



ข้อบังคับ

สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่น
แห่งประเทศไทย

พุทธศักราช ๒๕๐๑

และ

96.41
289

กติกายกน้ำหนัก

ฉบับบังคับ

สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่น

แห่งประเทศไทย

พุทธศักราช ๒๕๐๑

เลขห้อง ๑๗

เลขหมู่ 796.41

๑ 289

เลขทะเบียน ม.๓๐๗.๑๐๕๖๒ ๑๗

ข้อบังคับ

สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่น

แห่งประเทศไทย

พุทธศักราช ๒๕๐๑



ด้วยปรากฏว่า บัดนี้ ได้มีการเล่นการยกน้ำหนักขึ้น
ในประเทศไทยแล้วหลายแห่ง ประกอบกับคณะรัฐมนตรี
ได้มีมติอนุญาตให้คณะกรรมการโอลิมปิกแห่งประเทศไทย
ในพระบรมราชูปถัมภ์ จัดการแข่งขันกีฬาแหลมทองได้
ตามที่เสนอขออนุมัติไป ในการที่จะดำเนินการแข่งขันกีฬา
แหลมทองไปด้วยความเรียบร้อย กีฬาต่าง ๆ จำต้องจัดตั้ง
สมาคมขึ้นให้ถูกต้องตามข้อบังคับสหสมาคมกีฬานานาชาติ
จึงมีบุคคลคณะหนึ่ง ประกอบด้วย

๑. นายสำราญ เตชะกำพูน

๒. นายบุญเลิศ เกษมสุวรรณ

๓. นายกอง วิสุทธารมณ

๔. นายสิทธิผล ผลิตาชีวัน ผู้แทนโรงเรียน
ช่างกลปทุมวัน

๕. นายแพทย์บุญสม มาร์ติน ผู้แทนวิทยาลัย
พลศึกษา

๖. นายเฉลิม ศรีบุญเรือง ผู้แทนสโมสร
ยกน้ำหนักสดม

๗. นายชาญ สุนทรวร

ได้ประชุมปรึกษาหารือกัน เมื่อวันที่ ๑๔ มีนาคม
๒๕๐๑ ที่ประชุมเห็นพ้องต้องกันว่า สมควรที่จะได้จัดตั้ง
สมาคมยกน้ำหนักขึ้นให้ถูกต้องตามแบบวิธีการ เพื่อจะได้
รวบรวมผู้ที่สนใจและมีทักษะร่วมกันเข้าเป็นหมู่เป็นคณะ
เดียวกัน ทำการฝึกสอนอบรม สนับสนุนนักกีฬา
หนักทั้งหลาย ให้มีความรู้ทางเทคนิค และมีสมรรถภาพ
ดีทัดเทียมนานาชาติ จึงได้พิจารณาร่างข้อบังคับขึ้น
และได้ติดต่อขออนุญาตกรมตำรวจ และสภาวัฒนธรรม
แห่งชาติ จัดตั้งสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย
ขึ้น กรมตำรวจอนุญาตให้จัดตั้งตั้งแต่วันที่ ๒๒ กุมภาพันธ์
๒๕๐๑ คณะกรรมการจึงได้มีมติให้ถือข้อบังคับนั้น เป็น
ข้อบังคับของสมาคมต่อไป ข้อความดังต่อไปนี้

ข้อ

- ข้อ ๑. สหสมาคมชื่อว่า สหสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย เขียนเป็นอักษรย่อว่า ส.ย.ท. เขียนเป็นภาษาอังกฤษว่า Thai Amateur Weight-Lifting Association เขียนเป็นอักษรย่อว่า (T. A. W. A.)

วัตถุประสงค์

- ข้อ ๒. สหสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย เป็นสหสมาคมกีฬาสมัครเล่น มีวัตถุประสงค์ดังต่อไปนี้
- ก. ส่งเสริมการยกน้ำหนักในประเทศไทย
 - ข. จัดให้มีการแข่งขัน เพื่อความชนะเลิศ สโมสรสมาชิก
 - ค. จัดการแข่งขันยกน้ำหนัก และส่งเสริมความสัมพันธ์ไมตรีระหว่างสหสมาคมยกน้ำหนักนานาชาติ
 - ง. ไม่เกี่ยวข้องกับการเมือง

ที่ตั้ง

ข้อ ๓. ตำมคมยกหน้าหนักสมัครเด่นแห่งประเทศไทย มี
ดำเนินงานตั้งอยู่ ณ โรงเรียนช่างกลปทุมวัน ตำบล
วังใหม่ อำเภอปทุมวัน จังหวัดพระนคร
ที่ตั้งตำมคมแห่งนี้ คณะกรรมการมีอำนาจเปลี่ยนแปลง
ได้ตามความเหมาะสม

สโมสรสมาชิก

ข้อ ๔. สโมสรยกหน้าหนักสมัครเด่นแห่งประเทศไทย ที่มี
วัตถุประสงค์ที่จะส่งเสริมการยกหน้าหนัก และยิน
ยอมปฏิบัติตามข้อบังคับของตำมคม ย่อมสมัคร
เข้าเป็นสมาชิกของตำมคมนั้นได้

คำว่า “สโมสร” ตามความในข้อบังคับนี้ ให้หมาย
ความถึง ตำมคม สโมสร องค์การ สถานการศึกษา สถาน
การค้า รวมถึงหน่วยราชการ และคณะบุคคล ที่ทำการเดิน
ฝึกสอน ก็พ่ายยกหน้าหนักให้แก่สมาชิกในสังกัด

ข้อ ๕. สโมสรใดจะเข้าเป็นสมาชิกของตำมคมยกหน้าหนัก
สมัครเด่นแห่งประเทศไทย ให้ยื่นใบสมัครต่อ

ประธานกรรมการสมาคม ตามแบบข้างท้ายน

พร้อมด้วยค่าสมัคร ๒๐๐ บาท

สโมสรสมาชิกต้องเสียค่าบำรุง ปีละ ๓๐๐ บาท กำหนดให้ชำระภายในเดือน มกราคม ทุกปี การละเลยมิชำระค่าบำรุงประจำปี ย่อมทำให้สโมสรนั้นเสียดีทริชอนพวงมพวงได้ หรืออาจถูกสั่งให้ขาดจากสมาชิกภาพก็ได้ ตามที่คณะกรรมการจะเห็นสมควร

ข้อ ๖. สโมสรที่เป็นสมาชิกให้ได้รับข้อบังคับของสมาคม ๓ ฉบับ กติกาการยกน้ำหนัก ๓ ฉบับ และระเบียบหรือมติของคณะกรรมการเท่าที่จะพวงมสโมสรสมาชิกต้องปฏิบัติตาม

ข้อ ๗. สโมสรสมาชิกของสมาคมจะพ้นจากสมาชิกภาพด้วยกรณีต่อไปนี้

ก. ลาออก

ข. สมาคมให้ออก เพราะไม่ปฏิบัติตาม หรือละเมิดข้อบังคับของสมาคมอย่างร้ายแรง โดยคณะกรรมการที่ไปประชุมจำนวน ๒ ใน ๓ ลงมติให้ออก

คณะกรรมการ

ข้อ ๘. คณะกรรมการของสมาคมยกน้ำหนักแห่งประเทศไทย ให้มี ๗ นาย ประกอบด้วยประธานกรรมการ ๑ รองประธานกรรมการ ๑ เลขานุการ ๑ เหรัญญิก ๑ ปฏิคม ๑ และกรรมการอีก ๓ นาย

คณะกรรมการจะเลือกจากผู้แทนสโมสรสมาชิกหรือบุคคลที่จะทำประโยชน์ให้แก่สมาคมได้ก็ได้ ที่ประชุมใหญ่เป็นผู้เลือกคณะกรรมการของสมาคม

ข้อ ๙. กรรมการของสมาคมเป็นตำแหน่งกิตติมศักดิ์ และอยู่ในตำแหน่งได้คราวละ ๕ ปี นับแต่วันที่ประชุมใหญ่ได้ลงมติเลือกตั้งไว้

กรรมการที่พ้นจากตำแหน่งไปแล้ว มีสิทธิจะได้รับเลือกตั้งจากที่ประชุมใหญ่ได้อีก

ข้อ ๑๐. ให้คณะกรรมการที่ได้รับเลือกตั้งพิจารณาแต่งตั้งกรรมการผู้หนึ่งเป็นประธานกรรมการแล้วให้ประธานกรรมการแต่งตั้งกรรมการประจำตำแหน่ง

ข้อ ๑๑. ประธานกรรมการเป็นประธานในการประชุม
คณะกรรมการ ถ้าประธานกรรมการไม่อยู่ ให้
รองประธานกรรมการทำการแทน ถ้ารอง
ประธานกรรมการไม่อยู่ ให้เลือกกรรมการ
คนหนึ่งเป็นประธานที่ประชุม

ข้อ ๑๒. รองประธานกรรมการทำหน้าที่แทนประธาน
กรรมการเมื่อประธานกรรมการไม่อยู่และให้
ปฏิบัติหน้าที่ตามที่ประธานกรรมการจะมอบ
หมายให้

ข้อ ๑๓. เดชการมีหน้าที่เกี่ยวกับการติดต่อทั่วไป การ
ทะเบียนสมาชิก การนัดประชุม ธุรูปรายงาน
การประชุมของคณะกรรมการ เพื่อแจ้งให้
สโมสรสมาชิกทราบ และทำกิจการอื่นที่มีได้
กำหนดให้เป็นหน้าที่ของผู้ใดโดยเฉพาะ และ
กิจการที่ประธานกรรมการและกรรมการมอบ
หมายให้กระทำ

ข้อ ๑๔. เจริญญีกมีหน้าที่เกี่ยวกับการเงินและการบัญชี
ของสมาคม ในการประชุมใหญ่ทุกคราวให้

เหรียญกษาปณ์ ซึ่งผู้ตรวจบัญชีได้ตรวจและ
ลงนามรับรองแล้วเสนอที่ประชุมด้วย

ข้อ ๑๕. ปรึกษามีหน้าที่เกี่ยวกับการจัดตั้งและรักษา
สมบัติของสมาคม

กรรมการอันมีหน้าที่บริหารกิจการของสมาคมให้
เป็นไปด้วยดี

ข้อ ๑๖. กรรมการแต่ละบุคคลพ้นตำแหน่ง เมื่อ

ก. ถึงแก่กรรม

ข. ลาออก

ค. ที่ประชุมใหญ่มีมติให้ออกโดยคะแนน
เสียง ๒ ใน ๓ ของผู้ที่ไปประชุม

ข้อ ๑๗. ในกรณีที่กรรมการคนหนึ่งคนใดพ้นตำแหน่งให้
ตั้งซ่อมโดยให้คณะกรรมการประชุมลงมติจัด
เชิญบุคคลที่เห็นสมควรเข้าแทน และให้ผู้นั้นอยู่
ในตำแหน่งได้เท่ากับเวลาที่เหลืออยู่ แต่ในกรณีที่
ที่ประชุมกรรมการพ้นจากตำแหน่งตามข้อ ๑๖.
(ข) และ (ค) ให้มีการประชุมใหญ่เพื่อทำ
การเลือกตั้งคณะกรรมการใหม่ทุกคราว

ข้อ ๑๘. กรรมการทั้งคณะพ้นจากตำแหน่ง เมื่อ

ก. ลาออก

ข. ออกตามวาระ

ค. ที่ประชุมใหญ่มีมติให้ออกโดยคะแนน
เสียง ๒ ใน ๓ ของจำนวนคณะกรรมการ
การและสมาชิกทั้งหมด

ง. เมื่อประธานกรรมการพ้นจากตำแหน่ง
ตามนัยในข้อ ๑๖. (ข) และ (ค)

ข้อ ๑๙. คณะกรรมการที่พ้นจากตำแหน่ง ต้องอยู่ใน
ตำแหน่งเพื่อดำเนินงานไปจนกว่าจะได้เลือกตั้ง
คณะกรรมการชุดใหม่

ข้อ ๒๐. เมื่อคณะกรรมการจะพ้นจากตำแหน่งตามข้อ ๑๘.
ให้ประธานกรรมการที่พ้นตำแหน่งนั้น จัดให้มีการ
ประชุมใหญ่พิเศษ เพื่อเลือกตั้งคณะ
กรรมการชุดใหม่ ภายใน ๓๕ วัน นับแต่วันที่พ้น
ตำแหน่งนั้น

ให้ประธานกรรมการคนใหม่เรียกประชุมคณะ
กรรมการใหม่ ภายใน ๗ วัน นับแต่วันที่ประชุมใหญ่พิเศษ

ได้ลงมติเลือกตั้ง ในกรณีที่คณะกรรมการจะพ้นตำแหน่ง
ตามข้อ ๑๘. ให้มีการประชุมใหญ่เพื่อเลือกตั้งคณะกรรมการ
ชุดใหม่ ภายใน ๓๐ วัน ก่อนวันพ้นตำแหน่ง

ข้อ ๒๑. ให้คณะกรรมการบริหารกิจการ ของสมาคมยก
น้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ให้เป็นไป
ตามวัตถุประสงค์ และจัดให้มีการแข่งขันตาม
ฤดูกาลอย่างน้อย ปีละ ๑ ครั้ง

ข้อ ๒๒. คณะกรรมการเป็นผู้รับผิดชอบในเรื่องการเงิน
และทรัพย์สินของสมาคมโดยตลอด การเงินของ
สมาคมได้มาจาก

ก. ค่าบำรุงประจำปีของสโมสรสมาชิก

ข. ค่าผ่านประตูในการจัดการแข่งขัน และ
การหารายได้ทางอื่น

ค. การบริจาค

ข้อ ๒๓. คณะกรรมการต้องประชุมปรึกษาหารือกิจการ
ของสมาคมไม่น้อยกว่าปีละครั้ง นอกเหนือ
จากการประชุมใหญ่ประจำปี ในการประชุม

คณะกรรมการต้องมีกรรมการเข้าร่วมประชุม
อย่างน้อย ๔ คน จึงเป็นองค์ประชุม

ข้อ ๒๔. มติของที่ประชุมให้ถือได้ข้างมากเป็นสำคัญ
ถ้ามีคะแนนเสียงเท่ากัน ให้ประธานของที่ประชุม
ออกเสียงอีกหนึ่งเสียง เป็นคะแนนชี้ขาด

ข้อ ๒๕. ถ้ามีสโมสรขอเข้าเป็นสมาชิกของสมาคม ให้
คณะกรรมการมีอำนาจพิจารณาว่า จะรับหรือไม่รับ
ไม่รับ ในกรณีที่ไมรับให้แจ้งเหตุผลให้สโมสร
นั้น ๆ ทราบด้วย

ข้อ ๒๖. คณะกรรมการต้องดูแลให้กิจการเป็นไปตามข้อ
บังคับ และม่ออำนาจตราระเบียบการแข่งขัน
หรือระเบียบอื่นเพื่อประโยชน์ของการดำเนิน
งานของสมาคม ระเบียบเช่นว่าน เมื่อได้แจ้ง
ให้สโมสรสมาชิกทราบล่วงหน้า ๑๐ วันแล้ว ให้
ใช้บังคับได้ สโมสรสมาชิกต้องปฏิบัติตาม

ข้อ ๒๗. คณะกรรมการมีอำนาจลงโทษสโมสรสมาชิก
สมาชิกหรือพนักงานของสโมสรนั้น ที่ละเมิด
ข้อบังคับหรือระเบียบของสมาคม หรือปฏิบัติ

ไปในทางที่คณะกรรมการเห็นว่า อาจทำให้
เกิดความเสียหายแก่สมาคมหรือการแข่งขัน

ข้อ ๒๘. คณะกรรมการมีอำนาจตัดสินใจขอบังคับและ
บรรดาระเบียบต่าง ๆ ที่บัญญัติขึ้นโดยอาศัย
อำนาจตามขอบังคับ ทงมีอำนาจชขาดปัญหา
ใด ๆ หากเกิดขึ้นโดยที่มีบัญญัติไว้ในข้อ
บังคับและระเบียบของสมาคม คำขาดของ
คณะกรรมการในปัญหาทั้งปวง ให้ถือเป็นที่สุด
หากปัญหานั้น ๆ เกิดขึ้นในที่ประชุมใหญ่หรือถูกนำ
เข้าสู่ที่ประชุมใหญ่ เพื่อพิจารณา ให้ที่ประชุมใหญ่นั้น เป็น
ผู้ขาด

การประชุมใหญ่ประจำปี

ข้อ ๒๙. การประชุมใหญ่ ให้มีปีละ ๑ ครั้ง

ข้อ ๓๐. ให้ประธานคณะกรรมการของสมาคมเป็นประ-
ธานในการประชุมใหญ่ ถ้าประธานกรรมการ
ไม่อยู่ ให้รองประธานกรรมการเป็นประธาน
ถ้ารองประธานกรรมการไม่อยู่ ให้ที่ประชุม
เลือกสมาชิกที่มาประชุมนั้น เป็นประธาน

ประธานในที่ประชุมให้มั่งเดียงชขาดได้อีก
เดียงหนึ่งสำหรับใช้ในกรณีทคะแนนลงมติของ
ต้องฝ่ายเท่ากัน

ข้อ ๓๑. สโมสรที่เป็นสมาชิกมีสิทธิตั้งผู้แทนไปในการ
ประชุมใหญ่ได้ สโมสรละ ๑ คน นอกเหนือไปจาก
ผู้แทนซึ่งได้อยู่ในคณะกรรมการแล้วตามข้อ ๘.

กรรมการและผู้แทนสโมสรที่ไปในที่ประชุม
ใหญ่ มีสิทธิออกเดียงคนหนึ่งเดียง เว้นแต่
ประธานที่ประชุมมีเดียงพิเศษดังบัญญัติไว้ใน
ข้อ ๓๐.

ข้อ ๓๒. การประชุมใหญ่ให้ระเบียบวาระ ให้คณะ
กรรมการแถลงกิจการที่ได้ผ่านมาในปีที่แล้ว
การเงิน และรับรองบัญชี คงผู้ตรวจบัญชีประจำ
ปีต่อไป กิจการอื่นอันได้แจ้งให้ทราบในวันนั้น

ข้อ ๓๓. กรรมการจะรับผิดชอบเป็นผู้ตรวจบัญชีไม่ได้

ข้อ ๓๔. ในการประชุมใหญ่เพื่อทำการเลือกตั้งคณะ
กรรมการกรรมการคนหนึ่งคนใด หรือสโมสร
สมาชิกสโมสรหนึ่งสโมสรใด มีสิทธิเสนอนามผู้

ที่เห็นสมควรเป็นกรรมการในคณะกรรมการ
ประจำปีต่อไป และให้มีผู้รับรองไม่น้อยกว่า ๒ คน

ข้อ ๓๕. การเลือกคณะกรรมการ ให้เลือกโดยคะแนน
มติข้างมากด้วยวิธีลงบัตร

ข้อ ๓๖. ในการประชุมใหญ่ ต้องมีผู้มีสิทธิเข้าประชุม
ตามข้อ ๓๑. มากกว่าครึ่งหนึ่งของจำนวน
กรรมการและสโมสรสมาชิกของสมาคม จึงเป็น
องค์ประชุมได้

ข้อ ๓๗. ให้แจ้งกำหนดการประชุมใหญ่ให้สโมสรสมาชิก
ทราบล่วงหน้า ๑๕ วัน ก่อนวันกำหนดประชุม
ให้คณะกรรมการตั้งระเบียบวาระการประชุม
ใหญ่พร้อมกับดำเนินบัญชีบังคับ ซึ่งได้มีการ
ตรวจ และเหรียญกษาปณ์ ได้ลงนามรับรอง
แล้ว ไปยังสโมสรสมาชิกอย่างน้อย ๗ วัน ก่อน
การประชุมใหญ่

การประชุมใหญ่พิเศษ

ข้อ ๓๘. คณะกรรมการจะเรียกประชุมใหญ่พิเศษเมื่อใด
ก็ได้

ถ้าคณะกรรมการได้รับคำร้องจากประมุขของสโมสร
สมาชิก อย่างน้อย ๓ ใน ๓ ของจำนวนสมาชิกทั้งหมด ให้
เรียกประชุมใหญ่พิเศษ เพื่อประโยชน์ของสมาคม คณะ
กรรมการต้องเรียกประชุมใหญ่พิเศษภายใน ๓๐ วัน การ
ขอร้องให้ประชุมใหญ่พิเศษนั้น ผู้ขอต้องแจ้งเหตุที่ชัดเจน
ต่อที่ประชุมใหญ่พิเศษให้คณะกรรมการทราบด้วย

ข้อ ๓๙. กำหนดประชุมใหญ่พิเศษนั้น ให้แจ้งให้สโมสร
สมาชิกทราบล่วงหน้า อย่างน้อย ๗ วัน และ
ให้มีสโมสรสมาชิกมาร่วมประชุมไม่น้อยกว่า ๓
ใน ๓ จึงจะเป็นองค์ประชุมได้

ข้อ ๔๐. มติการประชุมใหญ่ หรือการประชุมใหญ่พิเศษ
ให้เป็นไปด้วยเสียงมติข้างมาก ในกรณีที่คะแนน
ลงมติเท่ากัน ให้ปฏิบัติตามข้อ ๓๐.

สถานภาพการสมัครเล่น

ข้อ ๔๑. นักกีฬาหน้าหนักสมัครเล่น คือ บุคคลที่เล่นกีฬา
หน้าหนักด้วยใจรัก เพื่อประโยชน์ทางกาย ทาง
จิตใจ และทางสังคม โดยมีได้หวังประโยชน์

หรือสิ่งตอบแทนด้วยประการใด ๆ จะเป็นโดย
ทางตรงหรือทางอ้อมก็ดี

การกระทำต่อไปนี้ ทำให้หนักกพายหน้าหนัก และ
สโมสรสมาชิกขาดจากสถานภาพการสมัครเล่น คือ

ก. ผู้เล่นคนหนึ่งคนใด

(๑) รับ ขอร้อง หรือสัญญาว่า จะรับ
เงินหรือสิ่งทมีค่าเป็นค่าตอบแทนเพื่อการเดินยก
หน้าหนัก

(๒) รับ ขอร้อง หรือสัญญาว่า จะรับ
เงินเกินกว่าจำนวนที่จ่ายจริงสำหรับค่าโรงแรม
ค่าใช้จ่าย หรือค่าเดินทางเพื่อการเดินยกหน้าหนัก

(๓) เดินยกหน้าหนักในนามของสโมสรขณะ
ที่ได้รับ หรือภายหลังได้รับมาแล้วซึ่งค่าจ้าง
อย่างหนึ่งอย่างใด ในฐานะที่ทำงานอย่างหนึ่ง
อย่างใดให้แก่สโมสร นั้น

(๔) เมื่อไปแข่งขันยกหน้าหนักในท้องถิ่น ได้
พักอยู่ในที่นั้นเป็นเวลานานเกินสมควรโดยสโมสร
ที่ตนเป็นผู้เล่นได้ออกเงินค่าใช้จ่ายให้

(๕) เข้าแข่งขันยกน้ำหนักที่มีการเก็บค่า
ผ่านประตู และการแข่งขันนั้นมิได้รับอนุญาต
จากสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

(๖) เมื่อรู้แล้ว ได้แข่งขันยกน้ำหนักร่วม
ด้วยหรือกับหรือรับค่าจ้างจากผู้เดินหรือสโมสร
ที่ถูกสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย
ได้ตัดสิทธิ์หรือสั่งให้พ้นจากสมาชิกภาพ หรือ
เดินกับนักยกน้ำหนัก หรือสโมสรยกน้ำหนัก
อาชีพ

(๗) พนันชนค้อ หรือมีส่วนได้เสียในการ
พนันชนค้ออันเกี่ยวกับการเดินยกน้ำหนักของตน
แข่งขัน

ข. สโมสรหนึ่งสโมสรใด

(๑) ให้ เดินขอให้ หรือสัญญาว่า จะให้
เงินหรือสิ่งใดอย่างหนึ่งอย่างใดแก่ผู้เดิน เพื่อ
ให้ผู้เดินนั้น เดิน ผูกมัด หรือทำกิจการอย่าง
หนึ่งอย่างใดเกี่ยวกับการเดินยกน้ำหนักให้แก่ฝ่าย
ตนหรือแก่สโมสรสมาชิกแห่งหนึ่งแห่งใด

(๒) จ่ายค่าโรงแรม ค่าใช้จ่าย หรือค่า
พาหนะ เกินกว่าที่ได้ใช้ไปจริงในการเดินทาง
นำหนัก

(๓) จ่ายเงินค่าใช้จ่ายให้แก่ชุด ผู้เดิน
หรือเจ้าหน้าที่ไปแข่งขันยกน้ำหนักในท้องถิ่น
กว่าเวตาจำเป็นตอองพักอยู่เพอการแข่งขัน

(๔) เก็บเงินค่าผ่านประตูในการแข่งขันยก
น้ำหนักทุกประเภท โดยมีได้รับอนุญาตจาก
สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

(๕) เมื่อรู้แล้ว ยอมให้สมาชิกของตน
เดินทางนำหนักด้วย หรือเดินทาง หรือสอนหรือ
รับการฝึกสอนจากผู้เดิน หรือสโมสรที่ถูก
สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย
ตัดสิทธิ หรือถูกสั่งให้พ้นจากสมาชิกภาพ

(๖) เมื่อรู้แล้ว ยอมรับยกน้ำหนัก
อาชีพเป็นสมาชิกของตน หรือยอมรับบุคคลที่
สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย

หรือสโมสรสมาชิกคัดค้านหรือตั้งให้พ้นจาก
สมาชิกภาพ นอกเหนือจากการลาออกตาม
ปกติเข้าเป็นสมาชิกของสโมสรตน

(๗) พนันขันต่อ หรือมีส่วนได้เสียในการ
พนันขันต่อ อันเกี่ยวกับการแข่งขันยกน้ำหนัก
สโมสรตนแข่งขัน

กรรมการกิตติมศักดิ์

ข้อ ๔๒. สภาสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย อาจ
เชิญผู้มีเกียรติ หรือ ผู้ที่ได้นำเพื่อบริการประโยชน์ให้
แก่สมาคมมาแล้ว ได้ดำรงตำแหน่งกิตติมศักดิ์
ใดในสมาคมตามที่เห็นสมควรได้

การเสนอบุคคลเช่นว่านี้ ให้กรรมการเป็นผู้เสนอ และ
ให้คณะกรรมการพิจารณาอนุมัติ

กรรมการกิตติมศักดิ์ มีสิทธิเข้าร่วมประชุมกับคณะ
กรรมการแสดงความคิดเห็น ไม่มีสิทธิออกเสียงลงคะแนน

กรรมการกิตติมศักดิ์อยู่ในตำแหน่งเท่ากับคณะ
กรรมการที่แต่งตั้ง

๕ เงื่อนไขและตราของสมาคม

ข้อ ๔๓. เงื่อนไขของสมาคม เป็นเงื่อนไขเบ็ดเสร็จ ดีกรมหา
กระดุมแถวเดียว ที่ปลายแขนมีกระดุมข้างละ
๒ เม็ด กระดุมสีขาว มีตราของสมาคมปักที่
กระเป๋าย้าย

ข้อ ๔๔. ตราของสมาคมมีรูปและขนาดดังปรากฏท้ายข้อ
บงกชน

ตราของสมาคม มี ๓ ชนิด คือ

ชนิดที่ ๑ ปักด้วยดุนหรือไหมดีทอง ระบุ พ.ศ.
ที่แข่งขัน พันธุ์ธงชาติ มีชดใบขาว

ชนิดที่ ๒ ปักด้วยดุนหรือไหมดีทอง ระบุ พ.ศ.
ที่แข่งขัน พันธุ์ธงชาติ

ชนิดที่ ๓ ปักด้วยดุนเงินหรือไหมสีขาว
ข้อ ๔๕. ผู้มีสิทธิประดับเงื่อนไขและตราของสมาคม คือ

๑. สมาชิกของสมาคมที่ชนะการแข่งขันระหว่าง
ประเทศ ในนามของประเทศไทย ประดับตราชนิดที่ ๓

๒. ต่มาชิกของต่มาคมทไ้เต้เข้าแข่งชันระหว่างประเทศ
ในนามของประเทศไทย ประดับตราชนิดที่ ๒

๓. คณะกรรมการแ้ละผู้เป็นต่มาชิกในเครือของ
ต่มาคม ประดับตราชนิดที่ ๓ ถ้าเป็นกรรมการของต่มาคม
ให้ระบุ พ.ศ. ที่เป็นกรรมการด้วยว่า “กรรมการ.....”

บทลงโทษ

ข้อ ๔๖. ต่มาชิกของต่มาคมใด เจตนาละเมิดข้อ
บังคับของต่มาคมยกหน้าหนักต่มครเด่นแห่ง
ประเทศไทย หรือระเบียบแบบแผนของต่มาคม
หรือคำสั่งของคณะกรรมการ หรือประพฤตินิด
วิสัยหนักกฟากด ให้ถือว่า กระทำผิดอย่างร้ายแรง
ให้คณะกรรมการตักเตือน ตัดสิทธิอันพึงได้รับ
ในฐานะเป็นต่มาชิกของต่มาคม หรือให้พ้นจาก
ต่มาชิกภาพอย่างใดอย่างหนึ่ง หรือหาญอย่าง
ตามควรแก่กรณี

การแก้ไขข้อบังคับ

ข้อ ๔๗. การแก้ไขเปลี่ยนแปลงข้อบังคับของสมาคมยก
น้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย ให้ทำได้โดย
ที่ประชุมใหญ่ด้วยมติคะแนนเสียง ๒ ใน ๓ ของ
ผู้เข้าประชุม

ข้อ ๔๘. ถ้าสมาคมจำเป็นต้องเลิกกิจการ ทรัพย์สิน
ต่าง ๆ ของสมาคมที่เหลืออยู่ ให้เป็นไปตามมติ
ที่ประชุมใหญ่

ให้ใช้ข้อบังคับนี้

ตั้งแต่วันที่ ๒๒ ธันวาคม พ.ศ.

๒๕๐๑ เป็นต้นไป

วิกรม ใจรักกิจ

ประธานกรรมการ

ระเบียบการแข่งขันยกน้ำหนัก

อาศัยอำนาจตามความใน ข้อ ๒๖ แห่งข้อบังคับ
สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย พุทธศักราช
๒๕๐๓ คณะกรรมการตราระเบียบการแข่งขันยกน้ำหนัก
ไว้ดังต่อไปนี้

ข้อความเบื้องต้น

- ข้อ ๑. ระเบียบนี้ให้ชื่อว่า ระเบียบการแข่งขันยกน้ำหนัก
ของสมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย
พุทธศักราช ๒๕๐๓
- ข้อ ๒. ให้ใช้ระเบียบนี้ ตั้งแต่บัดนี้เป็นต้นไป

ประเภทการแข่งขัน

- ข้อ ๓. ให้คณะกรรมการจัดการแข่งขันเพื่อความชนะเลิศ
ของประเทศไทย ระหว่างสโมสรสมาชิกทั้งหลาย
ปีละครั้ง ตามกำหนดรุ่นตามวันเวลาดังจะได้
กำหนดเป็นครั้งคราว โดยประกาศให้สโมสร
สมาชิกทราบล่วงหน้าไม่น้อยกว่า ๓ เดือน ก่อน
วันเริ่มการแข่งขัน

ข้อ ๔. เพื่อเป็นการส่งเสริมการยกน้ำหนักสมัครเล่นให้
กว้างขวางยิ่งขึ้น คณะกรรมการจะจัดให้มีการ
แข่งขันเพื่อความชนะเลิศระหว่าง สถานการศึกษา
ระหว่างจังหวัด, ระหว่างภาค และอื่น ๆ ขึ้นอีก
ตามความเหมาะสมก็ได้

ข้อ ๕. สโมสรที่เป็นสมาชิกของสมาคมจะส่งบุคคลเข้า
แข่งขันตามรุ่นต่าง ๆ ได้ไม่เกิน ๘ คน และรุ่น
ละไม่เกิน ๒ คน และให้ยื่นใบสมัครต่อสมาคม
ภายในเวดากำหนดตามแบบข้างท้ายนี้

คุณสมบัติของผู้เข้าแข่ง

ข้อ ๖. คุณสมบัติของผู้เข้าแข่ง ผู้เข้าแข่งต้องเป็นชาย ซึ่ง
ประกอบด้วยคุณสมบัติ ดังต่อไปนี้

(๑) มีอายุไม่ต่ำกว่า ๑๖ ปี และไม่เกิน ๔๐ ปี
บริบูรณ์

(๒) เป็นผู้มีสภาพปกติและขอเลี้ยงอันไม่เป็น
ทรงเกยจตอตั้งคม

(๓) เป็นผู้ซึ่งคณะกรรมการได้พิจารณาเห็นว่า
สมัครเข้าประกวดหรือแข่งขันโดยสุจริต
เพื่อการกีฬาโดยแท้

การแต่งกาย

ข้อ ๓. ผู้แข่งขันต้องแต่งกาย ดังต่อไปนี้

(ก) กางเกงอาบน้ำชนิดใดชนิดหนึ่งที่เหมาะสมกับตัว โดยเฉพาะอย่างยิ่งคอนต้นขา และไม่บางจนเห็นผ่านได้ มีผ้าหนาหรือวัสดุอุดรองรับคอนกลางพอที่จะป้องกันความไม่สุภาพ เข็มขัด (ถ้ามี) ต้องไม่กว้างกว่า ๓๐ ซม.

(ข) เสื้อ ต้องเป็นเสื้อยัดแขนสั้นหรือเสื้อกั๊ก

(ค) ถุงเท้ารองเท้าจะสวมชนิดใดก็ได้

การชงน้ำหนัก

ข้อ ๔. ก่อนเข้าแข่งขัน ให้ผู้แข่งขันปฏิบัติ ดังต่อไปนี้

(ก) ผู้แข่งขันต้องไปแสดงตัวต่อกรรมการ ณ สถานที่แข่งขัน เพื่อชงน้ำหนักตัวไม่น้อยกว่า ๓ ชั่วโมง ก่อนเวลาเริ่มแข่งขัน

(ข) เมื่อชงน้ำหนักแล้ว ผู้แข่งขันจะต้องอยู่ ณ ที่ซึ่งจัดไว้ให้พักรอการชั่งน้ำหนักก่อนกำหนด การแข่งขันไม่น้อยกว่า ๓๐ นาที เพื่อจัด

ลำดับแห่งการเข้าแข่งขัน ซึ่งจะจัดโดยวิธี
ให้ผู้แข่งขันแต่ละคนระบุน้ำหนักที่ตนต้อง
การยกเป็นครั้งแรกในแต่ละท่า แล้วจัด
ลำดับตามน้ำหนักน้อยที่สุดไปหามากที่สุด
และลำดับดังกล่าวนี้ให้เป็นไปตามผลการ
แข่งขันแต่ละรุ่น

- (ค) การอบอุ่นร่างกาย (Warm-up) จะกระทำ
ได้เฉพาะ ณ ที่ซึ่งจัดไว้เพื่อการนั้น โดย
ใช้บาเบลที่จัดไว้

มารยาท

ข้อ ๕. มารยาท

- (ก) ผู้แข่งขันทุกคนต้องประพฤติตนให้เรียบร้อย
ตามมารยาทอันดีของนักกีฬา และต้องยอม
รับบทของการตัดสินหรือชขาดของกรรมการ
โดยปราศจากการโต้แย้งการประพฤตินั้น
อย่างร้ายแรง อาจถูกตัดเตือนหรือให้ออก
จากการแข่งขันแล้วแต่กรณี

- (๖) ถ้าผู้แข่งขันตั้งถ้วยน้ำหนักแห่งบาเบดที่เจ้า
หน้าทจดให้ตามคำขอของตน ก็อาจขอให้
การชั่งน้ำหนักต่อหน้าตนก่อนเริ่มยก ห้าม
โต้แย้งคัดค้านในภายหลังว่าน้ำหนักไม่ถูก
ต้อง

การแบ่งรุ่น

ข้อ ๑๐. การแข่งขันยกน้ำหนัก แบ่งเป็น ๘ รุ่น ตาม
น้ำหนักตัวเปล่า ดังต่อไปนี้

- | | |
|--|------------------|
| ๑. รุ่นฟลายเวท
(๑๑๕ $\frac{5}{8}$ ปอนด์) | ไม่เกิน ๕๒ กก. |
| ๒. รุ่นแบนทัมเวท
(๑๒๓ $\frac{1}{2}$ ปอนด์) | ไม่เกิน ๕๖ กก. |
| ๓. รุ่นเฟเธอร์เวท
(๑๓๒ $\frac{1}{4}$ ปอนด์) | ไม่เกิน ๖๐ กก. |
| ๔. รุ่นไลต์เวท
(๑๔๘ $\frac{3}{4}$ ปอนด์) | ไม่เกิน ๖๗.๕ กก. |

- | | |
|--|--------------------|
| ๕. รุนมิดเค็ดเวท
(๑๖๕ $\frac{3}{8}$ ปอนด์) | ไม่เกิน ๗๕ กก. |
| ๖. รุนไคท์เฮฟวี่เวท
(๑๘๑ $\frac{3}{8}$ ปอนด์) | ไม่เกิน ๘๒.๕ กก. |
| ๗. รุนเฮฟวี่ไคท์เวท
(๑๘๘ $\frac{3}{8}$ ปอนด์) | ไม่เกิน ๙๐ กก. |
| ๘. รุนเฮฟวี่เวท | เกิน ๙๐ กก. ขึ้นไป |

น้ำหนักตัวเปลี่ยน

- ข้อ ๑๑. น้ำหนักตัวเปลี่ยนแปลง ในการสมัคร ผู้สมัครจะต้องระบุน้ำหนักของตน เพื่อให้คณะกรรมการจะได้ทราบว่า มีผู้สมัครในรุ่นใดกี่คน ถ้าปรากฏน้ำหนักที่ชั่งภายใน ๑ ชั่วโมงก่อนเริ่มการแข่งขันมากกว่าที่ระบุไว้ในใบสมัครจนผิดรุ่นที่สมัครไว้ คณะกรรมการจะอนุญาตให้ทำการลดน้ำหนักตัวได้ภายในเวลาดังกล่าวครึ่งชั่วโมง แต่ถ้าผู้สมัครไม่สามารถลดน้ำหนักตัวลงได้ตามเวลาที่ได้อ้างไว้แล้วนั้น จะขอเปลี่ยนการสมัครเข้าแข่งขันในรุ่น

หนักกว่าที่ถดไปก็ได้ แต่ถาปรากฏน้ำหนักทชง
ภายใน ๑ ชั่วโมงก่อนเริ่มการแข่งขันน้อยกว่าที่
ระบุไว้ในใบสมัครจนผิดรุ่นที่สมัครไว้ ผู้สมัคร
ไม่มีสิทธิขอเปลี่ยนรุ่น และจะต้องเข้าแข่งขัน
ในรุ่นที่สมัครไว้

ทำการแข่งขัน

ข้อ ๑๒. ผู้แข่งขันทุกคนต้องทำการแข่งขันยกน้ำหนัก ๓ ท่า
ดังต่อไปนี้

ท่าที่ ๑ คดึนแอ่นดเพร็ดด ดองมือ

ท่าที่ ๒ ดะแน็ทช ดองมือ

ท่าที่ ๓ คดึนแอ่นดเจค ดองมือ

ท่าหนึ่ง ๆ อนุญาตให้ทำการยกได้ ๓ ครั้ง (ไม่ใช่
น้ำหนักละ ๓ ครั้ง)

กติกากาการแข่งขัน

ข้อ ๑๓. ให้ใช้กติกากายกน้ำหนักของสมาคมยกน้ำหนัก
สมัครเล่นแห่งประเทศไทย

รางวัล

- ข้อ ๑๔. เพื่อความชนะเลิศแห่งประเทศไทย ให้มีรางวัล
รุ่นละหนึ่งรางวัล รางวัลดังกล่าวเป็นสมบัติของ
สมาคมยกน้ำหนักสมัครเล่นแห่งประเทศไทย มี
อาจตกเป็นกรรมสิทธิ์ของผู้ชนะเลิศได้
- ข้อ ๑๕. ต่โมลด์รใดชนะเลิศการแข่งขันปีใด รุ่นใด ให้ได้
รับรางวัลนั้นไปรักษาไว้ ๑ ปี แต่ถ้ามีความจำเป็น
สมาคมอาจสั่งให้นำส่งคืนก่อนกำหนดก็ได้
- ข้อ ๑๖. ถ้าต่โมลด์รใดรับรางวัลตามข้อ ๑๕. ต้องเลิกดื่ม
ไปด้วยประการใด ๆ ต้องนำรางวัลนั้นส่งคืน
สมาคมภายใน ๖๐ วัน
- ข้อ ๑๗. ให้คณะกรรมการจัดให้มีรางวัลจำดอง เพื่อ
มอบให้แก่ผู้ชนะเลิศแห่งประเทศไทย ประจำปี
รุ่นละหนึ่งรางวัล

ประกาศ ณ วันที่ ๑ สิงหาคม ๒๕๐๒

(ลงนาม) ดำราญ เตชะกำพุช
(นายดำราญ เตชะกำพุช)

ประธานกรรมการ

กติกากายกรรณานาหนา

แปลจาก

กติกานาและระเบียบการกรรณานาหนา

ของ

สหพันธ์สมาคมนานาหนาและเพาะกาย

ระหว่างประเทศ

(**Fédération Internationale
Haltérophile et Culturiste**)

คำอธิบายวิทยกน้ำหนัก

ที่สหพันธ์สมาคมยกน้ำหนัก และ เพาะกายระหว่างประเทศรับรอง

สแนชมือเดียว

ให้วางบาเบลตามแนวนอนขนานกับพื้นข้างหน้าเท้า
ทั้งสองของขมุก ขมุกต้องจับคานบาเบลด้วยการคว่ำมือลง
ท่าสแนชต้องทำการเคลื่อนไหวที่ชัดเจนเพียง
จังหวะเดียว โดยยกน้ำหนักชนจากพื้นไปให้ตึงได้นากอยู่
เหนือศีรษะสุดแขนเหยียดตรง พร้อมกันนั้นจะแยกขา
(Splitting) หรือองศาทั้งสองด้วยก็ได้ บาเบลต้องเคลื่อนไหวที่
ติดต่อกันผ่านลำตัวขึ้นไปสู่เหนือศีรษะ ซึ่งในระหว่างการ
เคลื่อนไหวนั้นไม่มีส่วนของร่างกาย นอกจากเท้าทั้งสองถูก
พื้นได้เลย

น้ำหนักที่โดยยกขึ้นไปแถวหน้าของขมุกอยู่ในตำแหน่ง
สุดท้ายในท่าหนึ่ง ไม่มีการเคลื่อนไหว แขนข้างนั้นและขา
ทั้งสองเหยียดตรง เท้าทั้งสองอยู่ในเส้นตรงแนวเดียวกัน
จนกระทั่งผู้ตัดสินให้สัญญาณให้ลดบาเบลลงสู่พื้น

อนุญาตให้ผู้ยกใช้มือหรือปลายแขนท่อนล่างยื่นบนเก้าอี้
หรือตะโปกได้

การเคลื่อนไหวที่ผิด

๑. มีการหยุดชะงักระหว่างยกขาเบดชน
๒. การเคลื่อนไหวต้นลำตัวลงด้วยการดันขาเบดชน
๓. ทำการคัดค้านจากทท่าเบดห้อยอยู่
๔. ใช้มืออีกข้างหนึ่งแตะคานขาเบด (ให้มืออีก
ข้างหนึ่งแตะคานขาเบด)
๕. ใช้มือหรือเท้าแตะพื้น (ให้มือหรือเท้าแตะพื้น)
๖. ออกไปนอกเวที
๗. ดดขาเบดลงสู่พื้นก่อนที่ผู้ตัดสินให้สัญญาณ

คลื่นและเจคมือเดียว

ตอนที่ ๑ การคลื่น

ให้วางขาเบดตามแนวนอนขนานกับพื้นข้างหน้าเท้า
ทั้งสองของผู้ยก ผู้ยกต้องจับขาเบดที่กลางคานด้วยการ
หงายฝ่ามือขึ้น ครั้นแล้วให้ดึงน้ำหนักขึ้นด้วยการเคลื่อนไหว

เพียงจังหวะเดียวจนถึงไห่ พร้อมกันนั้นจะแยกขา (Splitting) หรือขาทั้งสองก็ได้ ในระหว่างการเคลื่อนไหว
 ตอนแรกขาเบดจะถูกไห่หรือถูกอกด้านตรงกันข้ามกับแขน
 ข้างที่ยกไม่ได้ ทงนไห่กอดแนวกดางของกระดูกหน้าอกเป็น
 เส้นแบ่งเขต อนุญาตให้ผู้ยกน้ำหนักไข่ม่อหรือปลดปล่อยแขน
 ท่อนล่างยื่นเข้าหรือตะโพกได้

ตอนที่ ๒ การเจ็ก

การทำการเจ็กนั้น ให้เคลื่อนไหวได้จังหวะเดียว
 ก้าวคือ แขนที่ยกน้ำหนักอยู่นั้นจะต้องเคลื่อนไหวกันไปตรงฉาก
 ตรงอยู่เหนือศีรษะ และให้ยึดถืออยู่ในตำแหน่งสุดท้าย
 ในท่านึง ไม่มีการเคลื่อนไหว แขนข้างนั้นและขาทั้งสอง
 เขี่ยยึดตรง เท้าทั้งสองอยู่ในเส้นตรงแนวเดียวกันจนกว่า
 ผู้ตัดสินจะให้สัญญาณให้ลดขาเบดลงสู่พื้นได้

การเคลื่อนไหวที่ผิด

ขณะทำการเคลื่อนไหว

๑. ทำการเคลื่อนไหวหลายจังหวะ
๒. ทำการเคลื่อนไหวจากท่าขาเบดแขนอยู่
๓. ขาเบดถูกมือ ถูกไห่ ถูกหน้าอก อีกข้างหนึ่ง

๔. ให้มือหรือเขาแตะพ

๕. พักขาเบตไว้บนไห

๖. ออกไปจากเวที

ขณะทำท่าเจ็

๑. พยายามอย่างชดเจ็ที่จะกระแทกขาเบต

๒. การเค็ดอนไหวสันดู่ดงด้วยการผดกหรือด้น
ขาเบต

๓. แชนเหยียดไม้เต็มท

๔. ให้มือหรือเขาแตะพ

๕. ออกไปจากเวที

๖. ดดขาเบตลงสู่พนกอนทผดคด้นจะไ้ให้สัญญาณ

คลีนและเพรส์สองมือ

ตอนที่ ๑ การคลีน

ให้วางขาเบตตามแนวนอนขนานกับพนข้างหน้าเท้า
ทงสองของผุก ผุกคองจับคานขาเบตด้วยการคว่ำฝ่ามือ
ทงสองดง ครนแเดวให้ยกขาเบตชนถึงระดับไห้ดด้วยการ
เค็ดอนไหวทชดเจ็เพียงจงหวะเด็ว พรอมกนนั้นจะ
“แยก” (Splitting) หรือองขาทงสองด้วยก็ได้

บาเบตจะต้องพักอยู่ที่ระดับกระดูกไหปลาร้าหรือ
ระดับอก หรือบนแขนทั้งสองทงอเต็มที่ เทาทั้งสองจะชิดกัน
หรือแยกกันก็ได้ แต่ต้องอยู่ในเส้นตรงเดียวกัน ขาทั้งสอง
เหยียดตรง

ต้องหยุดอยู่ในท่านั้นจนกว่าผู้ตัดสินได้ให้สัญญาณเพื่อ
ทำคอนท์สองต่อไป ผู้ตัดสินจะไม่ให้สัญญาณจนกว่าผู้ยก
ได้อยู่หนึ่งไม่เค็ดอนไหวแล้ว

หมายเหตุ ผู้ยกคนใดไม่อาจพักบาเบตที่ระดับอก
ดังกล่าวข้างต้นได้ ต้องแจ้งให้ผู้ตัดสินทั้งสามคนทราบก่อน
เริ่มการแข่งขัน ในกรณีเช่นนั้น ผู้ยกนั้นจะต้องยกบาเบต
จนถึงแนวกระดูกสันหลัง และกระดูกไหปลาร้า (Sterno-
clavicular bone) จดกัน

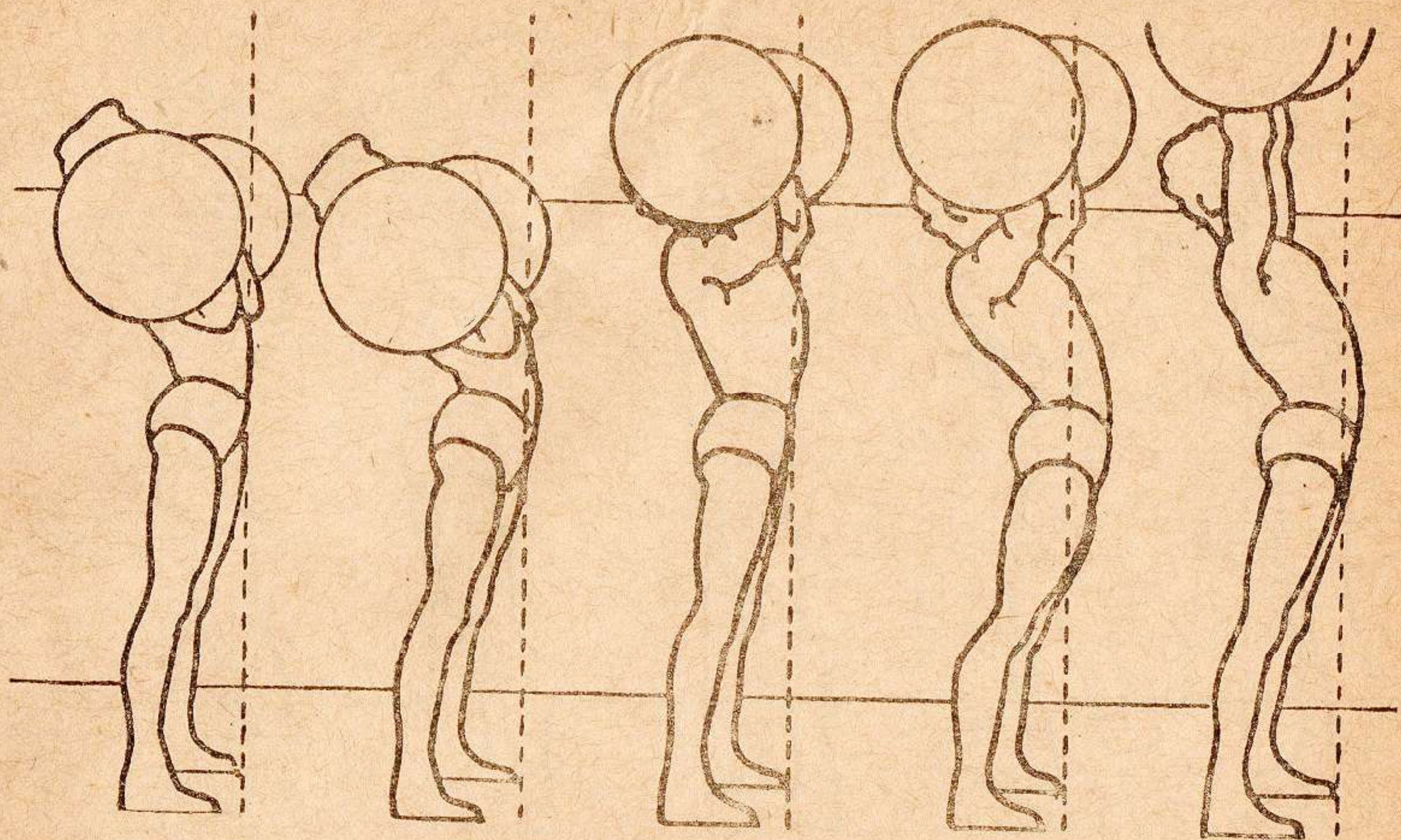
ตอนที่ ๒ การเพรส

เมื่อผู้ตัดสินได้ให้สัญญาณแล้ว ให้ผู้ยกยกบาเบตขึ้น
จนกระทั่งแขนทั้งสองเหยียดตรง โดยไม่มีการกระแทกชน
หรือหยุดชงก หรือองขาทั้งสอง หรือแอ่นตัวไปข้างหลัง
จนเกินควร หรือมีการเขยอน หรือเค็ดอนไหวเทาทั้งสอง
อย่างไร ๆ เลย

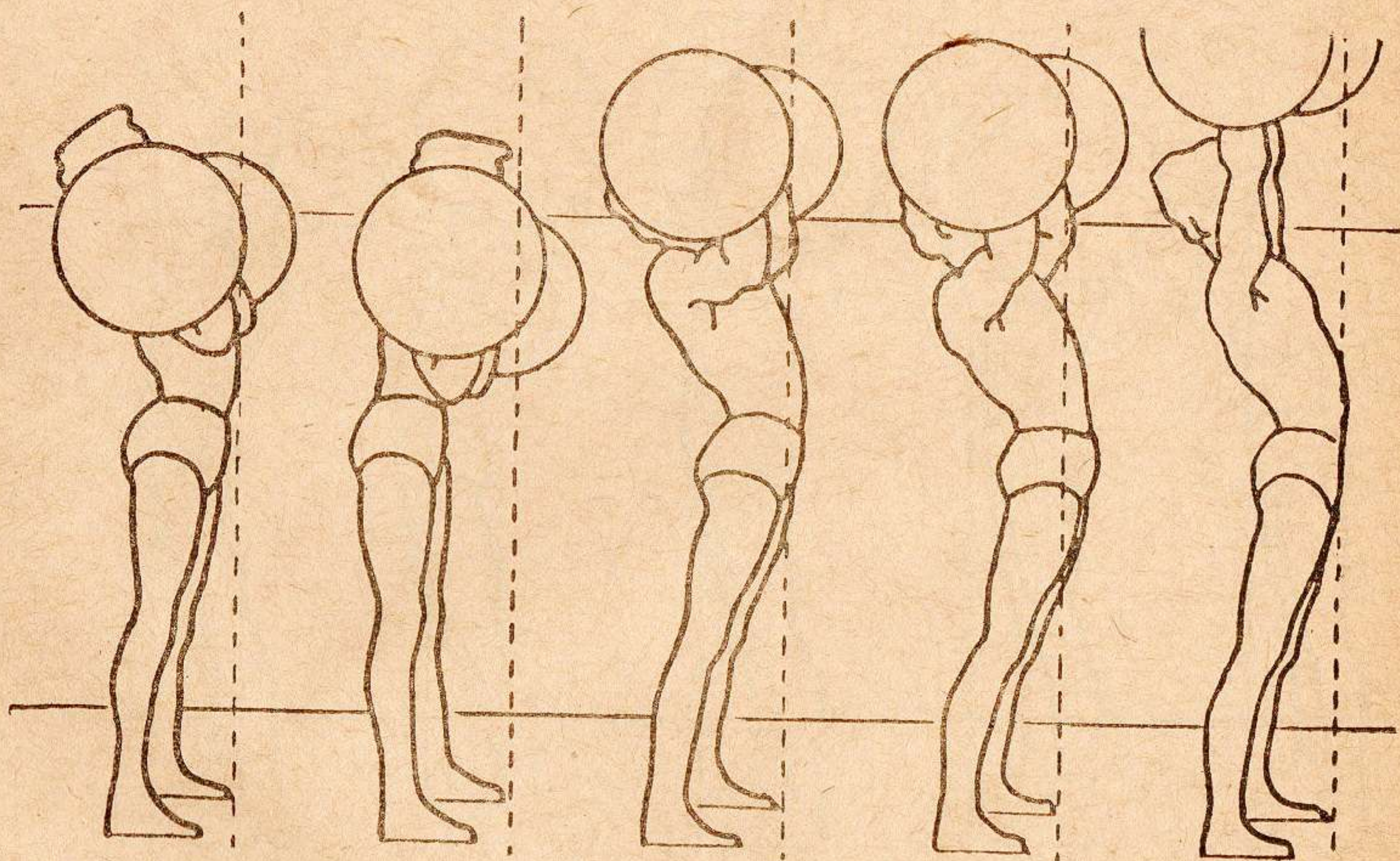
เมื่อถึงตำแหน่งสุดท้ายแล้ว จะต้องอยู่นิ่งไม่เคลื่อนไหว
จนกว่าผู้ตัดสินได้ให้สัญญาณให้ลดน้ำหนักลงสู่พื้นแล้ว

การเคลื่อนไหวที่ผิด

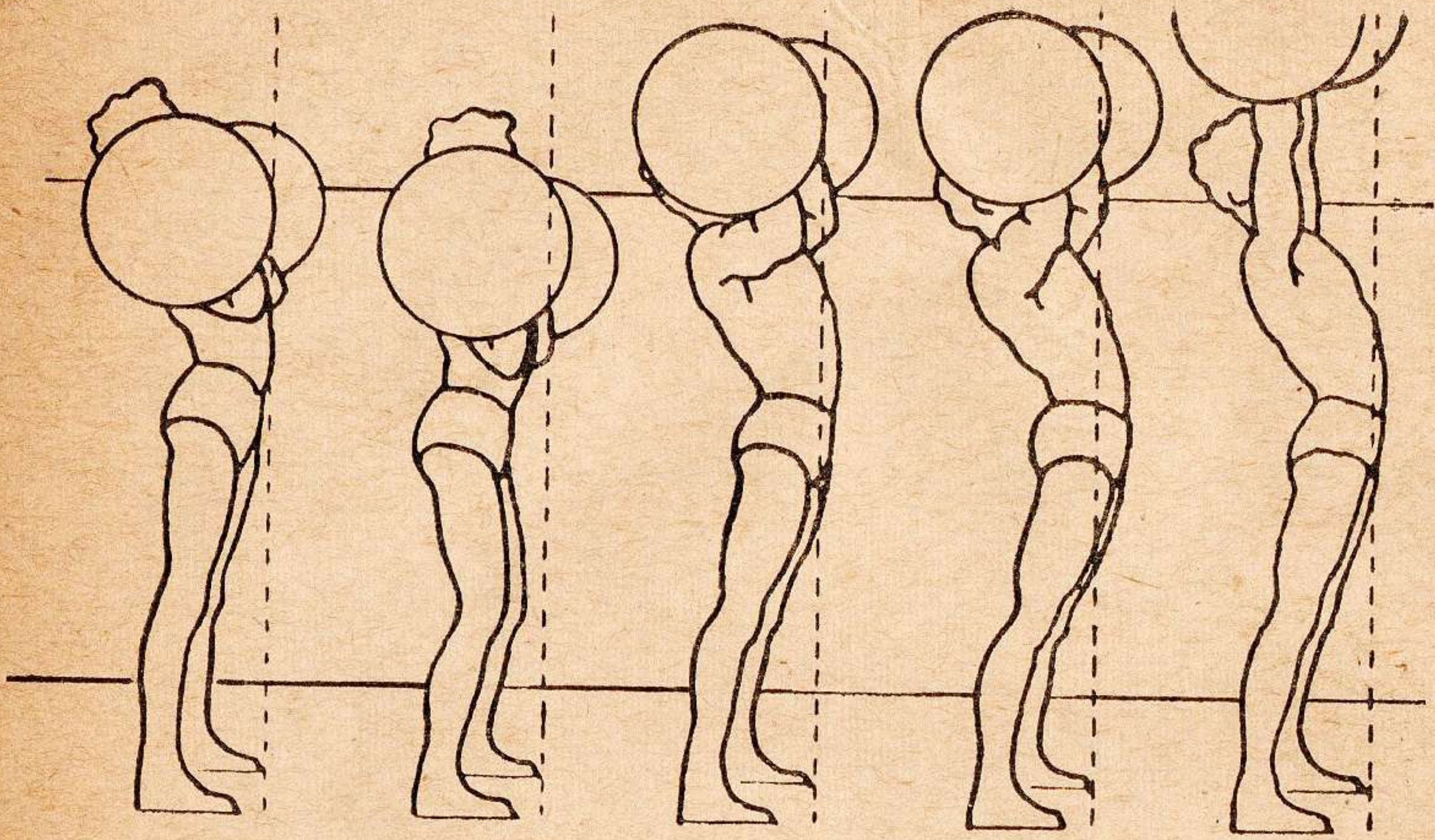
๑. ทำการเคลื่อนไหวอย่างรวดเร็ว ในกรณีเช่นนี้ผู้ตัดสิน
ไม่ควรให้สัญญาณเริ่มต้น และควรตั้งให้วางขาเบดลง
กับพื้น
๒. เริ่มยกก่อนที่ผู้ตัดสินจะให้สัญญาณ
๓. งอขาทั้งสองเมื่อแค่น้อย ก่อนหรือขณะที่กำลัง
ทำท่าเพร็ดอยู่
๔. หยუნ (flexing) แขนทั้งสองภายหลังจากที่ผู้
ตัดสินได้ให้สัญญาณแล้ว
๕. หยუნ (flexing) ลำตัว โดยการงอหรือเหยียดออก
๖. เอนตัวไปข้างหลังมากเกินไปจนควรระมัดระวังน้ำหนักอยู่
๗. เหยียดแขนทั้งสองข้างไม่สม่ำเสมอ
๘. มีการหยุดชะงักระหว่างเหยียดแขนทั้งสอง
๙. เหยียดแขนทั้งสองไม่เต็มที่
๑๐. ปิดตัว



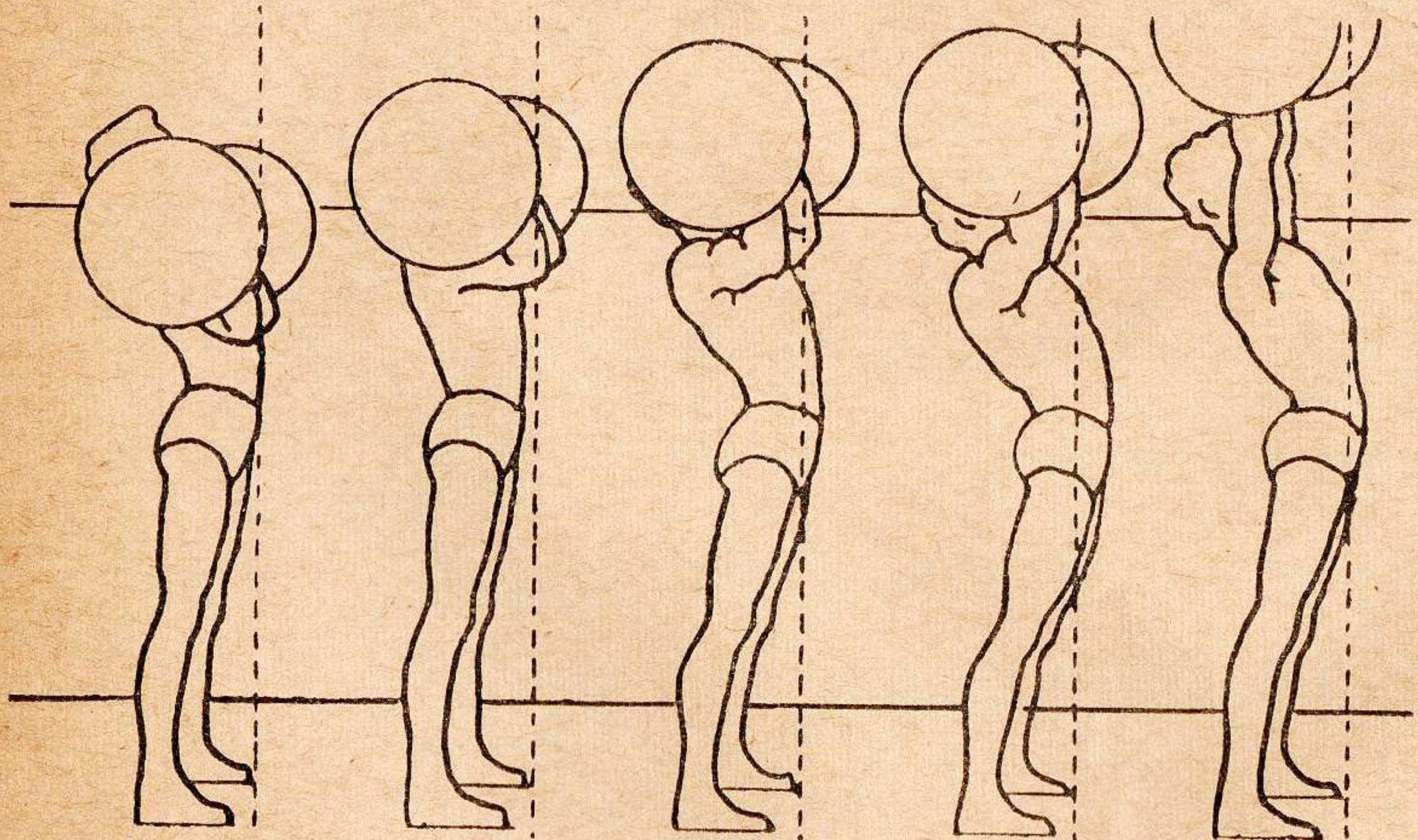
รูปที่ ๑ การเอน และ เขย็ดลำตัวที่ผิด — เสีย



รูปที่ ๒ การงอ และ เขย็ดลำตัวที่ผิด — เสีย



รูปที่ ๓ การงอ และเหยียดขาที่ผิด — เสีย



รูปที่ ๔ การเคลื่อนไหวที่ถูกต้อง

๓๑. เทาเค็ดอนท

๓๒. เขยงชนบนปดายเท่า หรือบนด้นเท่า

๓๓. ดคบาเบดลงตู้พนกอนทผู้คคด้นจะให้สัญญาณ

ภาพรูปที่ ๑ ๒ ๓ ในหน้า ๓๙ และ ๔๐ แด่ดงให้
ผู้คคด้นเข้าใจได้ง่ายกว่าการอธิบายอย่างยดยาวว่าอะไรเป็น
ความผิดท่มกจะเกิดชนบ่อย ๆ ในหมู่ผู้ยกหน้าหนก เมื่อเข้า
เริ่มค่นท่าเพรด์ ส่วนภาพที่ ๔ แด่ดงถึงท่าทถูกคอง

หมายเหตุ รายการละเอียดเกี่ยวกับการคคด้นท่าคคด้น
และเพรด์คองมอดคองคองไปน

๑. การคคด้นมือให้สัญญาณเพื่อใหเริ่มทำ
“เพรด์” ผู้คคด้นคองคองคองว่าผู้ยกหน้าหนกไดคองนึ่งไมม่
การเค็ดอนไหวแदै จ้งให้สัญญาณคคด้นมือ ถ้าผู้ยกหน้าหนก
เค็ดอนเท่าภายหลังการเริ่มท่าเพรด์โดยไมม่การเหยียดแขน
ค้วย ให้นำว่าการยกครงนึ่ง “ไมม่่าน” และไมม่จำเป็น
จะคองให้เริ่มใหม่อีกครงหนง ทงนจะกครงกได

๒. รายละเอียดเกี่ยวกับการคคด้นไมม่เค็ดอน
ไหว

ตอน ๑ ทำคลื่น

ให้ผู้คัดค้นให้สัญญาณทันที เมื่อผู้ยกน้ำหนักอยู่นิ่ง
อย่างที่สุดและทุกส่วนของร่างกายไม่เคลื่อนไหวแล้ว

ตอน ๒ ทำเพรส

เมื่อผู้คัดค้นได้ให้สัญญาณแล้ว ให้ผู้ยกยกบาเบด
จนจนแขนทั้งสองเหยียดตรงเต็มที่และตั้งได้น้ำหนักอยู่นิ่ง
ศีรษะโดยไม่มีการกระแทก ฯลฯ แต่อย่างไร

๓. ความเห็นแตกต่างกัน

จะมีขึ้นได้ในเรื่อง “การเอนตัวไปข้างหลังเล็กน้อย”
ซึ่งจะต้องเป็นไปในระยะจำกัดเท่านั้น การเอนตัวไปข้างหลัง
เล็กน้อยทุกคราวอนุญาตให้ทำได้นั้น ประกอบด้วยการบิดตัว
ไปข้างหลังแต่เพียงเล็กน้อย เพื่อช่วยให้ผู้ยกน้ำหนักได้ผ่าน
จากจุดตาย (dead point) ไปสู่ระยะสุดท้ายของการยก
ครั้งนั้น โดยมีแขนเหยียดตรงเหนือศีรษะ แต่การที่บิดตัวไป
ข้างหลังดังวานั้น ไม่ใช่การกดทับตัวอย่างเต็มที่

๔. ระยะระหว่างเท้าทั้งสองที่แยกกันและอยู่
ในเส้นตรงอันเดียวกัน ตามที่ผู้ยกน้ำหนักจะถนัด

๕. ตำแหน่งของศีรษะ ตามที่ผู้ยกน้ำหนักจะถนัด

สแนชสองมือ

ให้วางบาเบดตามแนวนอนขนานกับพนักข้างหน้า
เท้าทั้งสองของผุยก้นาหนัก ผุยก้นาหนักต้องจับคานบาเบด
ด้วยการคว่ำฝ่ามือลง แลวดึงบาเบดขึ้นจากพนักด้วยการ
เคลื่อนไหวเพียงครึ่งเดียว จนขึ้นไปสุดแขนเหยียดเต็มที่
ตึงตักเหนือศีรษะ พร้อมกันนั้นจะแยกหรือองศาทั้งสอง
ก็ได้

คานบาเบดต้องเคลื่อนไหวที่ติดต่อกันผ่านลำตัวขึ้นไปจน
ถึงที่สุด ซึ่งในระหว่างการเคลื่อนไหวอยู่นี้ ไม่มีส่วนหนึ่ง
ส่วนของร่างกายนอกจากเท้าจะถูกพนักได้

น้ำหนักที่โดยก้นมาแลวดึงยึดถือไว้ในตำแหน่ง
สุดท้ายโดยไม่มีการเคลื่อนไหวอะไรเลย แขนและขาทั้งสอง
เหยียดเต็มที่ เท้าทั้งสองอยู่ในเส้นตรงแนวเดียวกัน จน
กระทั่งผู้ตัดสินให้สัญญาณให้ลดบาเบดลงสู่พนักได้

หมายเหตุ การพลิกข้อมือทั้งสองจะต้องไม่เกิดขึ้น
ก่อนที่คานบาเบดจะได้ผ่านส่วนบนของศีรษะผู้ยกไปแล้ว ผู้
ยกจะรวมขาของเขาใกล้กับที่เดิมเวลาใดก็ได้ตามความสะดวก

การเคลื่อนไหวที่ผิด

๑. ทำการเคลื่อนไหวจากที่ขาเบดแขนอยู่
๒. หยุดชั่วกระหว่างการยกขาเบดขึ้น
๓. เตะข้อมือไปตามคันระหว่างที่ทำการยก
๔. เขยียดแขนไม่สม่ำเสมอ
๕. เขยียดแขนไม่เต็มที่
๖. การเคลื่อนไหวที่ผิดดังด้วยการดันขึ้น (press-out)
๗. หย่อน (flexing) หรือเขยียดแขนทั้งสองในขณะที่รวมขาจากขาเข้ามาที่เดิม
๘. เข้าแตะพื้น
๙. ออกไปนอกเวที
๑๐. วางขาเบดลงบนพื้นก่อนที่ผู้ตัดสินจะได้ให้สัญญาณ

คลืนและเจ็คสองมือ

ตอนที่ ๑ การคลืน

วางขาเบดตามแนวขนานกับพนักข้างหน้าเท้า
ทั้งสองของผู้ยก ผู้ยกต้องจับขาเบดด้วยการคว่ำฝ่ามือลง

แฉกดึงบาเบตชนจากพนด้วยการเค็ดอนไหวเพียงจงหวะเดี้ยว
จนถึงไหต์ พร้อมกันนั้นจะแยก (Splitting) หรือองฮาด้วย
ก็ไค

คานบาเบตต้องไม่ด้มผ่ดออกก่อนที่จะถึงตำแหน่งสุดท้าย
ครั้นแฉกให้พกบาเบตทแนวกระตุกไหปดาร์ว หรือทอก
หรือบนแขนทงต้องทงอเค็มท

ไห้เค็ดอนเทากดบมาอยู่ในเส้นตรงแนวเดี้ยวกัน ฮา
ทงต้องเหยียดตรง ก่อนที่จะเริ่มการเจค

ผู้ยกจะทำเช่นนั้นได้ตามเวดาของตนเอง

ตอนที่ ๒ การเจค

ไห้องฮาทงต้องดงแฉกเหยียดออก ขณะเดียวกันนั้น
ไห้เหยียดแขนทงต้องออกด้วย เพอจะยกบาเบตชนไปสุด
แขนเหยียดตรงตงได้นากเห็นอศัรชะ

ไห้รวมเท้าทงต้องกดบมาอยู่ในเส้นตรงแนวเดี้ยวกัน
แขนแตะฮาเหยียดเค็มท แฉกคอยฟังสัญญาณจากผู้คคคค
ไห้ดคบาเบตดงยงพน

ภายหลังท่าคคคคแตะก่อนท่าเจค อนุญาตไห้ผู้ยก
ตรวจดูแฉกจุดทพกของคานบาเบตไห้แนใจเดี้ยวก่อนก็ไค

หมายเหตุ คำแนะนำที่กล่าวมาแฉวนต้องไม่ก่อให้เกิดความผิดชน กล่าวคือ มิใช่จะอนุญาตการเคลื่อนไหวในจังหวะที่ต้องให้แก่มือก แต่เป็นคำสั่งให้ทำดังต่อไปนี้:—

—มือกหน้าหนักอาจจะเคดอนหัวแม่มือ เพื่อปลดอย
ถ้าหากว่าเขาใช้วิธีการข้างหัวแม่มือ (hook)

—หรือ ถ้าบาเบดอยู่ต่งเกินไปทำให้หายใจไม่สะดวก
หรือก่อให้เกิดความเจ็บปวดชน ก็ให้ลดลงมาแตะพักไว้
บนไหล่

การเคลื่อนไหวที่ผิด

ขณะทำท่ากลืน

๑. เมื่อปรากฏชัดแจ้งว่า มีการออกกำลังอย่างมาก
เพื่อต่ง

๒. ทำการคด้นจากททบาเบดแฉวนอยู่

๓. เขาแตะะพน

๔. ในการคด้นที่คานบาเบดต่มผิดกับส่วนหนึ่งส่วนใด
ของร่างกายก่อนที่จะชนไปถึงตำแหน่งสุดท้าย คือ ที่ไหล่

๕. ทำท่าคดในขณะที่ไม่มั่นคง ข้อศอกแตะเข้า
ในขณะคด

๖. ออกไปนอกเวที

ขณะทำท่าเจ็ค

๑. เมื่อปรากฏชัดแจ้งว่า มีการออกกำลังอย่างมาก
เพื่อกระแทกบาเบตชน

๒. เหยียดแขนทั้งสองออกไม่เต็มอกกัน

๓. มีการหยุดชะงักระหว่างการเหยียดแขนทั้งสอง

๔. มีการหย่น (flexing) แตะเหยียดแขนทั้งสอง
ในขณะที่เกิดอาการตกตะลึง

๕. ออกไปนอกเวที

๖. ดดบาเบตลงสู่พื้นก่อนที่ผู้ตัดสินจะให้สัญญาณ

กติกาทั่วไปสำหรับการเคลื่อนไหวทุกชนิด

— เทคนิคที่เรียกว่า “ฮุก” (hook) คือท่าข้างหัวแม่มือ
นั้นให้ทำได้ ท่านมอยู่ในท่าเคลื่อนไหวด้วยมือข้างหนึ่งหรือ
สองมือ ในขณะจับบาเบตด้วยการกำทาบข้อนิ้วหัวแม่มือ
ข้อสุดท้าย ด้วยนิ้วมือนั้น ๆ ข้างเดียวกัน

—เมื่อผู้ตัดสินให้สัญญาให้ตกบาเบตลงสู่พื้น ผู้ยก
น้ำหนักของคอกย ๆ ตกบาเบตลงและต้องไม่ปล่อยให้บาเบต
ตกลงพื้นโดยแรง

—ถ้าภายหลังที่ผู้ตัดสินได้ให้สัญญาให้ตกบาเบต
ลงสู่พื้นแล้ว ผู้ยกน้ำหนักได้ปล่อยให้บาเบตตกลงไปข้างหลัง
ให้ถือว่าการยกครั้งนั้น ไม่ผ่าน

—ในการยกทุกประเภท การคิดน้ำหนักจากที่บาเบตแขวน
อยู่ไม่อนุญาต

—ในการยกทุกประเภท (จะเป็นมือเดียวหรือสองมือ
ก็ตาม) ผู้ตัดสินต้องประกาศการยกใด ๆ ที่ยังไม่สำเร็จ
สมบูรณ์ว่า ไม่ผ่าน เมื่อปรากฏว่าได้มีการออกกำลังมาก
เกินสมควรจนเห็นได้ชัดแจ้ง โดยเฉพาะอย่างยิ่ง ในการ
พยายามทุกประเภทเมื่อได้ตั้งบาเบตขึ้นไปสูงถึงเข่าแล้ว

คำแนะนำแก่ผู้ตัดสิน

สัญญา “ตกลง”

—ในตอนสุดท้ายของการยก บางครั้งผู้ยกน้ำหนักจะ
หายใจไม่สะดวก หรือบางที่เขาได้ออกแรงมากจนเป็นเหตุ

ให้เกิดเหตุกันไปชั่วระยะหนึ่ง ด้วยเหตุนี้ หัวหน้าผู้คัดค้าน
จึงต้องประกาศ คำว่า “ตดตง” อย่างดัง ๆ และให้
เข้าใจได้ง่ายพร้อมกับโบกมือแสดงไปด้วย

การเคลื่อนไหวที่ผิด

— หัวหน้าผู้คัดค้านต้องให้หยุดการยกทนต์เมื่อเห็นว่า
ได้มีการผิดกติกาอย่างร้ายแรงเกิดขึ้นในระหว่างการยก
ครงหน

— สำหรับการยกที่แยกออกเป็นสองตอนอย่างชัดเจน
เช่น คัดขึ้นและเจคมือเดียว คัดขึ้นและเจคสองมือ คัดขึ้นและ
เพรด์สองมือ หัวหน้าผู้คัดค้านต้องบอกให้ผู้ยกดัดบาเบด
ดังผู้พนทนต์ภายหลังการเคลื่อนไหวตอนแรก หรือใน
ระหว่างที่กำลังทำการยกในตอนแรกอยู่ เมื่อผู้คัดค้านได้เห็น
ความผิดเกิดขึ้น เป็นต้นว่า เขาแตะพน ทำการคัดขึ้นเป็น
ตอน ๆ ออกไปนอกเวที ทำท่าคัดขึ้นในขณะที่โน้มตัวอยู่
ข้อศอกจกดเข้าในขณะที่คัดขึ้น

— การทำผิดต่าง ๆ ที่ปรากฏอยู่ภายใต้หัวข้อ “การ
เคลื่อนไหวที่ผิด” ในการคัดขึ้น เป็นเหตุเพียงพอที่ผู้คัดค้าน
จะสั่งให้หยุดการเคลื่อนไหวในระยะแรกของการยก

— นอกจากนั้น ผู้ตัดสินอาจสั่งให้หยุดการยกในตอน
ต้องของการเคลื่อนไหวดังกล่าวมาแล้วทันที ถ้าผู้ตัดสินเห็น
ความผิดเกิดขึ้นในตอนเริ่มต้น หรือในขณะที่กำลังยกทำ
นั้นอยู่ เป็นต้นว่า : ได้มีการพยายามกระแทกขาเบตชน;
มีการหยุดชงกขณะที่ทำท่าคด้น ในการยกด้วยท่าเจ็ค
มือเดียวหรือสองมือ ได้มีการหยุดเมื่อเริ่ม หรือได้เริ่ม
ยกก่อน ผู้ตัดสินให้สัญญาณเพื่อให้ยกท่าเพรด์ได้

— ทำผิดต่าง ๆ ที่ได้ระบุไว้ภายใต้หัวข้อ “การ
เคลื่อนไหวที่ผิด” ตอนที่กล่าวด้วยการเจ็ค หรือการเพรด์
เป็นเหตุผลเพียงพอที่ผู้ตัดสินจะสั่งให้หยุดการยกในตอนที่ต้อง
ของท่านนั้น ๆ ได้

ถ้ากรรมการัดแนชมือเดียวหรือสองมือ ผู้ตัดสินอาจจะ
สั่งให้หยุดการเคลื่อนไหวได้ก่อนที่จะได้เหยียดแขนจนเต็มที่
ถ้าผู้ตัดสินเห็นว่ามีความผิดเกิดขึ้น

กติกากว่าด้วยการบันทึกสถิติ และการตัดสิน

สถิติ

สถิติที่จะได้รับการรับรองเป็นทางการนั้น ต้องเป็น
สถิติที่มีผู้ตัดสินของสมาคมที่เป็นสมาชิกของสหพันธ์
สมาคมยกน้ำหนักและเพาะกายระหว่างประเทศ (F.I.H.C.)
ตามคนทำการตัดสิน การตัดสินต้องเป็นไปเช่นเดียวกับการ
ตัดสินการแข่งขันระหว่างประเทศ กล่าวคือ

ไฟด์ขาว ตามหรือสองดวง = ดี

ไฟด์แดง ตามหรือสองดวง = แย่

(ถ้ามีการพยายามทำสถิติในสถานที่ที่ไม่มีไฟด์ดังกล่าวข้างต้น
ใช้ ผู้ตัดสินต้องให้คำตัดสิน ว่าดี ตามหรือสองดวงจึง
จะใช้ได้)

ความรู้ดี และความสามารถของผู้ตัดสินประเทศ
ต่าง ๆ นั้น ให้ยอมรับนับถือได้โดยมิต้องมีการสอบถาม
ส่วนการรับรองสถิติใดก็น่าจะทำได้ แม้ผู้ตัดสินทุกคน
จะมีสัญชาติเดียวกัน

ต่อไปนี้เป็นเงื่อนไขที่ควรปฏิบัติให้ครบถ้วน ก่อน
ที่จะมีการบันทึกสถิติ

ก่อนที่จะทำรายงานเสนอ ผู้ตัดสินทั้งสามคนต้องชั่ง
บาเบต และน้ำหนักตัวผู้ยกทันที เมื่อการยกน้ำหนักครบถ้วน
ได้สิ้นสุดลงแล้ว โดยผู้ยกต้องไม่ออกไปจากเวที ถ้ามี
การทำลายสถิติต่อหน้าประชาชน เจ้าหน้าที่ต่อไปนี้ต้องอยู่
ดูการแข่งขันด้วย คือ หัวหน้าผู้ตัดสิน ผู้ตัดสินออกเสียงนาย ต่ภา
นายก และเลขาธิการของสหพันธ์สมาคมยกน้ำหนักและ
เพาะกายระหว่างประเทศ (F.I.H.C.) เจ้าหน้าที่ดังกล่าว
ของสมาคมผู้จัดการแข่งขัน แล้วแต่กรณีและผู้แทนของ
สมาคม ซึ่งผู้ยกน้ำหนักนั้นเป็นสมาชิกอยู่ด้วย

ผู้ตัดสินทั้งสามคนต้องจัดทำรายงานเป็นลายลักษณ์
อักษรยืนยันด้วยลายมือของตน ถึงการถูกต้องสมบูรณ์ของ
การยกครบถ้วน ตลอดจนชื่อของผู้ยก น้ำหนักตัวผู้ยก และ
น้ำหนักของบาเบต ซึ่งต้องเป็นไปอย่างถูกต้องที่สุด ทั้งต้อง
บอกสถานที่ยกพร้อมทั้งวันยก และชื่อของการแข่งขันที่
มีการทำลายสถิติด้วย

รายงานดังกล่าว ต้องมีผู้คัดค้านทั้งตามคนลงนาม
รับรอง กับทั้งสภานายก หรือเดชาธิการของสหพันธ์สมาคม
ยักหน้าหนักและเพาะกายระหว่างประเทศ หรือสภานายก
เดชาธิการสมาคมแห่งชาติที่เกี่ยวข้องของแต่กรณี ลงนาม
รับรองด้วย ครั้นแล้วให้ส่งรายงานดังกล่าวไปให้ถึง
เดชาธิการของสหพันธ์สมาคมยักหน้าหนักและเพาะกาย
ระหว่างประเทศภายในเวลาดังต่อไปนี้

สถิติจะยังมิได้รับการรับรองจนกว่ารายงานจะได้ไป
ถึงสำนักงานเดชาธิการของสหพันธ์สมาคมยักหน้าหนักและ
เพาะกายระหว่างประเทศแล้ว

สถิติโลกที่เป็นทางการมิได้แต่ในคะแนนรวมของการ
ยักหน้าหนักแบบโอลิมปิกก็ตามท่า สถิติเช่นว่านี้จะมีได้รับการ
รับรองนอกจากจะได้กระทำในการแข่งขันระหว่างประเทศ
อย่างน้อยตามประเทศ ซึ่งได้รับความรับรองจากสหพันธ์
สมาคมยักหน้าหนักและเพาะกายระหว่างประเทศแล้ว นอก
จากนั้นผู้คัดค้านทุกคนที่ทำการคัดค้านจะต้องเป็นสมาชิกของ
คณะกรรมการผู้คัดค้านระหว่างประเทศอีกด้วย

ไม่จำเป็นต้องชงบาเบดและนำหน้าหูกด้วยกภายหลังท
การยกครงนนได้นดุดดงแล้ว แต่ต้องทำรายงานเป็นลาย
ดกษณอกษรมมุตคด้นทงด้ามคนดงนามก้ากับไว้

ดลิตินเพาจะรูนจะถอว่าถูกคองกตองเป็นไปตามการชง
แต่จะรูนเป็นทางการก่อนเริ่มการแข่งขันเทานน โดยมีคอง
ค่านงถงการยกเพมอกด้วย

ในการแข่งขันระหว่างประเทศ ถ้าผู้ยกยกน้ำหนักใน
ครงทด้าม เพอทำดลิตินโดกไม่ดำเรจ ทงน้ำหนักนนแตกต่า
กนเพยงเดกนอย เชนน ผู้ยกนนอาจชอรองเพอยกเป็นครง
ทด นอกรการแข่งขันได้ แต่การยกเพมครงต่อไปจะอนุญาต
ให้กระทำมิได้

เมอมการพยายามทำดลิตินภายนอกการแข่งขันเพอ
ชิงชนะเลิศหรือการแข่งขันอย่างอนทใดจคชน ให้ชงน้ำหนัก
ควดยกและบาเบดกอนทจะทำการยก ทงนเพอบองกนการ
เดี้ยก้าดงใจของดยก

ถ้าผู้ยกน้ำหนักต้องคนทำลายดลิตินเทากันในการ
แข่งขันครงเดยวกนให้ถอว่า ผู้ยกทมน้ำหนักควนอยกว่า
เป็นผู้ครองดลิตินน

ดัดจริตของประเทศหรือดัดจริตระหว่างประเทศจะนับเป็น
ดัดจริตใหม่ได้ก็ต่อเมื่อดัดจริตนั้นสูงกว่าดัดจริตเดิม ๕๐๐ กรัม เศษ
ของ ๕๐๐ กรัม ให้ปัดทิ้ง ตัวอย่าง ๘๕ กก. ๗๐๐ ก.
เท่ากับ ๘๕ กก. ๕๐๐ กรัม

ผู้ตัดสิน

ให้ผู้ตัดสินสามคน แต่งตั้งคนหนึ่งให้เป็นหัวหน้ามี
หน้าที่ให้สัญญาณเริ่มการเพรด์ดองมือ (ด้วยการคบบมือ)
และให้สัญญาณให้ลดบาเบดลงสู่พื้นในการยกทุกประเภท

เมื่อผู้ยกได้วางบาเบดลงบนพนักแล้ว หัวหน้าผู้ตัดสิน
ต้องประกาศมติของคณะผู้ตัดสินทันที ถ้าไม่มีระบบไฟใช้
หัวหน้าผู้ตัดสินต้องหารือผู้ตัดสินนอกห้องคน ครั้นแล้วให้
ประกาศผลของการตัดสินรวมทั้งคำตัดสินของหัวหน้า
ผู้ตัดสินด้วยว่า "ดี" หรือ "แย่"

หัวหน้าผู้ตัดสินไม่มีคะแนนเสียงขาด

ถ้าเป็นทชดแจ้งว่าการเคลื่อนไหวไม่ถูกต้อง จะเป็น
เมื่อตงตนกต หรือในขณะที่ท่าทาคตนกตาม หัวหน้าผู้ตัดสิน
ต้องบอกให้ผู้ยกวางบาเบดลงบนพนัก และต้องไม่ปล่อยให้
ผู้ยกพนทการยกจนดำเรจ

ถ้าผู้ตัดสินคนหนึ่ง ในจำนวนผู้ตัดสินตามที่กำหนด
ตัดสินอยู่เห็นความผิดร้ายแรงเกิดขึ้น ผู้ตัดสินคนหนึ่งอาจยก
มือขึ้นเพื่อให้เห็นความผิดนั้นแล้วจึงให้หยุดการยกเครื่อง
ตัวอย่าง เช่น เข้าแตะพนักเก้าอี้เหยียดขึ้น งอเข้า เริ่มต้น
ก่อนสัญญาณ พยายามยกหลายครั้งหวัะ

ในระหว่างการยกน้ำหนัก ผู้ตัดสินซึ่งกำหนดทำการ
ตัดสินอยู่ ต้องไม่รับเอกซาร์ไค ๆ ที่มีข้อความแสดงถึงการ
เคลื่อนไหวของการแข่งขันครั้งนั้น ทั้งต้องไม่วิจารณ์การ
แข่งขันนั้นด้วยประการใด ๆ ด้วย

ผู้ตัดสินทุกคนต้องรู้แน่ว่า

- น้ำหนักของบาเบลตรงกับที่โฆษณาได้ประกาศไป
- เวลาและอุปกรณ์ถูกต้องตามกติกา
- เครื่องชั่งเที่ยงตรงและปกติดี
- เครื่องแต่งกายของผู้ยกเป็นไปตามกติกา ทั้งความ
กว้างของเข็มขัดก็ถูกต้องด้วย
- ไม่มีผู้หนึ่งผู้ใดจับต้องบาเบลในขณะที่กำหนดทำการ
ยกอยู่

ให้คณะกรรมการเทคนิคเป็นผู้เลือกหัวหน้าผู้ตัดสิน
หัวหน้าผู้ตัดสินเหล่านั้นต้องแสดงความสามารถของตนในการ
ตัดสินการแข่งขันระหว่างประเทศ (เช่น กีฬาโอลิมปิก การ
แข่งขันชิงชนะเลิศของโลกและของภาคพื้นต่าง ๆ) ให้จับ
สลากกำหนดหัวหน้าผู้ตัดสินประจำวันต่าง ๆ ผู้ตัดสินต้องคน
ที่มีสัญชาติเดียวกันจะได้รับเลือกให้ทำการตัดสิน ในวันเดียว
กันไม่ได้

ผู้ตัดสินที่ได้รับเลือกให้เป็นหัวหน้า จะได้รับการ
แต่งตั้งให้เป็นผู้ตัดสินในอีกหนึ่งวันก็ได้ ถ้าหากว่าจำนวน
เจ้าหน้าที่อาจจะแต่งตั้งเป็นผู้ตัดสินได้ไม่เพียงพอ

ผู้ตัดสินที่สมาคมแห่งชาติได้แต่งตั้งไว้นั้น คณะกรรม-
การเทคนิคจะต้องทำการจับสลากต่อหน้าผู้ตัดสินทุกคนว่า
จะต้องตัดสินวันใด ผู้ตัดสินดังกล่าวจะต้องแสดงบัตรทออก
ให้โดยคณะกรรมการผู้ตัดสินระหว่างประเทศด้วย

การประชุมกรรมการเทคนิคเพื่อเลือกตั้งหัวหน้าผู้
ตัดสิน และผู้ตัดสินนั้นให้กระทำต่างหากจากการประชุมสภา

การประชุมสภาต้องกระทำแยกจากการประชุมคณะ
กรรมการเทคนิค การประชุมทั้งสองดังกล่าวจะต้องเป็นไป
โดยเฉพาะไม่มีคนนอกเข้าเกี่ยวข้อง

คณะกรรมการอุทธรณ์

ก่อนเริ่มการแข่งขันให้จัดตั้งคณะกรรมการอุทธรณ์
ขึ้นคณะหนึ่งให้ประกอบด้วยประธาน เดชาธิการของ
สหพันธ์สมาคมยกน้ำหนักและเพาะกายระหว่างประเทศกับ
สมาชิกอีกสามคนเลือกขึ้นโดยการจับสลาก

ผู้ทบทวนของกรรมการผู้ตัดสินระหว่างประเทศ
เท่านั้นที่จะรับผิดชอบให้เป็นคณะกรรมการอุทธรณ์ได้

ระหว่างการแข่งขันคณะกรรมการการอุทธรณ์อาจ
เข้าทำการตัดสินแทนกรรมการผู้ตัดสินคนหนึ่งคนใดได้ ถ้า
ปรากฏว่า คำตัดสินของผู้ตัดสินคนนั้นแสดงว่าเป็นผู้ไม่
สามารถ

จะมีการลงสัตยาบันเป็นธรรมเนียมของผู้ตัดสินที่ทำการ
ตัดสินอยู่ไม่ได้ แต่ความผิดอย่างหนึ่งอย่างใดเกี่ยวกับการ
ตัดสินหากเกิดมีขึ้นต้องเป็นไปด้วยความบริสุทธิ์ใจ คณะ
กรรมการการอุทธรณ์ต้องไม่อภิปรายเรื่องการถูกต้องของ
การตัดสินใด ๆ นอกจากจะได้มีการยื่นคำร้องเป็นลาย
ลักษณ์อักษรเกี่ยวกับปัญหาหนึ่งปัญหาใดในกติกา คำร้อง

ระเบียบว่าด้วยการแข่งขัน ระหว่างประเทศ

คำธรรมเนียม

ประเทศใดจัดการแข่งขันระหว่างประเทศต้องชำระ
คำธรรมเนียมให้แก่สหพันธ์สมาคมยกน้ำหนักและเพาะกาย
ระหว่างประเทศตามอัตราต่อไปนี้

๑ ปอนด์สเตอร์ลิง ในการแข่งขันระหว่างประเทศที่
มีผู้แข่งขันเพียงสองคน

๒ ปอนด์สเตอร์ลิง ในกรณีที่มีการแข่งขันระหว่าง
สองประเทศ

๕ ปอนด์สเตอร์ลิง ในกรณีที่มีการแข่งขันตาม
ประเทศหรือมากกว่า

๒๕ ปอนด์สเตอร์ลิง ในการแข่งขันชิงชนะเลิศภาคพื้น
หรือชนะเลิศในเขตการแข่งขันกีฬา (Regional Games)

๕๐ ปอนด์สเตอร์ลิง ในกรณีที่มีการแข่งขันชิงชนะเลิศ
ของโลก

การแข่งขันเป็นชุด

การให้คะแนนสำหรับการแข่งขันเป็นชุดให้กำหนด
ดังต่อไปนี้ ที่หนึ่งให้ ๗ คะแนน ที่สองให้ ๕ คะแนน ที่
สามให้ ๔ คะแนน ที่สี่ให้ ๓ คะแนน ที่ห้าให้ ๒ คะแนน
ที่หกให้ ๑ คะแนน ทั้งนี้เฉพาะในการแข่งขันเพื่อการชนะ
เลิศของโลกและของภาคพื้นเท่านั้น

ในกรณีที่มีการเดิมออก และเพื่อมิให้ต้องมีการยก
เพิ่มอีก ให้ผู้แข่งขันที่มีน้ำหนักตัวน้อยได้อยู่ในลำดับก่อน
ผู้ที่มีน้ำหนักตัวมาก

ถ้าผู้ยกน้ำหนักสองคนมีน้ำหนักตัวเท่ากันเมื่อชั่งก่อน
การแข่งขัน ยกน้ำหนักรวมได้เท่ากัน ทั้งนี้มีน้ำหนักตัว
เท่ากันด้วย เมื่อชั่งหลังจากการแข่งขันแล้ว กรณีเช่นนั้น
ให้ถือว่าทั้งสองคนนั้นมีลำดับเท่ากันและให้แต่ละคนได้รับ
คะแนนเท่ากัน ในกรณีเช่นนั้นจะไม่มีที่ต้อง คนที่ยกได้ลำดับ
ถัดไปให้จัดไว้เป็นลำดับที่สาม คะแนนสำหรับชุดในกรณี
เช่นนั้นให้ ๗ คะแนน สองครั้ง (สำหรับผู้ที่ชนะที่หนึ่งสองคน)
และ ๔ คะแนน (สำหรับที่สาม)

ในกรณีที่ยังคงมีคะแนนของชุดเดิมอยู่น้อย ประเทศ
ใดมีชัยชนะที่หนึ่ง จำนวนมากกว่าให้จัดประเทศนั้นอยู่ใน
ลำดับที่หนึ่ง ในกรณีที่ต้องประเทศมีผู้ยกน้ำหนักชนะที่หนึ่ง
จำนวนเท่ากันให้ประเทศที่ชุดของคณมนานหนักตัวรวมน้อย
กว่าอยู่ในลำดับที่หนึ่ง

การแข่งขัน

การได้นำหนักบาเบดให้ได้โดยเพิ่มทวชน ผู้ยกที่ยก
น้ำหนักต่ำที่สุดต้องเป็นผู้ยกก่อน ไม่ว่าในกรณีใด เมื่อผู้
ยกได้ยกน้ำหนักดังที่ประกาศไปแล้วจะลดน้ำหนักบาเบดให้
ต่ำกว่าน้ำหนักนอกไม่ได้ ผู้ยกน้ำหนักทุกคนหรือผู้ฝึกของ
เขาต้องคอยดูการเพิ่มน้ำหนักไวเด็มอ และต้องพร้อมที่จะ
เขาทำการยกเมื่อถึงระดับน้ำหนักที่ตนได้เลือกไว้ด้วย

ให้ผู้จัดการแข่งขันแต่งตั้งผู้ช่วยผู้ยกน้ำหนักคนหนึ่ง
หรือสองคน ผู้ช่วยมีหน้าที่ดังต่อไปนี้

- จัดน้ำหนักเท่าที่ผู้ยกต้องการและคอยดูว่า ผู้ยก
ได้ยกตามลำดับและตามน้ำหนักที่ตนได้เพิ่มทวชน

— ๑. ให้ผู้ยกอยู่ใกล้เวที หรือไปยังที่ที่ทางการได้จัดไว้สำหรับผู้ยกทั้งหลาย (ตามแต่ลักษณะของการแข่งขัน)

— ๒. ในกรณีที่จำเป็นมีหน้าที่จับจดจากข้อผู้ยก

— ๓. เมื่อผู้ยกหลายคนแสดงความจริงว่า สำหรับการยกครั้งแรกในท่าหนึ่งท่าใดเขาประสงค์จะเริ่มในน้ำหนักเดียวกัน เช่นนี้ให้จับจดจากข้อของผู้ยกเหล่านั้นว่า ใครจะได้ยกก่อน ผู้ยกที่ได้จับจดจากข้อขึ้นมาเป็นคนแรกต้องยกในลำดับแรกทุกครั้งไปตลอดการยกท่าน ถ้าผู้ยกทุกคนเพิ่มน้ำหนักขึ้นเท่ากัน

ถ้าในท่าต่อไปผู้ยกทั้งหลายนั้นเดอกทีจะยกน้ำหนักเท่ากันอีก ให้ผู้ยกคนแรกในท่าก่อนเป็นผู้ยกหลังที่สุดในท่าใหม่ ถ้าเหตุการณ์เช่นนี้เกิดขึ้นอีกในท่าถัดไป ให้ทำการจับจดจากข้ออีกครั้งหนึ่งว่าใครจะต้องเป็นผู้ยกก่อน

ผู้ยกคนใดทำการยกได้ในครั้งแรกให้อยู่ในลำดับก่อนผู้ยกใดในครั้งที่สองหรือครั้งที่สามในน้ำหนักเดียวกัน ในกรณีเดียวกันผู้ยกใดในการยกครั้งที่สองให้อยู่ก่อนผู้ยกใดในครั้งที่สามในน้ำหนักเดียวกัน

หัวหน้าผู้ตัดสินเป็นผู้ชี้ขาดคนเดียวในกรณีที่มีความ
ผิดเกิดขึ้น เนื่องจากการเพิ่มน้ำหนักผิดหรือในการที่โฆษก
ประกาศผิด

ตัวอย่าง

ถ้ามีการเพิ่มน้ำหนักน้อยกว่าที่ผู้ยกได้แจ้งไว้และได้ยก
ผ่านไปแล้ว การยกครั้งนั้นให้ยกเด็กและต้องให้ยกใหม่อีก
ครั้งหนึ่งตามน้ำหนักก่อนแท้จริงที่ผู้ยกได้แจ้งไว้

— ถ้ามีการเพิ่มน้ำหนักมากกว่าที่ผู้ยกได้แจ้งไว้และ
การยกครั้งนั้นได้ดำเนินไปโดยถูกต้อง ให้ผู้ยกนั้น
ได้รับผลของการยกครั้งนั้นตามน้ำหนักที่ยกได้แท้
จริงในครั้งนั้น ครั้นแล้วให้ลดน้ำหนักลง ถ้าผู้
ยกก่อนประสงค์จะยกน้ำหนักที่น้อยกว่า ถ้าการยก
ครั้งนั้นไม่ดี ให้หัวหน้าผู้ตัดสินตั้งลดน้ำหนักลง
ถึงระดับที่ผู้ยกได้แจ้งไว้ และอนุญาตให้ผู้ยกคน
นั้นได้ยกตามน้ำหนักใหม่นอกครั้งหนึ่ง

— ถ้าการเพิ่มน้ำหนักแต่ละข้างของบาเบตไม่เท่ากัน
หรือมีการเปลี่ยนน้ำหนัก หรือเปลี่ยนจานเหล็ก

ในขณะที่กำลังทำการยกท่าใดท่าหนึ่งอยู่ ให้
หัวหน้าผู้ตัดสินดังกล่าวเด็กการยกที่ไม่ได้ผล ครน
แล้วอนุญาตให้ผู้ยกนั้นได้ยกอีกครั้งหนึ่ง
ถ้าความผิดในการเพิ่มน้ำหนักเกิดขึ้นในการยกครั้งที่
สองของท่าหนึ่งท่าใดและการเพิ่มน้ำหนักนั้น

— ตามความผิดที่กล่าวมา มีน้ำหนักเพียง ๒ กก.
๕๐๐ แกรม และถ้าการยกครั้งนั้นผู้ตัดสินประกาศ
ว่า “ดี” ก็ให้การยกครั้งนั้นเป็นประโยชน์แก่ผู้ยก
นั้น ถ้าผู้ยกนั้นประสงค์แต่ในกรณีเช่นนั้น ก็ให้งด
การยกครั้งที่สามของผู้ยกนั้นเสีย แต่ในทางตรงกัน
ข้าม ถ้าผู้ยกนั้นประสงค์จะได้รับประโยชน์จาก
การยกครั้งที่สามของเขา ก็ให้ผู้ชกดังกล่าวเด็กการ
ยกครั้งที่สองซึ่งมีความผิดเกิดขึ้นนั้นเสีย ครน
แล้วอนุญาตให้ผู้ยกนั้นทำการยกต่อไปตามน้ำหนัก
ที่ผู้ยกนั้นได้แจ้งไว้

ตัวอย่าง

การยกครั้งที่ ๑ ๘๐ กก.

การยกครั้งที่ ๒ ผู้ยกแจ้งว่า จะยก ๘๕ กก. แต่
น้ำหนักที่เพิ่มทบาเบดโดยการผิดพลาดมีเพียง ๘๒ กก.
๕๐๐ กรัม

การตัดสิน ให้ตการยกครั้งที่สาม ถ้าผู้ยกยอม
รับการยกได้ครั้งที่ ๒ หรือถ้าไม่ยอมรับ ก็ให้ยกครั้งที่สอง
ใหม่อีกครั้งหนึ่งในน้ำหนัก ๘๕ กก.

— ถ้าโฆษกประกาศผิด กล่าวคือ ประกาศน้ำหนัก
น้อยกว่าหรือมากกว่าที่ผู้ยกคนหนึ่งคนใดแจ้งไว้
ให้หัวหน้าผู้ตัดสิน ตัดสินเช่นเดียวกับความผิดที่
ได้เกิดขึ้นในการเพิ่มน้ำหนักผิด

ในบางกรณีผู้แข่งขันไม่จำเป็นต้องอยู่ใกล้เวที โดย
เหตุนี้จึงไม่สามารถติดตามการยกของผู้แข่งขันอื่นได้ ถ้า
โฆษกไม่ได้เรียกผู้ยกนั้นให้มาทำการยกตามเวลาที่ผู้ยกนั้น
ควรจะต้องทำแล้วก็ได้ให้น้ำหนักลง

ในการแข่งขันที่จัดทาบนทยกพนหรือพนเวที บุคคล
อื่นใดนอกจากคณะกรรมการออกช้วนเจ้าหน้าที่ผู้ทำการ
ตัดสิน ผู้จัดการของผู้ที่เขาแข่งขันจำนวนหนึ่งคนต่อประเทศ
และผู้ยกในวันทำการแข่งขันกำลังดำเนินอยู่เท่านั้นที่จะอยู่
ข้าง ๆ ทยกพนหรือพนเวทีได้ ส่วนคนอื่นไม่อนุญาต

นับตั้งแต่วันที่โฆษกได้ขานชื่อให้ผู้ยกคนใดขึ้นยก
จนกระทั่งได้ทำการยกเสร็จ อนุญาตให้ผู้แข่งขันคนหนึ่ง
เวลาดังกล่าวนี้ เมื่อจบระยะดังกล่าวแล้วถ้าผู้หนึ่งยังไม่ทำการ
ยก จะได้รับคำตักเตือน ถ้าการชักช้าได้เกินเวลาดังกล่าวนี้
ไปแล้ว ผู้ยกนั้นจะต้องถูกสั่งให้ออกจากการแข่งขัน ให้
แต่งตั้งผู้จบเวลาชนคนหนึ่ง

กำหนดเวลาดังกล่าวนี้ให้ใช้บังคับแก่ผู้ยกน้ำหนักซึ่ง
ทำการยกในท่าหนึ่งท่าใดตามลำดับถึงสามครั้งด้วย

น้ำหนักที่โฆษกได้ประกาศไปแล้วต้องแสดงไว้บนแผ่น
ป้ายทันทีและให้เห็นโดยทั่วถึงกัน

ในการแข่งขันระหว่างประเทศ (นอกจากการพยายาม
ทำสถิติภายนอกการแข่งขัน) น้ำหนักบาเบลที่ใช้จะต้องเป็น
ทวิคูณของ ๒ กก. ๕๐๐ ก. เสมอไป การเพิ่มให้เพิ่มทีละ
๕ กก. การขอเพิ่มเพียง ๒ กก. ๕๐๐ ก. แสดงว่า การยก
ครั้งนั้นเป็นการยกครั้งสุดท้าย

น้ำหนักของบาเบลให้ประกาศเป็นกิโลกรัม

น้ำหนัก ๑ ปอนด์องกฤษ เท่ากับ ๔๕๓ กรัม

— เครื่องหมายคํุญ้ย แ่ดตงว่าผู้กนหนตองออกจาก
การแข่งขน แต่ไม่จำเป้นที่จะห้ามมิให้ผู้หนทำการยก ถ้า
เขาตองการยกทำอนดวย การทเขาตองถูกให้ออกจากการ
แข่งขนก็เป้นการแ่ดตงขนาดความผิดทเขากระทำดงแ่ดว

น้ำหนักตัวผู้ยก ๗ รุ่น

มีตงค่อไปน

รุ่นแบนทมเวท ไม่เกิน ๕๖ กิโลกรัม
รุ่นเฟเตอร์เวท ไม่เกิน ๖๐ กิโลกรัม
รุ่นไลต์เวท ไม่เกิน ๖๗ กิโลกรัม ๕๐๐ กรัม
รุ่นมิดเดิลเวท ไม่เกิน ๗๕ กิโลกรัม
รุ่นไลต์เฮฟวีเวท ไม่เกิน ๘๒ กิโลกรัม ๕๐๐ กรัม
รุ่นเฮฟวีไลต์เวท ไม่เกิน ๙๐ กิโลกรัม
รุ่นเฮฟวีเวท เกิน ๙๐ กิโลกรัม ขนไป

ในการแข่งขนกีฬาวโอลิมปิค การแข่งขนชิงชนะเลิศ
ของโลก และในการแข่งขนส่วนภาคพื้นอื่น ๆ ประเทศ
หนึ่งจะส่งผู้แข่งขนทุกรุ่นได้ไม่เกิน ๗ คน แต่ทงนรุ่นหนึ่งไม่
เกินสองคน

ตัวอย่าง ประเทศหนึ่งอาจตั้งรุ่นแบนทัมเวท ๓ คน
รุ่นเฟเตอร์เวท ๓ คน รุ่นมิดเดิลเวท ๒ คน รุ่นไลต์เฮฟวี่
เวท ๒ คน รุ่นเฮฟวี่ไลต์เวท ๓ คน ส่วนรุ่นไลต์เวทและ
เฮฟวี่เวท ไม่ตั้ง หรือประเทศหนึ่งจะตั้งรุ่นเฟเตอร์เวท ๒ คน
รุ่นไลต์เวท ๒ คน รุ่นเฮฟวี่ไลต์เวท ๒ คน รุ่นเฮฟวี่เวท
๓ คน ส่วนรุ่นแบนทัมเวท มิดเดิลเวท และไลต์เฮฟวี่เวท
ไม่ตั้ง

การเปลี่ยนตัวผู้ยกน้ำหนักทำได้

การแข่งขันยกน้ำหนักผู้แข่งขันต้องกระทำ ๑ ชั่วโมง ก่อน
เริ่มการแข่งขันแต่ละรุ่น

ผู้ยกน้ำหนักทุกคนตามรุ่นดังกล่าวต้องไปปรากฏตัว
ณ ที่ซึ่งน้ำหนัก การชั่งน้ำหนักผู้แข่งขันต้องกระทำต่อหน้า
หัวหน้าผู้ตัดสินประจำรุ่น ผู้แทนของแต่ละประเทศที่มา
แข่งขันจะอยู่ ณ ที่ซึ่งน้ำหนักด้วยก็ได้

ให้ซึ่งน้ำหนักผู้เข้าแข่งขันด้วยตัวเปล่า

ผู้เข้าแข่งขันแต่ละคนจะชั่งน้ำหนักได้เพียงครั้งเดียว
เท่านั้น เฉพาะผู้เข้าแข่งขันที่น้ำหนักตัวเกินกำหนดในรอบที่
ได้สมัครไว้ จะได้รับอนุญาตให้ทำการชั่งอีกครั้งหนึ่ง โดยให้

มีเวลาหนึ่งชั่วโมงเพื่อที่เขาแข่งขันนั้นจะต่อน้ำหนักลงให้ได้
ตามรุ่น ภายหลังเวลาที่กำหนดคนแล้ว ถ้ายังปรับน้ำหนักลง
ไม่ได้จะถูกคัดออก

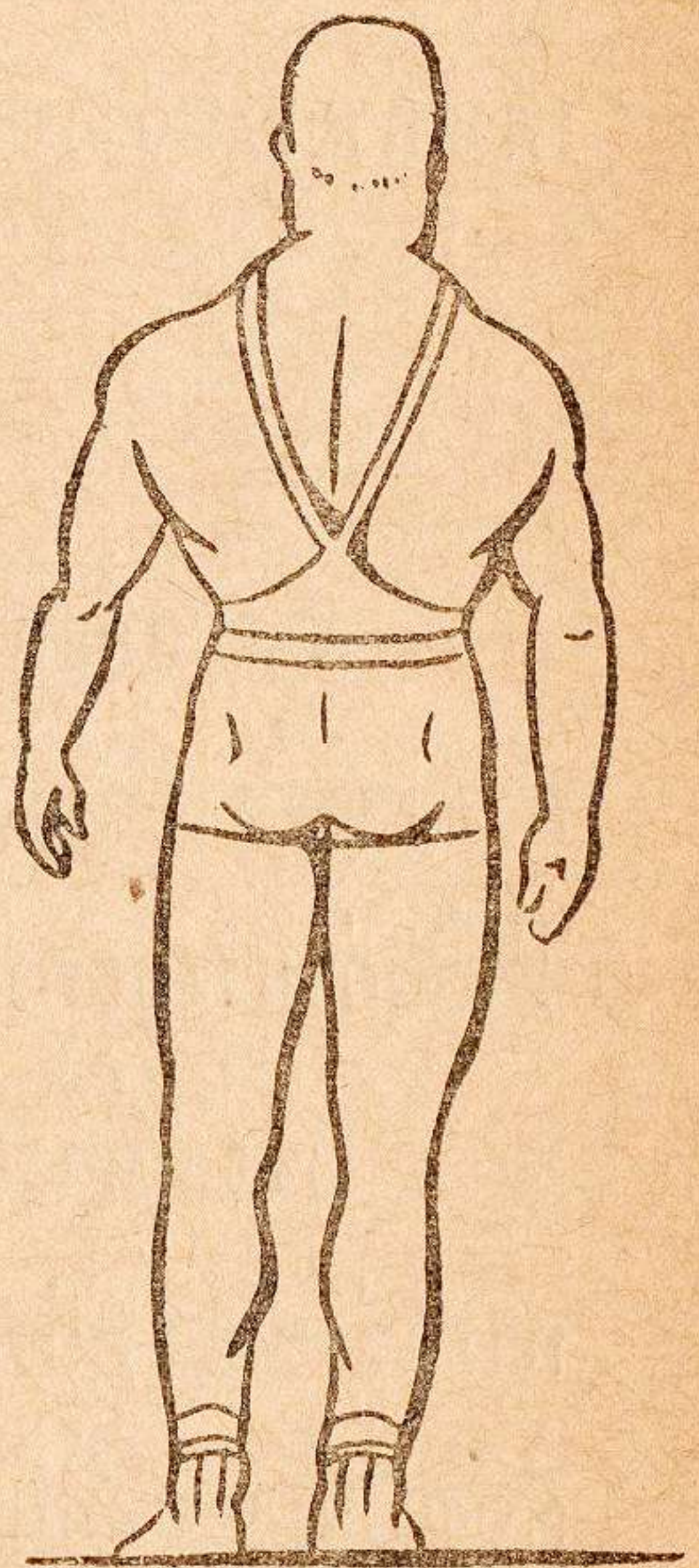
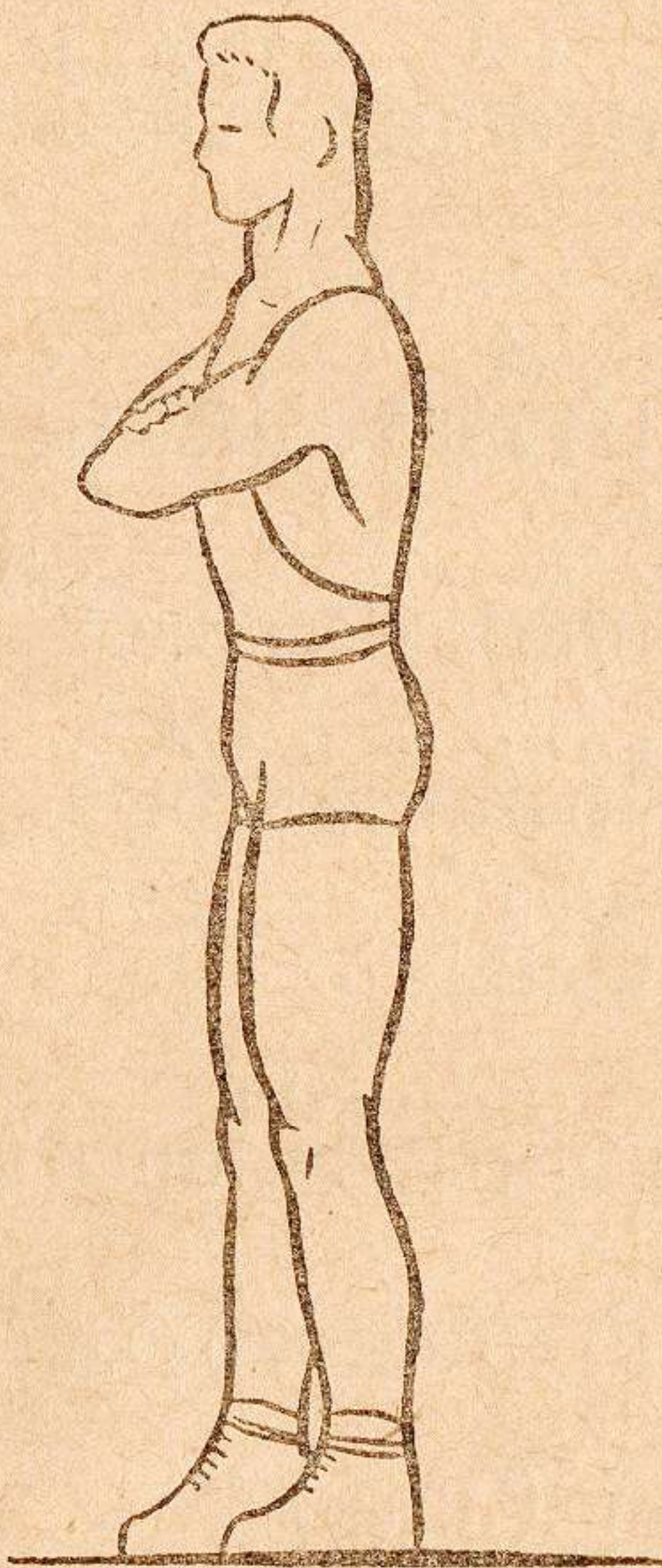
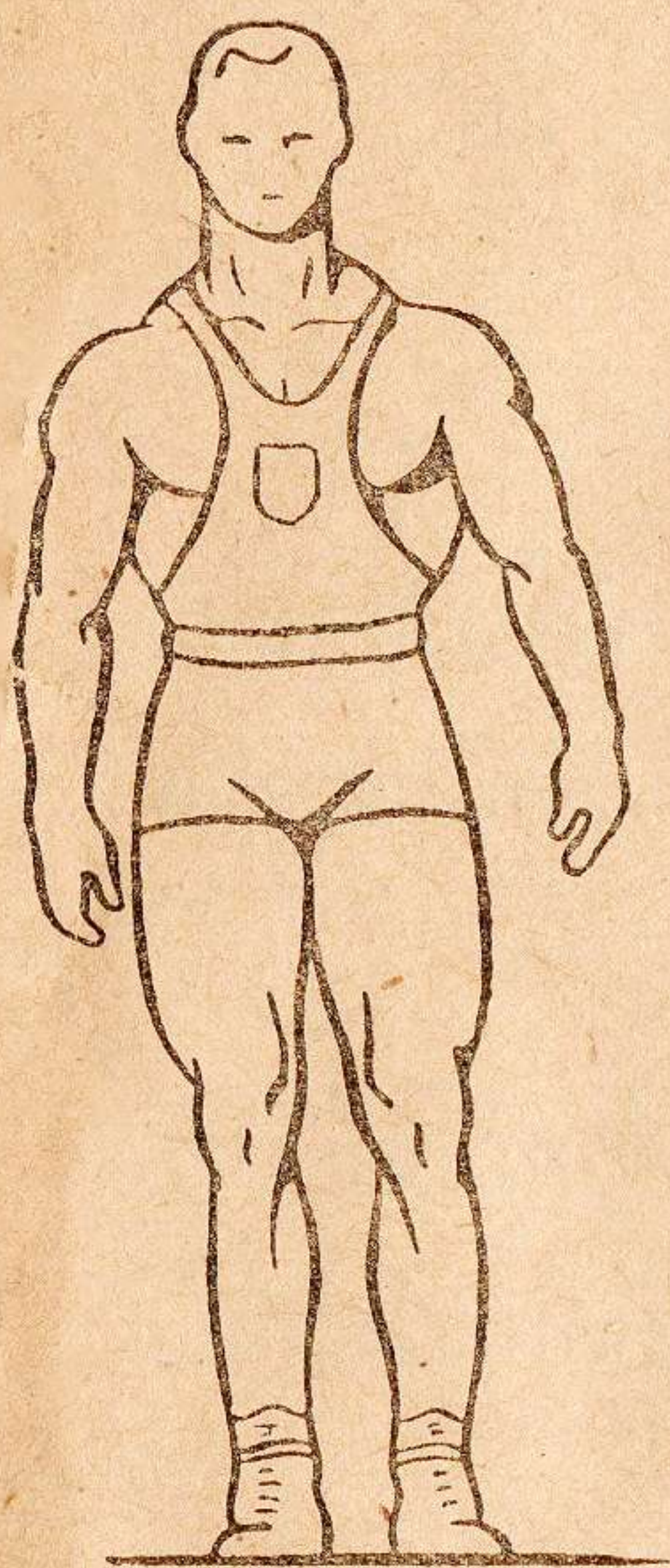
ผู้ยกน้ำหนักที่น้ำหนักเกินรุ่นมากอาจจะเลื่อนขึ้นไป
แข่งขันในรุ่นที่สูงกว่าได้ ถ้าไม่มีผู้แข่งขันคนอื่นใดจาก
ประเทศเดียวกับตนได้สมัครเข้าแข่งขันในรุ่นที่สูงกว่านั้นไว้
ก่อนแล้ว

ในการแข่งขันระหว่างประเทศการใช้ไฟเป็นการบังคับ
ที่ต้องจัดใหม่ ดวงไฟเหล่านี้นั้นจะมอดดับเมื่อผู้ตัดสินทั้งสาม
คนได้กดปุ่มสวิชเท่านั้น มิใช่แยกกันกดปุ่มคนหนึ่งหรือสอง
คนก็มอดดับ

เมื่อสหสมาคมไตรบเป็นผู้ออกค่าพาหนะเดินทางและ
ค่ากินอยู่ให้แก่ชุดที่มาเยือน สหสมาคมนั้นอาจกำหนด
เงื่อนไขอย่างต่ำลงไว้ ในกรณีเช่นนั้นสหสมาคมนั้นต้องถือ
เงื่อนไขอย่างต่ำดังที่สหพันธ์สมาคมยกน้ำหนักและเพาะกาย
ระหว่างประเทศได้กำหนดไว้ เพื่อที่จะให้มันดีที่เข้าแข่งขัน
ในรุ่นที่หนักกว่ารุ่นที่สมัครไว้ได้ ผู้ยกที่ไม่สามารถจะปรับ
น้ำหนักของตนได้ จะต้องปฏิบัติตามเงื่อนไขต่าง ๆ ที่ได้
กำหนดไว้สำหรับรุ่นที่หนักกว่า

เครื่องแต่งกาย

ผู้ยกน้ำหนักต้องปรากฏตัวโดยการแต่งกายอย่าง
เรียบร้อย การแต่งกายนั้นจะใช้ชุดว่ายน้ำทมิฬแขนสั้น เสื้อ
รัดรูป หรือจะใช้ชุดชั้นเดียวม้วนออกแต่ครึ่ง (Jook Strap)
ด้วยก็ได้



การแต่งกายที่ถูกต้อง

ถ้าใช้เข็มขัด เข็มขัดต้องไม่กว้างกว่า ๓๐ ซม.

ห้ามคาดเข็มขัดที่กว้างกว่าหน้าอกภายใต้เสื้อผ้า

ห้ามสวมเครื่องประดับ

คณะกรรมการการออกฤทธิ์ และผู้ตัดสินทุกคนต้อง
แต่งกายแบบเดียวกัน ก้าวคอเสื้อนอกสีน้ำเงิน กางเกง
สีเทา และติดเครื่องหมายของสหพันธ์สมาคมยกน้ำหนักและ
เพาะกายระหว่างประเทศที่กระเป๋าสีเสื้อนอกด้วย

เครื่องอุปกรณ์

การยกน้ำหนักต้องกระทำบนเวทีไม่ยาวด้านละ ๔ เมตร
การยกครึ่งใดที่ผู้ยกได้ให้เท่าข้างหนึ่งข้างใดออกไปนอกเวที
ให้ถือว่าการยกครึ่งนั้นเสีย

บาเบลที่จะอนุญาตให้ใช้เพื่อการยกสำหรับสถิติโลก
การแข่งขันระหว่างประเทศและการแข่งขันกีฬาโอลิมปิก
ต้องเป็นบาเบลที่มีจาน (discs)

สำหรับการยกมือเดียวให้ใช้จานที่หนัก ๑๕ กิโลกรัม
เป็นจานมาตรฐาน

ขนาดของบาเบต มีดังต่อไปนี้ :—

ระยะระหว่างจานทั้งสองยาว ๓ ม. ๓๓ ซม.

เส้นผ่าศูนย์กลางของจาน ๒๘ ซม.

ความสูงจากพื้น ๒๓ ซม.

ความยาวทั้งหมดนับถึงปลายนอกจานทั้งสองข้าง ๒ ม.

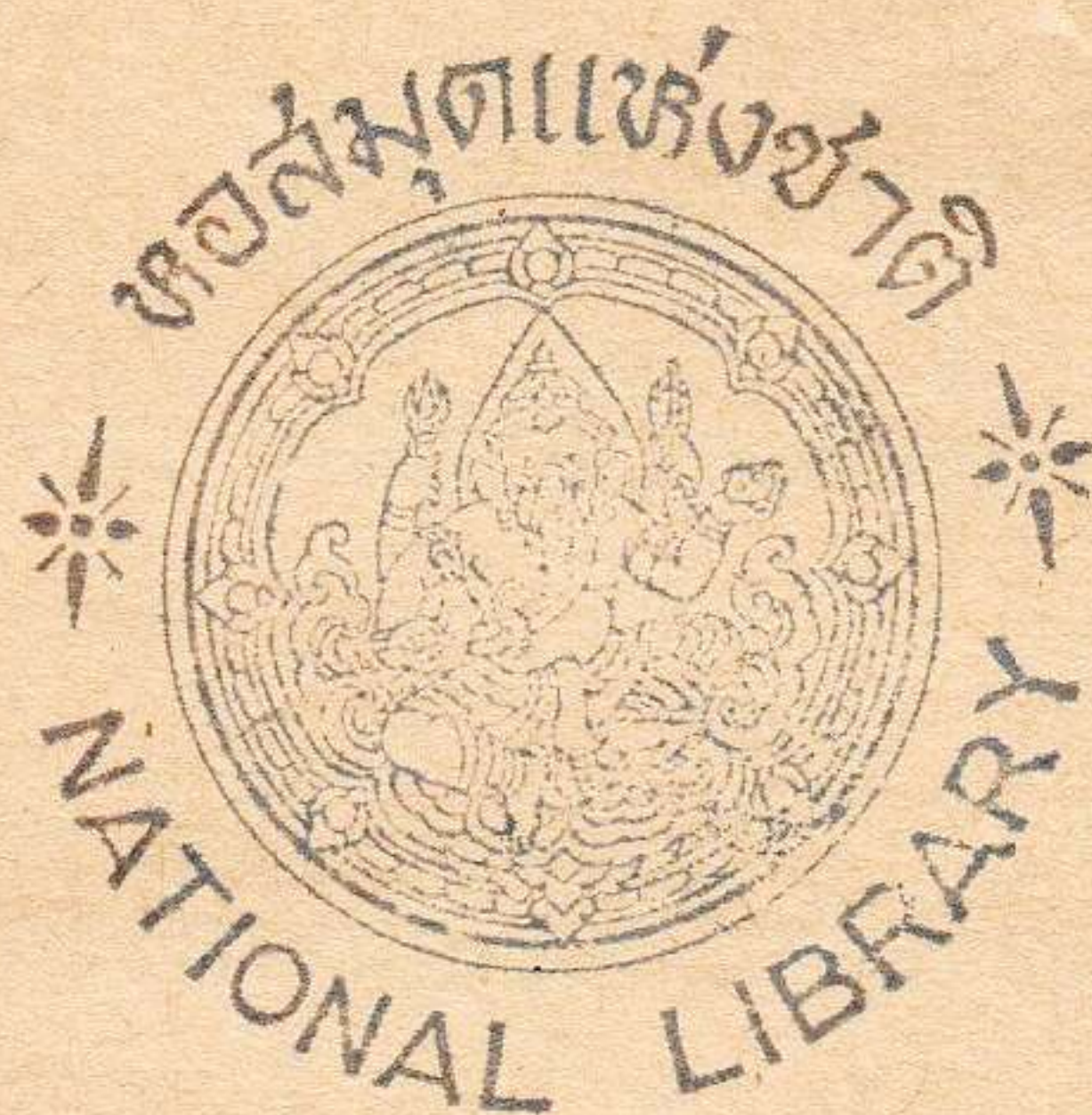
๒๐ ซม.

ก่อนเริ่มการแข่งขันผู้จัดการต้องทดสอบน้ำหนักของ
จานแต่ละจานให้ถูกต้องเสียก่อน เพื่อบอกน้ำหนักที่แท้จริงจะได้
ตรงกับน้ำหนักที่ประกาศไว้

จานทุกแผ่นต้องมีเครื่องหมายบอกน้ำหนักของแต่ละ
อันไว้ด้วย

บทลงโทษ

ผู้ยกน้ำหนักคนใดประพฤตินิไม่ถูกต้อง หรือร้อง
ประท้วงด้วยเสียงอันดังจะถูกตักเตือน เมื่อถูกตักเตือนเป็น
ครั้งที่สองผู้นั้นจะถูกปรับให้เสียสิทธิ์ ในกรณีที่แสดงกิริยา
หมิ่นประมาท ผู้นั้นจะต้องถูกปรับให้เสียสิทธิ์ทันที.



ឃិសឃី ភ្នំបង្អួចស្រឡាតា ពីរយន

๔๔/๑ ร้อยรังกูภคินาทิ กณนราธิปาทก วัฒนยณักกะสัน ดุสิต พระนคร ไท. ๗๐๓๕๒ นายจรัส วันทนทวี ผู้พิมพ์ผู้โฆษณา ๒๕๐๒