

قوانین پاورلیفٹنگ فدراسیون جہان ورزش های قدرے

ویژہ ورزشکاران، مربیان و داوران پاورلیفٹنگ
با همکاری کمیٹہ بین المللی آموزش
و کمیٹہ بین المللی داوران فدراسیون



حسین علی تقی زاده (رئیس فدراسیون جهانی)
اعضای کمیٹہ آموزش:

آقای آندرس (معاون کمیٹہ آموزش)

آقای مرتضی سیاهکالی مرادی - آقای کوکولاکسین

آقای دموتریوس - آقای جعفر فلاحی ثابت - آقای محمد خدادادی

نویسنده: مرتضی سیاهکالی مرادی

www.WPSF.info



سرشناسه	: سیاه کالی مرادی، مرتضی، ۱۳۷۴-
عنوان و نام پدیدآور	: قوانین پاورلیفتینگ، فدراسیون جهانی ورزش های قدرتی ویزه ورزشکاران، مربیان و داوران پاورلیفتینگ/نویسنده مرتضی سیاه کالی مرادی؛ با همکاری کمیته بین المللی آموزش و کمیته بین المللی داوران فدراسیون.
مشخصات نشر	: تهران: سیاه، ۱۳۹۹.
مشخصات ظاهری	: ۹۰ ص: مصور (رنگی)، جدول.
شابک	: 978-622-966958-7
وضعیت فهرست نویسی	: فیبا
یادداشت	: انگلیسی-فارسی.
موضوع	: وزنه برداری -- قواعد
موضوع	: Weight lifting -- Rules
شناسه ام	: فدراسیون وزنه برداری جمهوری اسلامی ایران، کمیته آموزش و تحقیق
شناسه ده	: فدراسیون وزنه برداری جمهوری اسلامی ایران، کمیته بین المللی داوران
شناسه افزوده	: فدراسیون وزنه برداری جمهوری اسلامی ایران، کمیته بین المللی آموزش
رد بندی	: GV0F6
رده بندی دیویی	: ۷۹۶/۴۱
شماره کتابشناسی ملی	: ۶۵۵۰۴۲۰۰

داوران پاورلیفتینگ

۱۰ صفحه

مؤلف: مرتضی سیاه کالی مرادی

ویراستا: محمد خدادادی

نوبت چاپ: اول تهران، ۱۳۹۹

تیراژ: ۱۰۰۰ عدد

قطع: رقعی

حروفچینی - امور فنی: مرکز کامپیوتری نشر سیاه

لیتوگرافی، چاپ و صحافی: چاپ

شابک: ۹۷۸-۶۲۲-۹۶۶۹۵-۸-۷

دفتر مرکزی: تهران، امیرآباد شمالی، بالاتر از چهارراه جلال آل احمد
دفتر فروش: تهران، ستارخان، دریا نوا، خیابان سروش یکم پلاک ۴۸ طبقه سوم تلفن: ۶۶۳۰۸۱۸



همه حقوق محفوظ است، هر گونه نسخه برداری اعم از زیراکس و بازنویسی، ذخیره یارانه ای، اقتباس کلی و جزئی (بجز اقتباس جزئی در نقد، بررسی و اقتباس در گیومه در مستند نویسی و مانند آنها) بدون مجوز کتبی از ناشر ممنوع و از طریق مراجع قانونی قابل پیگیری است.

فهرست مطالب

۵.....	کمیته های فدراسیون.....
۵.....	(الف) کمیته آموزش.....
۶.....	(ب) کمیته داوران.....
۷.....	(ج) کمیته فن.....
۷.....	(د) کمیته مسابقات.....
۹.....	(ه) کمیته روابط بین المللی.....
۹.....	(و) کمیته انضباطی.....
۱۰.....	(ز) کمیته حرفه ای ها.....
۱۰.....	(ح) کمیته دوپینگ.....
۱۱.....	(ط) کمیته پاورلیفتینگ نظامیان.....
۱۲.....	۱- قوانین عمومی.....
۱۳.....	۲- دسته سنی.....
۱۴.....	۳- دسته وزنی.....
۱۴.....	۴- امتیاز بندی تیم ها.....

۵- تجهیزات عمومی ورزشکاران.....

۶- لباس های حمایتی.....

۷- تجهیزات مسابقه.....

۸- حرکات.....

۱* اسکوات.....

۸* ۲: پرس سینه.....

۸* ۳: ددلیفت.....

۹- وزنکشی.....

۱۰- قوانین مسابقات.....