحكم بالنزول تعتبر محاولة صحيحة () .
- ٧٧- وضع البار علي الصدر قبل دوران المرفقين في مهارة الكلين والنظر تعتبر محاولة صحيحة () .

- ٧٨- اشتركت كصر في دورة ستوكهولم ١٩١٢ م بعدد ٥ لاعبين () .
- ٧٩- حصل خضر التوني علي الذهبية في دورة برلين عام ١٩٥٦م () .
- ٨٠- أثناء وضع الاستعداد يجوز للاعب لمس البار بالركبتين () .
- ٨١- من انواع القبضات القبضة من الجانبين () .
- ٨٢- يجوز للاعب تبديل القبضة أثناء وضع البار علي الصدر في مهارة الكلين والنظر () .

مع خالص تحياتي لكم طلابي الأعزاء