

الصفحة	المحتوى
--------	---------

٧	تقديم.....
٩	تمهيد.....
١٢	أولاً: رقعة الضغط علي الدكة.....
١٧	ثانياً: رقعة النظر والضغط علي الظهر.....
١٨	ثالثاً: رقعة للرقود الجانبية.....
١٨	رابعاً: فئات الأوزان.....
٢٢	خامساً: الأجهزة والملابس.....
٢٧	سادساً: مسابقات رياضة رفع الأثقال.....
٣٦	سابعاً: تسجيل الأرقام العالية والإقليمية والقومية.....
	ثامناً: مستويات التأهيل للاشتراك في البطولات
٤٦	العالمية.....
٥٧	المراجع.....