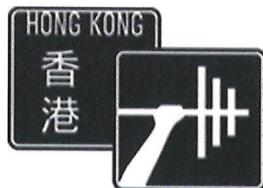




IPF 国际力量举联合会



力量举技术总则

2023

技术总则的正式文本由 IPF 国际力量举联合会维护，并以英文发布。在里面如果英文版本与其他语言版本出现任何冲突，以英文版本为准。

(2023 年 1 月 1 日更新)

中文版本

## 目錄

力量举技术总则 .....	3
年龄分组 .....	4
体重分級 .....	4
设备与规格 .....	6
体重秤 .....	6
比赛台 .....	6
杠铃杆与杠铃片 .....	6
杠铃卡扣 .....	7
蹲举架 .....	8
卧推举架 .....	8
计时系统 .....	8
裁判灯光系统 .....	8
失败说明卡片 / 纸板 .....	8
裁判卡编号 / 失败原因 .....	9
成绩表 .....	11
个人装备 .....	12
举重服 .....	12
T 恤 .....	14
内裤 .....	15
袜子 .....	15
腰带 .....	16
鞋或靴子 .....	16
套膝 .....	17
绑带 .....	17
医用胶带 .....	17
检查服装与个人装备 .....	18
赞助商徽标 .....	18
一般事项 .....	19
力量举动作与比赛规则 .....	19
蹲举 .....	19
蹲举失败原因 .....	19
卧推举 .....	20
残障运动员参加 IPF 卧推举单项锦标赛规 .....	20
卧推举失败原因 .....	21
硬举 .....	25
硬举失败原因 .....	25
称重 .....	26
比赛顺序 .....	27
回合制度 .....	27
试举卡 .....	28
工作人员职责 .....	31
其他规则（加重错误、不端行为、申诉等） .....	32
裁判员 .....	34
仲裁与技术委员会 .....	38
仲裁委员会 .....	38
IPF 技术委员会 .....	39
世界及国际纪录 .....	40
国际比赛 .....	40
IPF CLASSIC (原始 / 无装备) 举重 .....	41
服装 .....	41
无支撑性 .....	41
T 恤 .....	42
内裤 .....	42
袜子 .....	42
腰带 .....	42
鞋或靴子 .....	43
绑腕 .....	43
套膝 .....	43
大拇指 .....	44
在指定为 Classic / Raw (原始 / 无装备) 比赛中检查个人装备 .....	44
赞助商徽标 .....	44



## 力量举技术总则 2023

在整本规则手册中，出于简洁的起见，无论何处出现“他”及“他的”，都应视为此类参考适用于任何性别。应修改所有对性别的提及，以确保两性的平等权利，而不是提到女性需要单独的规则，比如下面的称重例子。两性平等参与比赛的比赛。

1. (a) 国际力量举联合会(International Powerlifting Federation, IPF)认定下列举法，凡采用国际力量举联合会规则所举行的比赛，均须依照下列顺序试举：

- A.蹲举
- B.卧推举
- C.硬举
- D.总和

(b) 运动员依性别、体重级别和年龄组别分组。男子和女子公开锦标赛允许年龄超过 14 岁的举重运动员参加。

(c) 力量举重或卧推举锦标赛合并的情况下。例如参加(1 个)经典和(1 个)装备，青少年、青年、公开组和元老级别锦标赛，举重运动员可以选择参加这两个锦标赛。两次锦标赛都将被要求为运动员支付报名费，并且将被要求参加两次比赛。举重运动员不得参加 2 次 经典赛 或 2 次 装备赛。一旦运动员获得了初步提名，他/她就不得更改其年龄段。举重运动员只能在最终提名中更改体重级别。

(d)这些规则适用于所有级别的比赛。

(e) 每位运动员均得 3 次试举，每位运动员在各举法中 3 次试举之最佳成绩将用做作于总成绩计算。同体重级别中 2 位或 2 位以上选手总成绩相同，则由体重较轻的一方获得较高排名。

(f)若有 2 名运动员报名参加同一级比赛，称重时体重相同，总成绩也相同，则由先行取得该总成绩的运动员获胜。此规则也适用于蹲举、卧推举及硬举奖牌的颁发，或者打破世界纪录，则适用相同的程序。。

2. IPF 国际力量举联合会批准由其会员协会举办和执裁以下世界锦标赛：

IPF 赛程表上的主要赛事如下：

世界公开有装备力量举锦标赛

世界少年与青年有装备力量举锦标赛

世界大师有装备力量举锦标赛

世界有装备卧推举锦标赛 (公开，少年，青年与大师组)

世界公开经典/无装备力量举锦标赛

世界少年与青年经典/无装备力量举锦标赛

世界大师经典/无装备力量举锦标赛

世界经典/无装备卧推举锦标赛 (公开，少年，青年与大师组)

大学生世界杯

经执行委员会批准的其他国际赛事

锦标赛秘书与执行委员会协商，应确保重大国际赛事日期不会发生冲突。如有必要，有权拒绝举办申请，以达到有序的赛期。如有必要，赛期表上的活动可以合并为一个锦标赛。

### 3. IPF 国际力量举联合会承认并注册下列各组别各项目的世界纪录：

#### 年龄分组

男子—公开组：运动员满 14 岁的天数起至以上 (无上限)

少年组：由运动员满 14 岁的天数起至满 18 岁的年份

青年组：由 19 岁至 23 岁 (满 19 及 23 岁的年份)

大师组 I：由运动员满 40 岁至 49 岁

II：由运动员满 50 岁至 59 岁

III：由运动员满 60 岁至 69 岁

IV：由运动员满 70 岁以上

14 岁以下的运动员仅允许参加国家级以下的比赛。

女子—公开组：运动员满 14 岁的天数起至以上 (无上限)

少年组：由运动员满 14 岁的天数起至满 18 岁的年份

青年组：由 19 岁至 23 岁 (满 19 及 23 岁的年份)

大师组 I：由运动员满 40 岁至 49 岁

II：由运动员满 50 岁至 59 岁

III：由运动员满 60 岁至 69 岁

IV：由运动员满 70 岁以上

14 岁以下的运动员仅允许参加国家级以下的比赛。

### 4. 各年龄分组的名次应以运动员按照标准规则所获得的总成绩排名。例如: 70 岁男子参加(大师 IV)组，获得的总成绩将覆盖其体重级别的排名并获得金，银或铜牌，同样 60 岁女子参加(大师 III)与 70 岁参加(大师 IV)组，获得的总成绩将覆盖其体重级别的排名并获得金，银或铜牌。国家协会可根据比赛需要将年龄分组进一步细分。

体重分级 男子—53 kg 级及 53.0 kg 以下(少年及青年组)。

59.0 kg 级到 59.0 kg 以下。

66.0 kg 级自 59.01 到 66.0 kg。

74.0 kg 级自 66.01 到 74.0 kg。

83.0 kg 级自 74.01 到 83.0 kg。

93.0 kg 级自 83.01 到 93.0 kg。

105.0 kg 级自 93.01 到 105.0 kg。

120.0 kg 级自 105.01 到 120.0 kg。

120+ kg 级自 120.01 以上无限量。

女子—43 kg 级及 43.0 kg 以下(少年及青年组)。

47.0 kg 级到 47.0 kg 以下。

52.0 kg 级自 47.01 到 52.0 kg。

57.0 kg 级自 52.01 到 57.0 kg。

63.0 kg 级自 57.01 到 63.0 kg。

69.0 kg 级自 63.01 到 69.0 kg。

76.0 kg 级自 69.01 到 76.0 kg。

84.0 kg 级自 76.01 到 84.0 kg。

84.0+ kg 级自 84.01 kg 以上无限量。



5. 每个国家最多派遣男子(8)名，女子(8)名，参加男子(8)个体重级别，女子(8)个体重级别的比赛，在少年和青年组别，男性九名(9)，女性九名(9)。各国在个每级别运动员不得超过2名。
6. 每个国家最多允许2名候补运动员或后备运动员，候补运动员或后备运动员在其特定体重级别称重前仍可以做替换。候补运动员或后备运动员的名单须要在技术会议中提出。
7. 每个国家必须提出一份全队名册，包含每位报名运动员姓名、体重级别及过去12个月在国内或国际比赛表现的最佳总成绩，这可能包括他/她在去年的国际锦标赛中取得的同样体重类别的成绩。还必须说明达到总数的比赛的日期及头衔。这些细节必须是提交给IPF或地区的锦标赛秘书，至少提交给大会主任在初赛提名的锦标赛日期前60天。最终不得迟于比赛日期前21天提交。  
有关比赛的日期及名称也必须注明。这份详细资料名册必须于锦标赛至少21天前送交国际力量举总会秘书长、洲秘书长及大会负责人，候补运动员或后备运动员名单体重级别及最佳成绩也应于此时提出。无法遵守此项规定之代表队，将导致丧失参赛资格。  
运动员遭国际总会或洲总会禁赛，在禁赛期间国家协会不得为该运动员提出成绩证明，报名参加任何世界、国际或洲锦标赛。
8. 世界、洲、区域性及全国锦标赛团队总分计算，每个级别前9名，依次以12、9、8、7、6、5、4、3、2给分。其余每位有取得总和成绩运动员给1分。其他国内锦标赛给分方式可由国家协会自行制定。
9. 在所有国际锦标赛中，仅以该国5名最佳名次运动员，计算该国的团体成绩。如果得分相同，最终的团队名次将根据团队奖规则第11项中所述。如果发现团队成员在赛事期间违反了IPF反兴奋剂规则，团队排名是基于个人成绩上，违规运动员的成绩/积分将从团队成绩中扣除，并且不得由其他队员的成绩分数填补。
10. 任何于IPF国际力量举联合会中超过三年的会员国，在国际锦标赛中参加的全队职员里，至少应指派一位国际裁判员，若该裁判员比赛其间不在场或无法担任裁判员或仲裁委员的职务，则其团队成绩仅能取该国前四名运动员计算。
11. 团队奖将授予前三名，颁发奖牌，最佳队伍5金，第二佳队伍5银及5铜牌获得第三佳的队伍。如果得分相等，则以得冠军较多者占先，如冠军数量相等，则以得亚军较多者占先，依此类推，最多五名运动员分数计完为止，应用此程序后，如果团队或国家以同样的成绩完成比赛，则IPF总分较高的队伍或国家获胜。
12. 在IPF所有锦标赛中，根据IPF公式计算出运动员成绩排名，并颁发“全场冠军”亚军、季军。
13. 在世界锦标赛中，根据各组别总成绩前3名的运动员将分别颁发金、银、铜奖牌。此外，每个单项蹲举、卧推举、硬举成绩前3名者也应分别颁发奖牌或奖状证书。如果无法完成蹲举或卧推举项目中的一个或两个项目，运动员仍然可以继续参加剩余的比赛，运动员必须真诚尽力比赛。参加世界锦标赛颁奖仪式运动员服装要求：全套运动服、T恤、运动鞋。颁奖仪式技术监督员负责监督运动员服装。未能遵守服装要求的运动员将取消领奖资格，但比赛成绩仍然有效。



14. 禁止在观众和媒体面前鞭打和拍打运动员。
15. 在所有 IPF 比赛中，组织者必须为运动员和官员提供合格的医疗人员安全保障整个赛事。

## 设备与规格

### 体重秤

量表必须是电子数字类型，并精确至小数点后两位。体重秤必须有能力称重达 180 kg。必须附有有效称重证书，以便在有效日期的一年内使用。

### 比赛台

各式举法均应在最大为 $(4)M \times 4M = 16$  平方公尺，最小为 $(2.5M \times 2.5M) = 6.25$  平方公尺正方形的比赛台上举行，台面必须平坦、稳固、防滑，距地面或周围的台面的高度不得超过 10 cm。比赛台的表面必须平整，坚固并覆盖有防滑光滑地毯的材料(材料必须符合相关规则规定)。不允许使用橡胶垫或类似材料。

### 杠铃与杠铃片

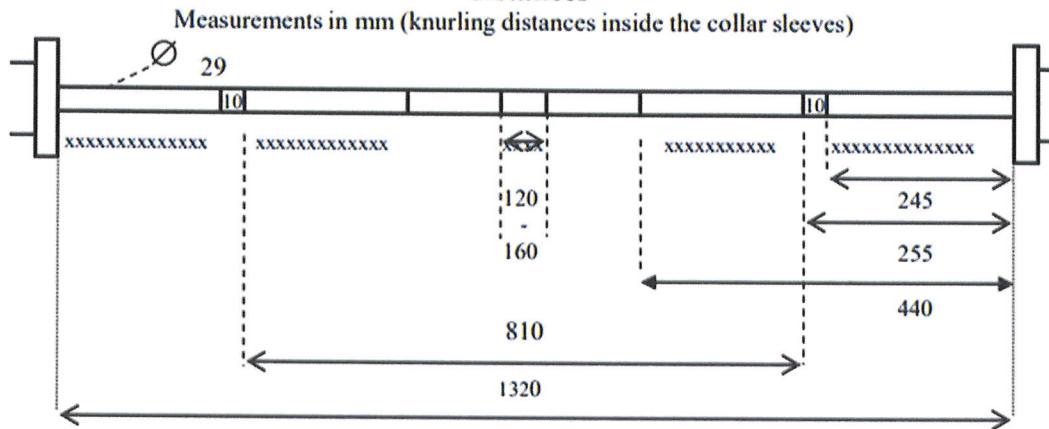
凡依照 IPF 规则举办的所有比赛，须使用杠铃杆与杠铃片。所有杠铃片必须符合目前使用规格标准，否则比赛所产生的一切纪录，均属无效。符合现行规格标准者的杠铃杆与杠铃片可于比赛中使用，在比赛进行中，除非杠铃杆弯曲或损坏，经技术委员会、仲裁委员或裁判们决定后，始可更换。世界锦标赛或区域锦标赛所用的杠铃，在杠铃杆的滚花上不得镀以铬。只有经 IPF 正式认证的杠铃杆与杠铃片，才可使用于 IPF 世界锦标赛或创造世界纪录。自 2008 年起 IPF 认证的杠铃杆“滚花”间距成为公认基础之一的普遍/标准的杠铃杆。

1. 杠铃杆应该笔直，并压有滚花与力环，其规格如下：
  - (a)杠铃杆全长不得超 2.2 m。
  - (b)杆体握距长度，不得少于 1.31 m 或大于 1.32 m。
  - (c)杠铃杆的直径不得超过 29 mm，或低于 28 mm。
  - (d)杠铃杆与卡扣的重量为 25 kg。
  - (e)套筒直径为不得超过 52 mm 或低于 50 mm。
  - (f)应压有力环或标记，力环或标记间距为 81 cm。

## IPF 对杠铃杆 “滚花” 标准

### IPF recognized powerlifting bar

#### Guideline of knurling distances



#### 2. 杠铃片标准如下：

(a) 比赛所用杠铃片，其重量必须在 0.25% 或 10g 的校正值内。

杠铃片重量标准 (kg)	最大重量	最小重量
Face Value in Kilos	Maximum	Minimum
25.0	25.0625	24.9375
20.0	20.05	19.95
15.0	15.0375	14.9625
10.0	10.025	9.975
5.0	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
1.0	1.01	.99
.5	.51	.49

(b) 杠铃片中心圆孔最大为 53 mm，最小为 52 mm。

(c) 杠铃片重量必须在下列的范围：1.25 kg、2.5 kg、5 kg、10 kg、15 kg、20 kg 及 25 kg。

(d) 为打破纪录可用较轻杠铃片，其重量至少须超过原先纪录 0.5 kg，1.0 kg、1.5 kg、2.0 kg。

(e) 20 公斤以上的杠铃片其厚度不得超过 6 cm，15 kg 及以下的杠铃片不得超过 3 cm。橡胶材质的杠铃片则不在此限。

(f) 杠铃片颜色必须合于下列规定：

10 kg 及以下任何颜色，15 kg—黄色，20 kg—蓝色，25 kg—红色。

(g) 所有杠铃片必须有很清楚的重量标示，在杠轴上最重的杠铃片排列在最内侧，由内而外，由大而小排列，以便裁判员能读出每个杠铃片的重量。

(h) 第一个杠铃片(最内侧的一片)其重量标示须向内侧，其余杠铃片的标示则向外侧。

(i) 最大的杠铃片直径不得超过 45 cm。

#### 杠铃卡扣

1. 在比赛中必须使用。
2. 每一只重量为 2.5 kg。

## 蹲举架

1. 只有由 IPF 技术委员会正式注册和批准的商业制造商的蹲举架允许在国际锦标赛中使用。
2. 蹲举架应设计成可以调整形式，由最低 100 cm 至最高 170 cm，每个调整高度的间距不得超过 2.5 cm。
3. 所有液压式蹲举架必须以插锁的方式将架高牢固固定于所需的高度。

## 卧推举架

唯一由 IPF 技术委员会正式注册和批准的商业制造商的卧推举架允许在国际举重锦标赛中使用。

1. 长度—不得少于 1.22 m，且应平坦而成水平。
2. 宽度—不得少于 29 cm，多于 32 cm。
3. 高度—不得少于 42 cm，多于 45 cm，从地面至垫子表面而未施加压力下测量，支撑架立柱的高度必须是可调节，从地面量起至杠铃杆放置位置，高度必须在 75 cm 至 110 cm 的调节范围。
4. 杠铃放置架里面的宽度，最少为 110 cm。
5. 卧推举凳前端头部位置应超出支架立柱 22 cm，容许误差为 5 cm 以内。
6. 在所有比赛项目中都必须使用保护安全架，安全架的最小高度应为 36 cm，有 10 个级孔，间距为 2.5 cm，总长度为 50 cm。

## 计时系统

计时器对应所有场地位置（赛场，比赛区，热身区）必须可见，显示计时运行和倒数计时最少 20 分钟。此外，计时器显示下一次试举时间应使教练或运动员可见。

## 裁判灯光系统

应设置一套灯光系统，以展示裁判员的判决。每位裁判员将控制一具白灯及一具红灯，白灯代表试举“成功”，红灯代表试举“失败”。灯光应依照三位裁判员之位置平行横向排列，并互相串联，当三位裁判员按灯时，则三具灯光同时亮起，而非单独亮光。为了因应紧急状况，例如电力系统故障，应先发给裁判员小的红旗及白旗或纸板，在主裁判发出响亮的「举旗」(Flags)口令时，裁判员统一举旗展示判决。

## 失败说明卡片 / 纸板

裁判判决灯展示后，应接着出示试举失败原因的说明卡片 / 纸板。

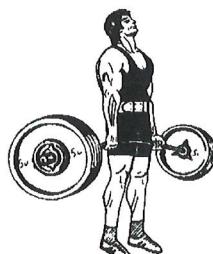
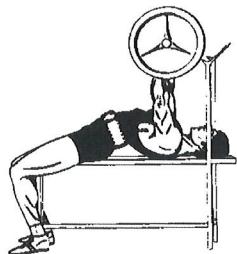
### 裁判卡编号—试举失败原因

卡片颜色：

试举失败原因：1 号—红色卡片

试举失败原因：2 号—蓝色卡片

试举失败原因：3 号—黄色卡片



蹲 举	卧 推 举	硬 举
1. (紅色)  * 未能做到屈膝并降低身体,使髋关节处大腿顶端面低于两膝盖的顶端。	1. (紅色)  * 杠铃杆未能到达胸部或腹部区域,或接触到皮带。  * 未能将两手肘关节下方分别下降到水平或低于每个对应的肩关节顶端。	1. (紅色)  * 在试举动作完成时,膝关节未伸直锁定。  * 直立时肩膀未能后挺锁定。
2. (蓝色)  * 开始及完成试举动作时,没有保持锁膝直立姿势。  * 运动员底部出现两次弹跳或超过一次重复尝试,或在上升过程中杠铃发生任何向下移动。	2. (蓝色)  * 在上推过程中,杠铃有任何向下移动的情况。  * 杠铃上推完成试举动作时两臂没有伸展到达顶端及手肘关节未能伸直锁定。	2. (蓝色)  * 在杠铃杆达到最后位置之前,杠轴有任何下降情形(杠铃若因肩膀往后挺锁定而有下降情形,则不构成试举失败原因)。  * 硬举过程中以大腿支撑杠杆(若杠铃杆只是在大腿边缘缓缓向上移动,并无借力支撑效果,则不构成试举失败原因)。

<p>3. (黃色)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 试举动作中，双脚向前后移动(双脚向左右移动，或摇动脚后跟及脚掌部分，可以被允许)。</li> <li>* 在开始或完成试举时，未能遵守主任裁判信号。</li> <li>* 在裁判发出信号之间，捕手/加重员触及杠铃或运动员，意图使试举更加容易。</li> <li>* 蹲举时手肘或上臂与大腿接触，若只是轻微碰触，对运动员无助力得益，可被允许。</li> <li>* 试举完成后，掷落或掉落杠铃。</li> <li>* 未能遵守任何规则中所叙述蹲举的要求，都足以构成试举失败。</li> <li>* 未能完成试举。</li> </ul>	<p>3. (黃色)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 杠铃在胸部静止后，被弹起或下陷来借力。</li> <li>* 在开始或完成试举时，未能遵守主裁判信号。</li> <li>* 在试举过程中改变身体位置，如抬起肩部、臀部离开原来接触的凳面或脚掌离开比赛台面或垫板，及两手在杠铃上面横向移动。</li> <li>* 在裁判发出信号之间，捕手/加重员触及杠铃或运动员，意图使试举更加容易。</li> <li>* 运动员足部触及卧举凳或支撑物来借力。</li> <li>* 上推过程中时，故意使杠铃与杠架接触，意图在试举中借力。</li> <li>* 未能遵守任何规则中所叙述卧推举的要求，都足以构成试举失败。</li> <li>* 未能完成试举。</li> </ul>	<p>3. (黃色)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 在裁判发出信号前，将杠铃放下(抢信号)。</li> <li>* 放下杠铃时未能用双手控制杠铃而任其掉下，例：手掌无法握住杠铃而掉落地。</li> <li>* 允许双脚侧移或摇动脚跟及脚掌，但不可前后移动或踏步。</li> <li>* 未能遵守任何规则中所叙述硬举的要求，都足以构成试举失败。</li> <li>* 未能完成试举。</li> </ul>
--	--	---

## 成绩表

为方便观众、大会职员及所有相关人士能清楚比赛进行情况，应准备一良好成绩表。每场比赛运动员名字应按签号填写于成绩表上。

Championships Scoreboard															
				SQUAT			BENCHPRESS				DEAD LIFT				
Group : 场次				蹲举			卧推举				硬舉				
LOT 签号	NAME 姓名	NAT 国家	BD/WT 体重	RD1 第一 试举	RD2 第二 试举	RD3 第三 试举	RD1 第一 试举	RD2 第二 试举	RD3 第三 试举	SUB TOT 小計	RD1 第一 试举	RD2 第二 试举	RD3 第三 试举	TOT 总 成 绩	PLACE 排名
1															
2															
3															
14															

Championships Scoreboard															
Group:				SQUAT			BENCH PRESS				DEADLIFT				
LOT	NAME	NAT	BD/ WT	RD1	RD2	RD3	RD1	RD2	RD3	SUB TOT	RD1	RD2	RD3	TOT	PLACE
1															
2															
3															
14															



## 服装与个人装备

### 1 服装

#### 支撑性力量举服装

只允许在被指定为“装备”的比赛中才可以穿着辅助举重服装。

在指定为“装备”的比赛中，所有运动员都可以使用支撑性辅助举重服（其中没有支撑性举重服可以穿着）。任何时候都必须将肩带穿在肩膀上进行所有比赛。

只允许在 IPF 注册并经核准在清单上的服装和设备，制造商提供的支撑性举重服装才能被允许在 IPF 的比赛中使用。此外，任何经 IPF 批准的制造商必须符合 IPF 技术规范内所有规格的支撑性举重服装。经批准的制造商违反 IPF 技术规则的装备不得在比赛中使用。

支撑举重服必须符合以下规格：

- (a) 举重服装的材料应为单一厚度。
- (b) 必须有裤管，由裤裆算起其长度最短为 3 cm，最长不超过 15 cm，运动员以站立姿势穿着时所测量的那样，沿腿的内侧向下。
- (c) 对超出规定的宽度，长度或厚度的服装进行任何改动均不符合比赛规定。
- (d) 为使举重服及具支撑性服装更加贴身而做的修改或打褶虽不至于违反规定，但其接缝须与服装制造商的原本之接缝处进行褶裥。在举重服或衬衫的内侧做。在制造商的接缝以外的其他区域进行的任何更改都非法。褶皱可能不会被缝合回衣服的身体上。
- (e) 如果肩带已经收紧，多余的材料长于 3 cm，缝紧肩带时将多出布料置于肩带下方，穿着时才不会露出一节肩带在肩膀上。露出长度不得超过 3 cm。
- (f) 力量举服装可带有徽标或徽章
  - 经批准的服装制造商
  - 运动员的国家
  - 运动员的名字
  - 符合规则“赞助商的徽标”
  - 仅在国内和较低级别比赛中，运动员属会或个人赞助商，徽标或图案不须要经过 IPF 的批准。

## 无支撑性力量举服装

在指定为经典/ 无装备的比赛中，所有运动员都应使用无支撑性的力量举服装，并允许在指定为装备的比赛中穿着（在装备比赛中可以替代支撑性的力量举服装）。比赛过程中，任何时候都必须将肩带穿在肩膀上进行所有比赛。

只有经批准的制造商必须符合 IPF 技术规范的所有无支撑性举重服装规格。

只允许使用经 IPF 批准在服装和设备清单上批准的制造商举重服装，允许在 IPF 的比赛中使用。此外，任何此类服装制造商必须符合 IPF 技术规则的所有规格；举重服装违反 IPF 技术规则的制造商不得在比赛中使用。

无支撑性力量举服装必须符合以下规格：

- (a) 穿着时应为整体一件式，不得有任何松动。
- (b) 力量举服装必须完全由织物或合成纺织材料制成，以免在任何试举过程中给予支持及通过服装提升力量。
- (c) 力量举重服的材料应为单一厚度，除了裤裆允许第二层面积不超过 12 cm × 24 cm。
- (d) 必须有裤管，由裤裆算起其长度最短为 3 cm，最大 25 cm 运动员以站立姿势穿着时所量度，沿腿的内侧向下量度。
- (e) 力量举服装可带有徽标或徽章
  - 经批准的服装制造商
  - 运动员的国家
  - 运动员的名字
  - 符合规则“赞助商的徽标”
  - 仅在国内和较低级别比赛中，运动员属会或个人赞助商，徽标或图案不须要经过 IPF 的批准。



## T 恤

蹲举、卧推举和硬举的所有举重运动员都必须在举重服内穿一件 T 恤。唯一的例外在进行有装备比赛时“支撑性衬衫”规则，允许穿着支撑性衬衫而不是 T 恤。以下不允许 T 恤和支撑性衬衫的组合。

T 恤必须符合以下规格：

- (a) T 恤必须完全由织物或合成纺织品制成，不得全部或部分包括任何衬衫橡胶或类似的弹力材料，也没有任何加固的接缝或口袋，纽扣，拉链或其他及圆领。
- (b) T 恤 必须有袖子。这些袖子必须在运动员的三角肌之下终止，并且不能延伸到或下面的运动员的肘部。当运动员比赛时，袖子不能被推或卷到三角肌上。
- (c) 该 T 恤可以是纯色的或彩色，没有徽标或徽章或可以带有徽标或徽章，包括：
  - 运动员的国家
  - 运动员的名字
  - 运动员所属 IPF 区域
  - 该场比赛的 T 恤
  - 符合规则“赞助商的徽标”
  - 仅在国内和较低级别比赛中，运动员属会或个人赞助商，徽标或图案不须要经过 IPF 的批准。

## 2. 支撑性内衫

已被“IPF 使用的服装和设备许可清单”接受的有装备比赛“只能在指定为有”装备“的比赛中使用。

支撑性内衫必须符合以下规格：

- (a) 内衫必须完全由织物或合成纺织品制成，不得全部或部分包括任何衬衫橡胶或类似的弹力材料，也没有任何加固的接缝或口袋，纽扣，拉链或其他及圆领。
- (b) 内衫 必须有袖子。这些袖子必须在运动员的三角肌之下终止，并且不能延伸到或下面的运动员的肘部。当运动员比赛时，袖子不能被推或卷到三角肌上。
- (c) 该内衫可以是纯色的，即单一颜色，没有徽标或徽章，或可以带有徽标或徽章
  - 运动员的国家
  - 运动员的名字
  - 该场比赛的衫
  - 符合规则“赞助商的徽标”
  - 仅在国内和较低级别比赛中，运动员属会或个人赞助商，徽标或图案不须要经过 IPF 的批准。

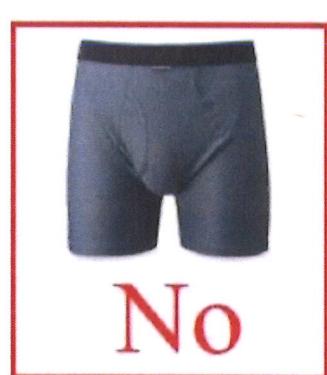


从制造商提供的原始设计中对支撑内衣进行任何操纵或篡改需要由技术委员会批准否则将使支撑内衣非法用于比赛视作违规。材料必须覆盖整个三角肌区域如箭头 2 所示

### 3. 内衣裤

各种市售“运动短裤”或棉质、尼龙、聚脂纤维混纺的内裤（非拳击用短裤），应穿于举重服内。女子运动员可穿着各种市售内衣或运动内衣。

除腰带部分，男性泳裤或任何衣物为橡胶及类似伸展性布料所制，不得穿着于举重服内。  
禁止运动员在 IPF 比赛中穿着任何助力内衣。



### 4. 袜子

可以穿袜子。

(a)可以是任何颜色或多种颜色，或印有制造商的徽标。

(b)腿部长度不应与膝盖或膝盖支撑物接触。

(c)严禁全腿长袜、紧身裤或袜裤。

在进行硬举比赛时，必须佩戴胫骨长度的袜子来遮盖和保护小腿。

## 5. 腰带

运动员可佩戴腰带。如佩戴应于举重服外面。在 IPF 比赛中，只有核准制造商的腰带被接纳为在 IPF 比赛中使用的服装和设备的核准清单" 才允许用于比赛。

### (b) 材料与结构

(a) 主体应为皮革单层或多层乙烯树脂或类似的无伸展性料以黏及 / 或缝在一起的方式制成。

(b) 无论在表面或隐藏在两夹层间，均不得有任何充填物或支撑物。

(c) 环扣必须螺栓固定装上 / 或缝在皮带的一端。

(d) 皮带可能带有一个或两个插针或“快速释放”式（“快速释放”是指杠杆）。

(e) 舌圈应通过螺栓/或缝合的方式紧扣在皮带上。

(f) 该皮带可以是单色的，即单一或两种或多种颜色，没有徽标或可以带有徽标或徽章。

包括：

- 运动员的国家

- 运动员的名字

- 符合规则“赞助商的徽标”

- 仅在国内和较低级别比赛中，运动员属会或个人赞助商，徽标或图案不须要经过 IPF 的批准。

### 外形尺寸：

(1) 腰带宽度不得超过 10 cm。

(2) 整条腰带厚度不得超过 13 mm。

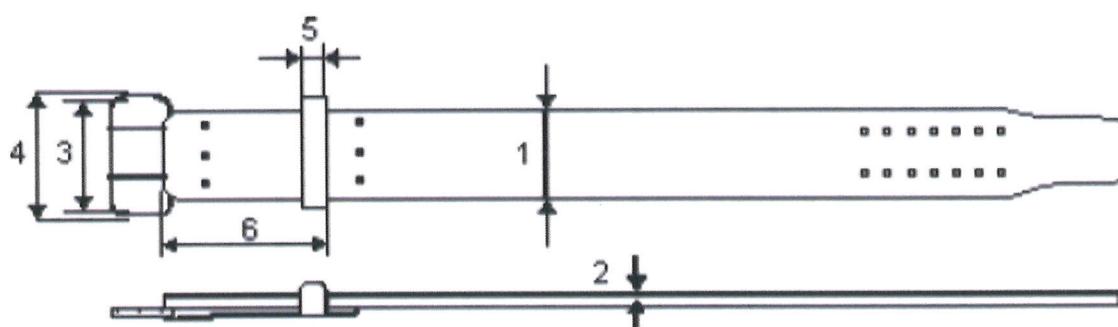
(3) 环扣内宽不得超过 11cm。

(4) 环扣外宽不得超过 13 cm。

(5) 皮圈宽不得超过 5 cm。

(6) 由腰带环扣处到皮圈远端不得超过 25 cm。

### 正确的尺寸图：



### 鞋或靴子

运动员应穿鞋或靴子。

(a) 鞋只应包括室内运动鞋/运动靴；举重鞋/举重靴或硬举鞋。以上是指室内运动，例如，摔跤/篮球。登山靴不属于这一类。

(b) 鞋底至鞋跟部分不得超过 5 cm。

(c) 鞋底必须平整，没有突出物，没有违规或篡改标准设计。

(d) 额外加入的鞋垫若非该双鞋子制造商所生产，其厚度限定不得超过 1 cm。

(e) 比赛( 蹲举/卧推举/硬举) 中不允许使用带有橡胶底的袜子。

## 套膝

氯丁橡胶圆筒的膝套只能穿在选手的膝盖上比赛，除了膝盖以外，身体的任何部位都不能穿着套膝。

选手所穿着的套膝按照下面的“穿着”规定。

只有核准制造商生产的套膝已经向“IPF 注册并在核准使用的服装和设备的批准清单中，才得以在比赛中穿着。另外，任何来自批准的制造商的套膝必须符合 IPF 技术规则的所有规范；违反任何 IPF 技术规则的套膝不应被允许用于比赛。

套膝必须符合以下规格：

- (a) 套膝必须完全由一层氯丁橡胶制成，或主要是单层氯丁橡胶加上氯丁橡胶上没有支撑性的单层纤维物。允许纤维物之间或纤维物与氯丁橡胶之间有缝合接缝。套膝的整个结构不会提供任何可观的结果的支撑或回弹助力给运动员的膝盖有任何得益。
- (b) 套膝的最大厚度应为 7 mm，最大长度为 30 cm。
- (c) 套膝不得有任何额外的捆扎，魔术贴，绳，衬垫或类似的支撑装置或在他们身上。套膝必须是连续的圆筒，在氯丁橡胶或任何覆盖物料上不得有孔洞。
- (d) 当运动员在比赛中佩戴时，套膝不得与运动员的举重服或袜子接触，必须以膝关节为中线。

## 绑带

仅可使用单层织出的弹性层，外以聚脂纤维、绵或二者混纺而成的绑带或医用绷带。

只有经技术委员会正式注册和批准的商业制造商才能允许用于力量举比赛。

无支撑性的绑带。

医用绷带及腕汗带无须经技术委员会核准。

## 绑腕带

- (1) 绑腕带长度不超过 1m，宽度小于 8 cm，魔术贴、等皆包括在 1m 限制内。可缝有固定用套环以做固定之用，试举时套环不得套在大拇指或其他手指上。
- (2) 可使用市售运动护腕，宽度不超过 12 cm。护腕束带及运动护腕二者不可并用。
- (3) 绑腕带自腕关节中间算起，向上延伸不得超过 10 cm，向下不得超过 2 cm，其包裹处宽度不得超过 12 cm。
- (4) 女性运动员可以在比赛过程中佩戴头巾。在 (Bench Press) 卧推举中，仲裁委员或裁判有权要求运动员将头发束起来。

## 绑膝带

- (1) 可用短于 2 m，宽小于 8 cm 之绑膝带，以膝关节为中线，向上向下均不得超过 15 cm，包裹处不得超过总覆盖宽度 30 cm；IPF 注册批准的套膝允许使用，但是二者不可并用。氯丁橡胶可以是合成橡胶，允许用来制造膝套。
- (2) 绑膝带不得触及袜子或举重服。
- (3) 绑膝带不得用于身体其他部位。

## 医用胶带

- (1) 双层医用胶带可施用于大拇指上。未经审判委员或裁判员同意，不得在身体任何部位缠绕医用胶带或其他类似产品。运动员不得借助医用胶带协助增加握力。
- (2) 取决于仲裁委员会、大会医生、医护人员、辅助医护人员允许运动员身体受伤时施用医用胶带，但其包扎法不可给予运动员不恰当的优势。
- (3) 在所有比赛中，若仲裁委员及医务人员不在场时，主裁判有权判定医用胶带的施用。

## 检查服装与个人装备

- a. 运动员服装与装备检查可于赛事期间至运动员体重级别场次比赛前 30 分钟的任何时间进行(时间可由技术委员会公布)。
- b. 应指派至少两名裁判员执行检查工作。所有检查项目应检查认可完毕，始可盖印或签注。
- c. 过长的绑带，可在检查时间内剪短调整，否则不得使用。
- d. 凡不清洁或破损的装备，当值裁判员有权禁止使用。
- e. 裁判员应在检查表上纪录每一检查项目，并在检查时间结束后，亲手交给仲裁委员会主席。
- f. 如果在检查完毕后，运动员在比赛台上穿着或使用任何不符检查表上所登记的装备，运动员应立刻被取消比赛资格。
- g. 前文提及的服装及个人装备，均应列入检查范围内。
- h. 比赛时严禁戴帽子，手表、护齿套、眼镜、珠宝首饰及女性卫生用品等则不需要检查。
- i. 运动员打破世界纪录，将由仲裁委员现场检查运动员的服装及装备；若是发现运动员没有使用先前检查通过的服装及装备，反而穿着违规或未经检查的服装及装备，除了因为裁判员疏忽，则其创下的纪录须宣判取消，该运动员同时失去比赛资格。
- j. 裁判员和技术监督员必须在即将开始的体重级别比赛，比赛开始前 5 分钟集合及开始检查出场运动员的个人装备。

## 赞助商的徽标

(a) 除“个人装备和设备器材认证使用清单”上列出的制造商的徽标和徽章外在 IPF 赛事中，国家或者运动员可以向 IPF 秘书长申请额外的许可徽标和徽章被列为核准在物品或个人设备上展示，以供该申请国家或地区的运动员使用。这种徽标和徽章的申请需要附带由 IPF 确定的金额及行政费用。IPF 可通过执行机构批准该徽标和徽章，但有权拒绝执行人员认为，批准应该使徽标和徽章损害 IPF 或其他商业利益未能符合品格标准。执行人员在批准时也有权限制该徽标和徽章的尺寸以及任何个人装备、设备器材上的展示位置。批准使用期限应由审批结束日起至下一年底。有效期后，若果该国或地区的运动员仍然希望保留徽标和徽章，则需要重新支付审批费用。根据本规则批准的徽标和徽章，应列入“核准清单”的附录在 IPF 比赛中使用的服装和设备，IPF 秘书长也应该发出确认函给批准成功的申请人，说明已经批准的徽标和徽章，并说明批准使用的有效期和任何批准的限制，该确认函可视为比赛中的有效文件。

未收录在“IPF 的个人装备和设备清单上使用的制造商的徽标和徽章”或本规则建立的批准徽标和徽章的附录“赞助商的徽标”，只允许出现在 T 恤、鞋子或袜子上，且尺寸不能超过 5 cm x 2 cm。

## 一般事项

1. 严禁用油、油脂或其他润滑油涂在身体上、衣物或个人装备上。
2. 允许爽身粉、白垩粉、液体白垩、松脂、滑石粉、或镁粉等物质可以涂抹在身体及服装上。不得用于绑膝、绑腕带上。
3. 严禁于鞋或靴底加上任何有摩擦力的物质，例如砂纸、砂布、松脂及镁粉。允许在鞋或靴底喷洒一点水。
4. 除了定期用于清洁杠铃杆、卧推举凳、比赛台所使用的清洁剂以外，任何无关物质均不得用于力量举器材上。
5. 允许在袜子与胫骨之间使用轻型护腿板。

## 力量举动作与比赛规则

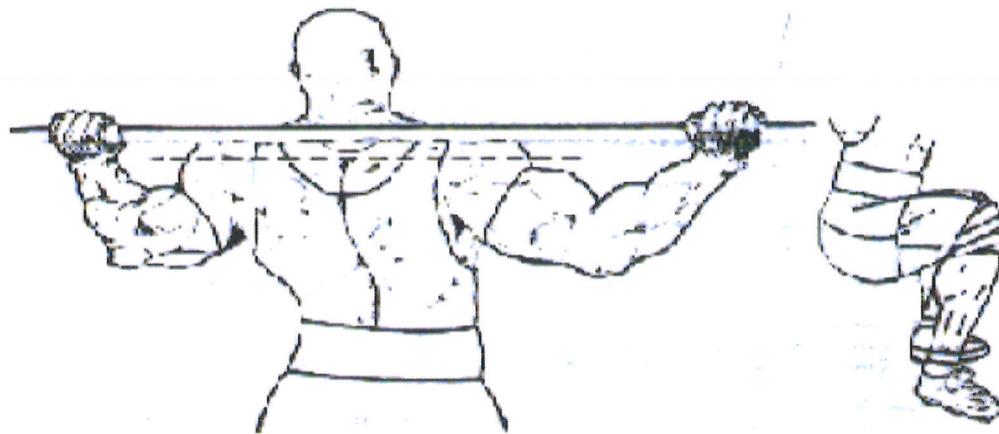
### 蹲举

1. 运动员应面对比赛台前方，杠铃应水平跨过肩膀上、双手手指握杠铃杆，双手可握于杠铃杆套筒内侧任何地方或套筒内侧接触。
2. 运动员从蹲举架上出杠后（运动员可要求捕手/加重员协助起杠），运动员必须后退取得开始蹲举姿势。当运动员已经直立站好不动（允许有轻微前倾）双膝锁定，主裁判应给出下蹲的信号同时主裁判的手臂向下挥动，并发出响亮“下蹲”（Squat）的口令。在裁判尚未给出该信号前，运动员可调整姿势，只要调整姿势合于规则，不算犯规。如果运动员在5秒钟后仍无法进入预备姿势，裁判基于安全考量，会向运动员给出“放回原位”（Replace）的口令，同时做出向后挥臂回杠的信号。
3. 主裁判发出“下蹲”（Squat）口令后，运动员必须弯曲双膝降低身体至髋关节处大腿顶端面，且低于膝盖顶端面。运动员屈膝动作只限下降一次，运动员膝盖开始弯曲，即视作试举开始。
4. 蹲举完成时，运动员必须直立站好不动（允许身躯有轻微前倾）双膝锁定。不允许在蹲举底部有二次以上反弹，以及蹲起过程中不得出现任何下降动作。当运动员完成蹲举，保持静止不动，主裁判将发出回杠的信号。
5. 回杠上架信号为手臂向后挥动，并发出响亮的“上架”（Rack）口令，此时运动员才可往前将杠铃放回架上。回杠信号发出后，运动员脚部移动均不算犯规。为安全起见，运动员可要求捕手/加重员协助合力将杠铃放回架上，未置回架上前，运动员必须握着杠铃。
6. 任何时候捕手与加重员皆不得超过五人或少于两人，裁判员可决定比赛台上捕手与加重员人数应为2, 3, 4或5人。

### 蹲举失败的原因

1. 在开始或完成试举时，未能遵守主裁判的信号。
2. 在试举中有二次以上重覆反弹或上举过程中出现任何的下降。
3. 开始及完成试举动作时，没有保持锁定膝盖和身躯直立。
4. 试举动作中双脚有前后或左右移动，允许摇动脚掌至脚跟。
5. 未能做到屈膝并降低身体，使髋关节处大腿顶端面低于两膝盖的顶端（参照下图）。
6. 在裁判员发出完成信号前，捕手与加重员触及杠铃或运动员身体部位，意图使试举助力。
7. 蹲举时手肘或上臂与大腿接触，若并未提供运动员助力，轻微接触不算犯规。
8. 试举完成后，掉杠或掷落杠铃。
9. 未能遵守任何上述蹲举法中的要求，即为试举失败。

下图为标准背杠方式 (但不是强制运动员做法一致) 及蹲举所需的幅度：



### 卧推举

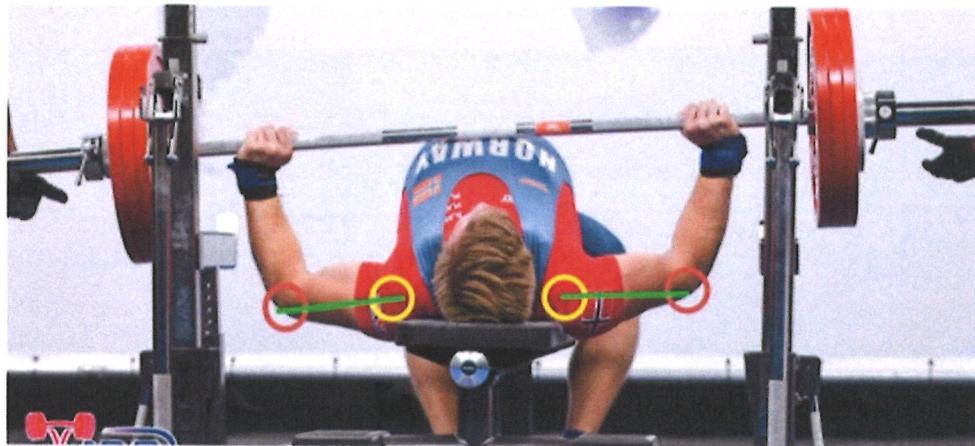
1. 卧推举凳放置，运动员头部位置必须放置于比赛台前端，或与比赛台成 45 度角。主裁判应将自己置身于面向卧推架运动员的头部位置。
2. 运动员必须仰卧，头部，肩膀和臀部与卧推举凳平面接触。**(正确的准备卧姿及开始动作，如图 A 所显示可接受的最基本指标。)**脚掌必须踩平在比赛台或垫板上(与鞋底的形状为准)。双手手掌必须张开全握杠铃杆，并以这种方式将杠铃安全地固定在手掌中。此姿势在试举进行时维持不变。允许脚掌移动但必须踩平在比赛台或垫板上。**在整个调整准备卧姿过程中，运动员不得将他/她的脚放或踏在卧推举凳面。**躺在卧推举凳上时，头发不能遮蔽头的后面。仲裁委员或裁判员有权要求运动员把头发束起来。
3. 运动员为取得稳固卧姿，可使用总高度不超过 30 cm 的踏板或垫板来增加比赛台高度，最小尺寸为 60 cm × 40 cm，放置比赛台表面。所有国际比赛中，主办单位应准备好：5 cm , 10 cm , 20 cm 和 30 cm 高度的踏板或垫板。
4. 比赛期间，捕手 / 加重员人数不得少于 2 人或超过 5 人，运动员准备好卧姿后，可要求捕手 / 加重员帮忙从架上取出杠铃，若要求捕手 / 加重员协助，运动员必须保持双手握杠。
5. 运动员双手握杠时，双手食指间距离不得超过 81 cm(**双手食指必须握在 81 cm 距离的标记环内**)。禁止反手握杠。
6. 运动员经捕手/加重员协助或自己出杠后，两臂必须伸直，手肘锁定，等待主裁判发出的口令信号。信号必须在运动员静止不动及杠铃处于正确准备位置时尽快发出。为安全起见，运动员于 5 秒钟后仍无法取得正确准备卧姿，主裁判可给予“放回原位”(Replace) 回杠口令，同时做出向后挥臂的信号。
7. 主裁判发出开始信号为手臂向下挥摆，并发出响亮的“开始”(Start) 口令。
8. 接收到信号后，运动员将杠铃下降到胸部或腹部区域，**从而使两手肘关节下方分别下降到水平或低于每个对应的肩关节顶端**(杠铃不应触碰到腰带)，做出明显可看得见的静止动作后，主裁判发出响亮的“上推”“Press”口令。运动员然后两臂以均衡伸展向上推起杠铃，伸直手臂肘锁定。保持此姿势不动，此时主裁判应发出响亮的“上架”(Rack) 口令及手臂向后挥摆的信号。

### 残障运动员参加 IPF 卧推举单项锦标赛规则：

IPF 卧推举单项力量举锦标赛不另外区分残障运动员，例如：眼盲、视障、行动不便，设立专属的组别。运动员可要求协助走向或离开比赛台及卧推举凳，协助包括：指定教练搀扶，使用拐杖、手杖或轮椅。此类运动员需遵守相同的卧推举规则。对于下半身有截肢并使用义肢的运动员，义肢应视为身体的一部分。运动员应除去义肢情况下称重，并按规定添加补偿重量到已建立的分数图。请参阅第 5 项中过磅。对下半身行动不便需使用矫正器或类似装置以协助行走的运动员，该装置应视为运动员的肢体，可穿着该装置称重。

### “成功” 图 1

#### GOOD LIFT



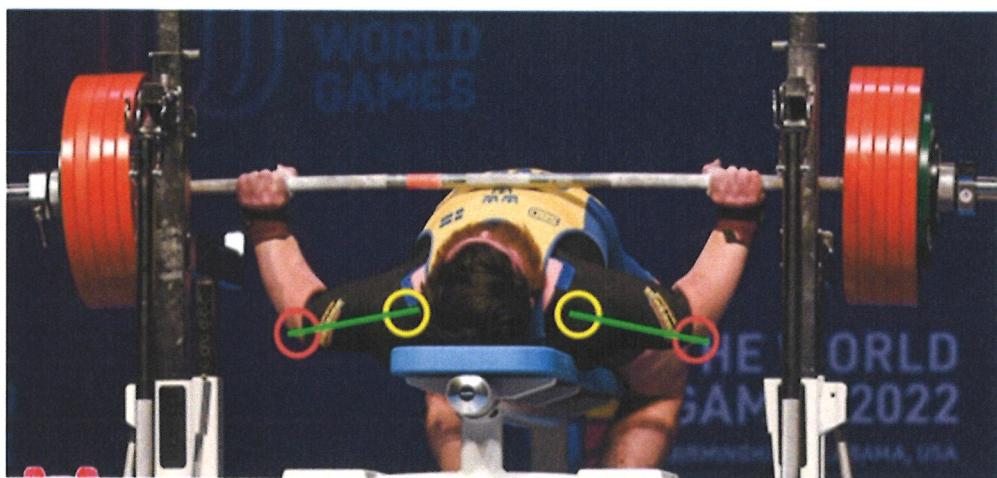
○ — 肩关节顶端

○ — 肘关节

—— 将两手肘关节下方分别下降到水平或低于每个对应的肩关节顶端。

### “成功” 图 2

#### GOOD LIFT



○ — 肩关节顶端

○ — 肘关节

—— 将两手肘关节下方分别下降到水平或低于每个对应的肩关节顶端。

## “失败”图 1

## NOT GOOD 1



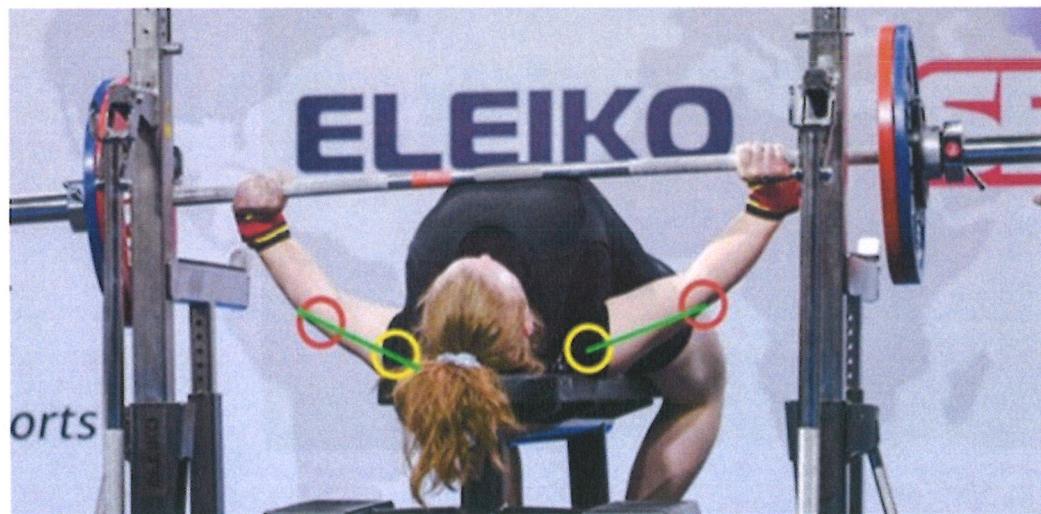
○ — 肩关节顶端

○ — 肘关节

——未能将两手肘关节下方分别下降到水平或低于每个对应的肩关节顶端。

## “失败”图 2

## NOT GOOD 2



○ — 肩关节顶端

○ — 肘关节

——未能将两手肘关节下方分别下降到水平或低于每个对应的肩关节顶端。

正确的准备卧姿及开始动作：

图 A

**PICTURE A - PROPER STARTING POSITION & SETUP**



不正确的准备卧姿及开始动作：

图 A

**NOT GOOD**

**Picture A**



不正确的准备卧姿及开始动作：

图 B

**NOT GOOD**  
**Picture B**



### 卧推举及硬举失败的原因

1. 在开始或完成试举时，未遵守主裁判的信号。
2. 在上推过程中有改变位置，如抬起肩部、臀部离开原来接触的凳面或脚掌离开比赛台面或垫板上，及双手在杠铃杆上向侧面移动。
3. 杠铃在胸部或腹部静止后，弹起或下陷，以利运动员上推。
4. 在上推过程中，杠铃有任何向下移动的情况。
5. 杠铃杆未能下降到胸部或腹部区域，或杠铃杆触碰到腰带。
6. 完成卧推举时，两臂没有伸展到达顶端及手肘关节未能伸直锁定。
7. 在主裁判发出“上架”(Rack)信号之前，捕手 / 加重员碰触杠铃或运动员身体，意图借力使试举更加容易。
8. 运动员足部触及卧推举凳或支撑物，意图借力。允许脚掌移动，但必须踩平于比赛台面或垫板上。
9. 上推过程中，杠铃与卧推举架之间的故意接触意图借力使试举更加容易。
10. 未能将两手肘关节下方分别下降到水平或低于每个对应的肩关节顶端。
11. 未能遵守“比赛规则”中列出的任何规定。

1. 运动员应面向比赛台前方，杠铃水平横向置于脚前，双手用自行选定的握法握杠，然后将杠铃拉起直到全身站直为止。
2. 动作完成后，双膝必须伸直锁定，肩部后挺锁定。
3. 主裁判的口令，为清晰响亮的“放下”(Down)的口令，搭配手臂下挥的动作。在选运动员握杠尚未停止及无明显完成动作前，不应发出口令。杠铃在到达膝盖时有晃动情形，但不明显，则不构成失败因素。
4. 任何杠铃上升或有意试举，都应视为一次试举。杠铃离地后直到运动员挺直身体双膝锁定前，不得有任何下落、下移。运动员肩膀往后挺直时，导致杠铃往下降，则不构成试举失败。

### 硬举失败的原因

1. 在杠铃达到最后位置之前，杠铃有任何下降情况发生。
2. 直立时，肩膀未能后挺锁定。
3. 试举动作完成时，膝部关节未伸直锁定。
4. 硬举动作进行中以大腿支撑杠铃。若杠铃仅是贴着大腿往上拉起，并未带给运动员不当的利益，则不构成试举失败。裁判员应给予所有运动员公平的判决。
5. 允许脚掌侧移或脚趾至脚跟摇动，但不能前后移动或踏步。主裁判发出“放下”(Down) 口令后双脚移动不会导致失败。
6. 主裁判发出口令前，将杠铃放下或（抢信号）。
7. 将杠铃放回比赛台面时，未能用双手控制杠铃，例：杠铃由手掌滑落。
8. 未能遵守“比赛规则”中列出的任何规定。

下图为硬举时以大腿支撑杠铃：





## 称重

1. 称重在指定级别比赛前 2 小时内举行。所有该级别的运动员必须参加称重，且须有 2 位或 3 位指定为该级别执裁的裁判员在场。（注：若有需要，可将不同级别称重一并办理）
2. 若称重之前未进行抽签，则应于称重时抽签决定称重顺序，运动员比赛试举重量相同时，签号用以决定试举顺序登场。
3. 称重时间为 1.5 小时。
4. 称重时应在闭门的房间内进行，只允许运动员及其教练/领队与 2 位或 3 位当值裁判员在场。基于卫生理由，运动员应穿着袜子或称重时于体重秤上放置清洁的纸巾。运动员需要使用身份证件/护照来识别自己。
5. 运动员可全裸称重或遵守规则手册中所描述的穿着不会改变体重的内衣裤称重。若有对于贴身衣物重量的问题存在，将被要求运动员全裸重新称重一次。比赛时若为女性运动员称重，其程序应修改由女性工作人员进行。以确保运动员称重必须由运动员自己相同性别的工作人员进行（不一定是裁判员）可以为此目的委任。

残障 / 截肢运动员参加卧推举单项锦标赛时，附加体重的计算方法为：

每个踝关节以下截肢：体重的 1/54

每个膝关节以下截肢：体重的 1/36

每个膝关节以上截肢：体重的 1/18

每个髋关节截肢：体重的 1/9

下半身行动不便需使用矫正器或类似装置以协助行走的运动员，该装置应视为运动员的肢体，可穿着该装置称重。

6. 每个运动员只称重一次，只有体重超过或低于该级限制的运动员，可准予重行称重。重行称重及调整体重必须在称重时限内进行，否则取消该运动员在该级别的比赛资格。重行称重的运动员仅可在所有相同重量级别的运动员完成称重后，重行称重。运动员调整体重后重新称重，按照运动员抽签顺序进行。如果运动员在称重时限内到达，但由于称重人数过多，而在时限内无法完成称重程序时，该运动员由裁判员允许下可以在 1.5 小时的时限外进行称重。各级运动员未全部称重完成前，不应公布运动员的体重。
7. 运动员必须在大会比赛前 21 天确认报名参加的体重级别。有分 A, B 及 C 组别的比赛中，A 组必须至少有 8 位至上限 14 位运动员。
8. 比赛开始前运动员需测量蹲举架、卧推举架及保护杠高度及垫板数目，测量后填于表格上并由教练或运动员签名。架子高度表，编印副本分送仲裁委员、报告员、比赛台管理员。

## 比賽順序

### 回合制度

- (a) 称重时，运动员及其教练必须提出所有三个项目的开把重量。由称重工作人员登记，在专用试举卡上填写第一次试举的重量，运动员或教练签名确认。并由负责进行称重的工作人员保留。报告员专用卡即为第一试举重量卡。运动员将被发给 11 张比赛时使用之空白试举卡。蹲举 3 张，卧推举 3 张，硬举 5 张。每项举法使用不同颜色的卡片。当第一次试举完毕后，运动员或其教练必须将第二次试举重量填于卡片上，在一分钟时限内交给竞赛秘书或指定工作人员。三项举法的第二次及第三次试举，按照同样流程办理。在限定时间内提出试举的重量为运动员及其教练的责任。采用回合制度不需要太多的管理员，试举卡必须直接交给指定职员手中。试举卡的使用如下图。请注意在运动员的卡片上，第一次试举的方框，只用于规定时间内改变试举开把重量用。同样的第四及第五方框使用于硬举第三次试举中规定时间内而作的二次变更。单项卧推举比赛所使用试举卡与硬举相同。

SPEAKER'S CARD					
Name, Surname:	Birth date:				
Nation:	Bodyweight:	Weight Class:			
IPF formula:	Lot number:				
Signature: lifter / coach					
Discipline	1 <sup>st</sup> attempt	2 <sup>nd</sup> attempt	3 <sup>rd</sup> attempt	Best attempt	
Squat					
Bench Press					
<b>Subtotal</b>					<b>Subtotal</b>
Deadlift					
<b>Grouping: 1, 2, 3, 4, 5</b>	<b>Placing:</b>	<b>IPF points:</b>	<b>Total</b>		

报告员专用卡					
姓名:		出生年月日:			
国家:		体重:	级别:		
IPF 公式:		签号:			
签名: 运动员 / 教练					
项目	第一次试举	第二次试举	第三次试举	最佳试举成绩	
蹲举					
卧推举					
小计					小计
硬举					
组别:1,2,3,4,5		名次:	IPF 系数:	总成绩:	

试举卡: ( Attempt cards )

蹲举卡

**SQUAT**

NAME: .....

Chosen weight here.

Signed: .....

选择重量

卧推举卡

**BENCH PRESS**

NAME: .....

1st      2nd      3<sup>rd</sup>

Signed: ..... Coach or Lifter.

运动员或教练签名

硬举卡

**DEADLIFT**

NAME: .....

1st      2nd      3<sup>rd</sup>

Signed: ..... For changing 3<sup>rd</sup> attempt.

第三次试举允许改变 2 次重量

(b) 如果某场次有 10 名或以上运动员参赛，可分成数目接近相等的组别进行比赛。但同场次有 15 名或以上的运动员时，则必须分组。同场比赛运动员可以是同一个体重级别或其他不同体重级别的运动员所组成，视筹办单位依比赛目的而定。在单项卧推举锦标赛各组最多 20 名运动员所组成。分组方式应以各运动员最近 12 个月参加全国赛或国际赛最佳总成绩区分。运动员总成绩较低者，分在第一组，较高者分在次一组比赛。运动员若未提出前 12 个月的有效成绩，此运动员便自动编为第一组。

(c) 每个运动员必须在其第一回合做第一次试举，第二回合内做第二次试举，第三回合内做第三次试举。

(d) 如果当一组人数不足 6 位时，在每回合结束时应给予中场休息时间如下：5 位运动员加一分钟，4 位运动员加二分钟，三位运动员加三分钟，回合终结后最多只给三分钟休息时间。若运动员为一回合末运动员且为下一回合第一位出场，其休息时间仍以三分钟为限。比赛分组进行时，应于中场休息时间接近结束之际，将原杠铃的重量卸下，重新加重后，开始下一组别试举一分钟倒计时。  
(e) 原则上每回合需逐渐增加杠铃载重，除非一回合结束时有下列 (i) 的错误发生，否则各回合中绝不可有重量递减的情形发生。

(f) 每个回合试举顺序，决定于运动员试举的重量。如有两名运动员选择同一重量试举，则由称重时抽签号码较小者先举。该规则适用于硬举第三回合试举，只要运动员初次要求重量尚未加重完成，以及报告员未播报加重完成，运动员可改变两次第 3 举的试举重量。

例：运动员 A 签号为 5 要求试举重量为 250.0 kg

运动员 B 签号为 2 要求试举重量为 252.5 kg

问：运动员 A 并未成功举起 250.0 kg，运动员 B 是否可更改重量至 250.0 kg？

答：不行，因为要求相同重量，试举仍须依照签号先后进行。

(g) 如果试举失败，运动员不能接着再举，必须等待下一回合他能试举的重量再进行试举。

(h) 如果在任何一轮中由于杠装错误、捕手错误、设备故障或任何其他原因导致试举失败运动员将被允许再次尝试正确的重量。运动员应在回合结束时进行额外的尝试，除非该尝试重量是创纪录的试举，否则运动员不管在哪一回合都应该跟随着该回合最后一位运动员试举完毕后才登场。

任何回合试举失败，如果由于杠铃上重量装载错误或捕手 / 加重员或设备的问题，运动员可于重量调整正确后，再试举一次。若此错误是由于加重错误且此试举并未正式开始，运动员可选择继续或回合最后时再举一次。若运动员选择被允许于回合终了再试举一次，此运动员亦是回合的最后一位运动员，在其试举前应有 3 分钟的休息时间。若该回合为倒数第二位出场，有 2 分钟休息时间；若该回合为倒数第三位出场，有 1 分钟休息时间。将休息时间加上原本试举所需之 1 分钟，加重完成后即开始计时，运动员可于时间内完成试举。回合最后一位运动员有 4 分钟完成试举，只要运动员准备好立即可以开始试举。回合倒数第二位运动员将给予 3 分钟时间，回合倒数第三位运动员将给予 2 分钟时间，其他运动员则比照规则给予 1 分钟时间开始试举。

在第三轮硬举和单项卧推举中，如果因为任何理由运动员得到仲裁委员新的额外尝试，( 错误加重，加重员错误或设备故障 )，运动员将被授予机会重新尝试正确的重量，运动员必须跟随该回合最后一位运动员或运动员自己。

(i) 各项举法的第一次试举开把重量，可允许运动员提出改变重量一次，可比其原要求的重量加多或减少，而第一回合试举顺序亦随之改变。如果运动员被编为第一组，则此种改变可在该项目第一回合开始前三分钟内提出。其余以后各组也照此办理。在前一组合最后一回合的最后三次试举前完成。时间节点，应由报告员公告。若发现未给予相关时间节点通知，应立即报告更改节点的公告，运动员可在公告后 1 分钟内变更重量。

(j) 运动员必须在他完成前一次试举后的一分钟内提出下一次试举重量，该一分钟于前次试举判罚灯亮起后立即开始计时。若不能在一分钟内提出，如果他之前的试举成功，接下来的试举将获得2.5 kg 的提升。假若运动员之前的试举是失败，并没有在一分钟的时间内提交接下来的试举重量那么重量将是保持在之前失败的重量。

(k) 三项举法中，第二回合试举重量于呈报后不得更改。同样地，蹲举及卧推举项目中的第三回合试举重量亦不得更改。依此项规则，一旦试举重量送出后，不得撤回，照该重量加重及计时。

(l) 硬举的第三回合，允许更改重量两次。可以将运动员原先提出第三次试举的重量增多或减少。但是此项改变必须在该运动员原先提出的重量尚未宣布加重结束之前完成。若宣布杠铃已加重完成，或主裁判指示加重已完成，则运动员必须上台试举。

(m) 单项卧推举锦标赛与一般三项举法的比赛相同，然而有两个例外情形。于第三回合，可更改两次重量。并且上面(i)中所述的用于硬举的规则同样适用这里。

(n) 如果仅有单一组参加比赛，即不超过十四名运动员，则在两式举法之间有20分钟的间隔，使运动员有充足时间作热身及整理比赛台。

(o) 如果有两组或多组运动员在同一比赛台进行比赛，应以一组为基本单位安排，在各回合间除了整理赛台外不允许有间隔时间。在由不止一组（蹲举、卧推举）组成的每个项目回合结束后，项目之间的间场时间，时间为10分钟。

例如：有两组于同一场次比赛，第一组应先完成三回合的蹲举，接着由第二组进行三回合的蹲举。再接着进行第一组三个回合的卧推举，紧接着由第二组进行三个回合的卧推举。进而陆续进行第一组三个回合的硬举，随即又由第二组进行完成三个回合的硬举。此种方法，除了各举法间必须整理比赛台外，可以减少浪费时间。

### 筹办单位应指定下列工作人员

- (a) 报告员 / 广播员，能说主办国家语言并精通英文者。
- (b) 技术秘书（最好能为国际一级裁判，能说写主办国家语言及英文）。
- (c) 计时员（合格裁判员担任）。
- (d) 纠察员 / 会场管理。
- (e) 纪录员。
- (f) 捕手 / 加重员，等人服装规定：应穿同色系大会印制T-恤或普通T-恤作为制服。运动装长裤，运动鞋。在炎热的天气里可以穿运动短裤必须获得仲裁委员会同意。
- (g) 技术监督员（合格的国际裁判担任）。
- (h) 可根据需要任命其他工作人员，例如 医生，医护人员等。

## 工作人员职责：

(a) 报告员负责促使比赛有效率地进行，亦可以做典礼司仪，代替会场管理职务，依照要求试举重量及签号安排运动员出场顺序，宣布下次试举要求重量及运动员姓名。当杠铃加重完毕，并清理好比赛台进行比赛时，主裁判即指示报告员，报告员则立即宣布杠铃已准备完毕，请运动员上台比赛。主裁判请报告员宣布杠铃已“预备 (Ready)”或“加重完毕 (loaded)”后，运动员即需上台试举。报告员所宣布的运动员要求重量等资料必须将资料显示在固定的成绩表上，成绩表上须要显示出运动员姓名及签号。

(b) 技术秘书负责参加比赛前的技术会议。如果技术委员会或其会员未出席，则需编排执裁裁判员的轮值时间表。技术秘书需要完成“执裁裁判及仲裁委员”的登记，并通知各裁判的执裁场次，在最后一队登记确认完毕，技术会议结束后，技术秘书会将比赛中各级的成绩纪录表、装备检查表、架子高度表及称重顺序表上填写各级别运动员的姓名。同时安排各级别运动员抽签，编订签号以决定称重及出场顺序，他亦需为报告员填好各级运动员的报告卡。上述表格资料以及运动员试举卡应放置在适当信封中，以体重分级，分别交给该场次的主裁判。技术秘书将出席每场称重，期间若有特殊事件应给予当值裁判员适当意见。他应是主办国的合格一级裁判，亦能够解决在会场上因语言而产生的问题。赛会负责人应提供所需用到的相关表格，使技术秘书能完成工作，可向技术委员会免费索取以上所需相关完整文件。

(c) 计时员负责杠铃加重完毕到运动员开始试举之间的计时。也负责其他各种规定时限的计时，例如运动员试举完毕后应在 30 秒钟内离开比赛台。一旦对运动员开始计时，只有在运动员试举完毕、开始或在主裁判命令之下才可以暂停计时。运动员被宣布登场后计时即开始，因此运动员或其教练必须在被宣布登场之前检查架高。除非是因加重员的错误造成架高不符合运动员原本要求的高度，否则在宣布登场后运动员如需要调整架高，必须包含在试举规定的 1 分钟计时内。架高度表应于比赛前请出赛运动员或其教练确认及签名，以避免不必要之争端。运动员被宣布登场通知出场后，在开始试举前准予有 1 分钟的时限。如在此规定时限内未开始试举，计时员将宣布时间到，主裁判应发出响亮的“上架 (Rack)”口令，同时手臂向后挥的动作。这次试举将被判定为“没有举起”并判定试举失败。当运动员在规定时间内开始试举动作，即可停止计时。开始试举的时间定义视所举重项目而定。在蹲举和卧推举时，以主裁判员所发信号时间为准，参照“裁判员”章节第 3 条。在硬举时则以运动员下定决心拉起杠铃时为准。

(d) 纠察员 / 会场管理负责向运动员或其他教练收取试举卡，并立即送交报告员。运动员在完成前一次试举至提出下次试举重量有一分钟时限填写试举卡，并送交会场管理员交给报告员。

(e) 纪录员负责详实完整地纪录比赛过程，比赛结束时，需确认正式成绩纪录表上有 3 位执裁裁判员签名，纪录证明或其他需要签名的文件也经裁判员签名。在裁判员离开比赛场前报告员应广播请裁判员完成所有签名。

(f) 捕手 / 加重员负责杠铃加重及减重，遇需要时调整蹲举架或卧推举架高度，或主裁判要求清洁杠铃杆及比赛台等，并在所有时间内维持赛台整洁。在比赛台上的捕手 / 加重员至少 2 人，最多 5 人。当运动员准备试举时，捕手 / 加重员可协助运动员出杠，试举结束后，立即协助运动员将杠铃放回架上。但正在试举时不可碰触运动员或杠铃，即在发出开始至完毕信号的时间内。唯一例外的情况是运动员有受伤危险，在主裁判或运动员本人要求下，卸下运动员杠铃。如果因为捕手 / 加重员的错误而导致试举失败，运动员可要求裁判员或仲裁委员允许，在该回合结束时，追加一次试举。

(g) 技术监督员负责个人装备检查，确认运动员经宣布登场前已经正确穿着通过检查的个人装备。

## 其他规则（加载错误，不端行为，申诉等）

1. 在比赛台上进行的任何比赛中，只有运动员和他的教练，仲裁委员，裁判员，捕手及加重员和技术控制员将被允许在比赛区或比赛台上。在试举执行期间，只允许运动员，捕手/加重员和裁判出现在举重台上。教练应留在仲裁委员或技术官员划定的区域内。教练区的划定必须能让教练将自己置于良好的视野中可以向运动员提供有关技术细节（例如蹲下深度）的指示和信号。该教练区应该距离比赛台不超过5米，并且长度应该大于比赛台，方便教练从任何角度观察运动员试举。国际赛事的教练着装要求为国家队运动服加上团队或 IPF 批准的 T 恤或运动短裤以及 IPF 认可的 T 恤和教练字样必须标示出来，否则执裁裁判，技术监督人员或仲裁委员有权请教练离开比赛热身区和比赛范围。
2. 除调整腰带外，运动员不可在公众面前绑腕、绑膝、调整服装或使用阿摩尼亚（嗅盐）。
3. 国际比赛中，无论运动员是否所属同一国家或国籍的运动员同场进行比赛而体重级别不同，则不论体重之别，可依运动员要求试举的重量由小到大按顺序进行试举直到整个比赛结束为止。
4. IPF 认可的比赛，杠铃的重量必须为 2.5 kg 的倍数。除非尝试破记录的试举，所有试举之间的增重必须至少为 2.5 kg。
  - (a) 在创纪录的尝试中，杠铃的重量必须至少超过目前纪录的 0.5 kg。
  - (b) 在比赛过程中，举重运动员可能要求不是 2.5 kg 倍数的记录尝试。如果试举是成功，此次成绩会被添加到个人成绩纪录表中。
  - (c) 运动员可以在任何项目的试举中进行破记录尝试。
  - (d) 运动员只能够在他们参赛的组别比赛中增加低于 2.5 kg 重量的破记录试举。例如：大师组运动员参加公开组的比赛，不能要求以增加低于 2.5 kg 的重量在公开组的比赛中打破大师组纪录。
  - (e) 运动员在下一回合要求低于 2.5 kg 重量欲打破世界纪录，然而同级有另一名运动员已在前一回合打破该纪录，则该名运动员要求的重量将自动减为最接近 2.5 kg 倍数的重量。

例 1：目前的蹲举纪录 302.5 kg。

第一回合运动员 A 蹲举成绩 300 kg，下一回合提出试蹲 303.5 kg，第一回合运动员 B 已经成功完成 305 kg 的蹲举成绩。

则运动员 A 第二回合要求试举的重量下调为 302.5 kg。

例 2：目前的蹲举纪录 300 kg。

在上述情况下，第一回合运动员 A 蹲举成绩 300 kg，下一回合要求超过原来纪录 1 kg (301 kg)，运动员 B 第一回合已经成功完成 305 kg 的蹲举成绩，则运动员 A 试举的重量必须调整为最接近 2.5 kg 的倍数 (302.5 kg)。

5. 主裁判是负责加重错误或报告员报告错误的唯一裁定者。其裁定将由报告员宣布。

### 加重错误的例子：

- (a) 如果杠铃所加重量比运动员要求为轻，且运动员试举成功，则运动员可接受试举成功，或选择重新试举最初要求的重量。若试举失败，运动员还可在该回合结束时，再试举一次他最初所要求的重量。以上两种情况，应在回合结束时重新试举。
- (b) 如果杠铃所加重量比运动员要求为重，且成功地举起，此试举可视为成功。而后杠铃可依照其他运动员要求，减回原来的重量继续加重；如果错误加重后运动员试举失败，运动员可在该回合结束时，再试举一次他最初要求的重量。
- (c) 如果杠铃两端所加重量不相等，在试举时杠铃或杠铃片出现移位，或比赛台布置不当，虽然有这些情形出现但试举成功，运动员可接受该次试举成绩或选择另作一次试举。若实际试举重量并非 $2.5\text{ kg}$  的倍数则低于此成绩且最接近 $2.5\text{ kg}$  的倍数作为有效成绩，若试举失败，该运动员仅可在该回合结束时，再重新试举。
- (d) 如果报告员对于重量播报发生错误，较运动员所要求为轻或较重，主裁判可依照加重错误来裁定。
- (e) 无论任何理由，运动员或其教练，不得逗留在比赛台附近。如果运动员因报告员漏报，导致其失去试举机会时，运动员仅能在该回合结束时，要求将杠铃减回其要求重量，再作试举。
- f) 如果举重运动员本人因捕手 / 加重员的错误而无法成功尝试，则错误加重的杠铃或任何其他错误，并且不是运动员自己的过错，裁判 / 仲裁委员将酌情在回合结束时给予他另一次重新试举。如果是创纪录的试举，则运动员无论如何都应跟随自己。

6. 任何项目尝试三次失败将自动取消运动员的总成绩，但單項成績仍然有效。他还是可以在余下的项目上尽力进行比赛，在单项上争夺奖牌。运动员试举的重量必须是他的合理能力范围内进行。如果对运动员表现怀疑，仲裁委员会将会对运动员作出裁定。

7.除了出杠，运动员试举期间不可接受捕手 / 加重员任何帮助。

8. 一次试举完成后，运动员应在 30 秒内离开比赛台，违反此规定者，裁判员可裁定该试举失败，仲裁委员不得允许运动员于 30 秒内尚未离开比赛台。运动员试举过程中受伤或行动不便的运动员（例如：视力障碍运动员等）不在此规则内。

9. 运动员在热身或比赛时受伤，且情况严重可能伤及运动员的身体健康时，大会的医生有权检查。若医生认为此运动员不宜继续比赛，可与仲裁委员商讨，坚持该运动员停止比赛，并将此决定正式通知其领队或教练。发生"意外事故" 杠铃或比赛台和在热身区设备上清理沾染血液或组织用一份家用漂白剂加 10 份水 (1:10) 清理血液或组织。

10. 任何运动员或教练有不正当行为或靠近比赛台，被视为有违运动精神，应被正式警告。若警告后仍继续有不正当行为，仲裁委员或裁判员有权取消运动员或教练的参赛资格并要求运动员或教练离开比赛场地，且必须将警告及取消资格裁定正式通知其领队。

11. 运动员或职员被认为有任何不当行为且严重者，仲裁委员及裁判员经过半数决定，可即刻裁定失格毋须正式警告，并必须将失格处分决定通知其领队。。

12. 在国际比赛中，所有对裁判员的判决申诉，对比赛流程投诉，不满任何人行为或对工作人员不满，均可以向仲裁委员会提出。仲裁委员会有权要求以书面提出，申请书必须由领队或教练，若领队或教练缺席，则由运动员递交给仲裁委员主席，且应在此事件发生后立即提出上诉或投诉。不符合这些要求，则不接受上诉或投诉。

13. 如认为有必要，仲裁委员会可以暂时停止比赛，并考虑如何判决。经过一致决定，仲裁委员主席宣布判决。仲裁委员会的判决为最终判决，任何人不得再做任何抗议。判决后应马上再重新开始其中止的比赛，运动员在试举前应给予3分钟休息时间。

欲向其他队伍运动员或职员提出书面投诉，应附75欧元或其他等值的货币，仲裁委员会若认为此投诉本质上为无益于本运动，经表决判定投诉不成立，其所缴的费用由仲裁委员会决定全部或部分保留及捐赠给IPF国际力量举联合会。

### 裁判员

1. 1. 裁判员应是三位，一位主裁判或中央裁判，两位边裁判。并将技术监督员及裁判员他们有效的国际裁判证件放在仲裁委员桌上。

2. 主裁判负责发出三项试举的必须信号。

3. 三项举法的信号如下：

举法	开始	完成
蹲举	手臂向下挥，同时口中发出响亮的（Squat）“下蹲”口令。	手臂向后挥，同时口中发出响亮的（Rack）“上架”口令。
卧推举	手臂向下挥，同时口中发出响亮的（Start）“开始”口令。 杠铃在胸或腹部区域静止不动后，手臂向上挥，同时发出响亮的（Press）“上推”口令。	手臂向后挥，同时口中发出响亮的（Rack）“上架”口令。
硬举	不需要信号	手臂向下挥，同时口中发出响亮的（Down）“放下”口令。

当运动员未能完成蹲举或卧推举时，该口令是“Rack”“上架”。

4. 当试举完成将杠铃放回架上或台上时，裁判员用灯号表示其判决，白灯表示“成功”，红灯表示“失败”。裁判员必须同时举起或亮起运动员试举失败原因的色牌或灯号。
5. 三位裁判员可以在比赛台四周4m距离内自由选取观察三项举法视线的最佳位置，而主裁判应选取方便蹲举及硬举运动员可看见的视线位置，边裁判应要选取主裁判可看见的视线位置，若边裁判有问题时举起手臂，主裁判可轻易察觉。

6. 三位裁判员在比赛前应共同检查下列事项：

- (a) 比赛台与比赛设备均符合规则规定杠铃杆与杠铃片重量检查，不符合规定及有缺的点器材禁止使用。应另外准备一套杠铃杆及卡扣备用，比赛中若原有的杠铃杆及卡扣发现损坏，可马上替换。
- (b) 体重秤要精准（经过验证）。
- (c) 确保各体重级别运动员在时限内完成称重。
- (d) 运动员服装及个人装备均符合规则规定。运动员应确认比赛所使用的个人装备均已经由裁判员检查通过，若经发现运动员使用未经检查通过的个人装备，运动员需接受处罚，例如：取消运动员前一次的试举资格或成绩等。

7. 在比赛进行中，三位裁判员必须共同确认下列事项：

(a) 杠铃所加的重量与报告员报告的重量一致。为便于检查可发给裁判员加重图表。检查杠铃重量为三位裁判员的共同责任。

(b) 台上的运动员服装及个人装备，是否符合规定。与呈报的、检查过的及称重时的纪录是否一致。若任何裁判员对于此查验上有怀疑，必须在该次试举完毕后，将此情形通知主裁判。然后仲裁委员会主席可再重新检查运动员的服装及个人装备，如果发现运动员穿着、使用未经检查通过或任何违规的装备，立即取消运动员比赛资格。

若因裁判员检查时失误通过违规装备，且运动员试举成功，则运动员该次试举成绩判定无效，在回合结束时，重新试举一次（需将原违规的装备脱掉）。

如果 (T.C) 技术监督员对运动员的装备有所怀疑，在运动员上台前应检查确认后方可给运动员上台比赛。

8. 运动员开始蹲举和卧推举准备姿势之前，旁裁判将抬起手臂并保持抬起直到运动员处于正确的准备姿势才能放下手臂。如果裁判员中有多于一位认为有违规存在，主裁判员将不会发出开始的信号。运动员需要利用剩余的时间校正杠铃的位置或其准备试举的姿势，以便接受开始信号。一旦试举开始，旁裁判在试举过程中，不得举手表示运动员有违规之处。

9. 关于比赛进行情形，裁判员不得作出任何评论，也不得接受任何文件或口头报告。因此在比赛成绩表上应清楚注明运动员姓名及签号，以方便裁判员了解运动员的试举顺序。

10. 裁判员之间不得互相影响判决。

11. 认为有需要加速比赛进行，主裁判可与边裁判、仲裁委员会或其他职员协商。

12. 主裁判可视情况，要求清洁杠铃或比赛台。运动员或教练认为有需要清洁杠铃或比赛台，应向主裁判或技术监督员(TC)报告，而非捕手 / 加重员。在决赛中(硬举第三回合)在每次试举前必须清理杠铃，并且在其他两回合的任何一回合中，如果运动员或教练认为有需要清理杠铃要求可向主裁判提出。

13. 比赛结束时，三位裁判员应在正式成绩记录表、记录证书或其他需要签字的文件上签名。

14. 国际比赛的裁判员由技术委员会选派，并必须证明其具有在国际比赛及国家锦标赛中执判的能力。

15. 在国际比赛中，只要裁判所代表的国家没有提名运动员参加比赛，可以选择同属相同国家的两名裁判在不止一个国家参赛的比赛上进行执裁。相同国籍的两位裁判员不得在同一级别比赛有该国的运动员比赛中执裁。如果某类别的比赛分由多个组别进行，则所有组别都应具有相同的裁判员不得更换。如果需要改变裁判员，则应在各项目之间作出改变，确保所有运动员在各项目比赛中有一致的判决。

16. 在某个级别被选为担任主裁判员，也可在其他级别比赛中担任成`边裁判员。

17. 可创世界纪录的世界锦标赛或其他锦标赛，只允许由国际一级或二级裁判员执裁。世界锦标赛中每个国家最多可提名三名国际裁判员，还有额外提名一位可担任仲裁委员的 1 级裁判员名额。所有参加锦标赛获得提名的裁判员必须至少提供两天的空档时间进行工作。

18. 裁判员和仲裁委员应着统一服装如下：

男性：冬季—深蓝色西装，左胸佩挂 IPF 徽章，灰长裤（不是牛仔裤）及白襯衫，配上 IPF 领带。  
夏季—着白襯衫灰长裤（不是牛仔裤），配上 IPF 领带。

女性：冬季—深蓝色西装，左胸佩挂 IPF 徽章，灰色裙或长裤（不是牛仔裤），及白襯衫。

以及合适的围巾/领带。

夏季—灰色裙或长裤（不是牛仔裤），及白长袖襯衫或短袖襯衫。

一级裁判员的 IPF 徽章及围巾/领带为红色，二级为蓝色。

仲裁委员会应决定穿着冬季或夏季的服装。

鞋应穿正式的黑色皮鞋，运动鞋较不适合。必须穿黑皮鞋和黑袜。

19. 二级裁判员的资格如下：

- (a) 担任至少两年的国家裁判员，担任裁判职务，最低限度这段时间内执裁两场国家锦标赛。
- (b) 必须经由所属国的国家协会推荐。
- (c) 必须采用英文进行二级裁判考试，笔试/机试，并必须通过世界锦标赛、洲锦标赛、区域性运动会、国际赛锦标赛参加二级裁判的实操考核。
- (d) 笔试必须达到百分之 85% 以上及 85% 以上实操考核的及格分数。

20. 一级裁判员的资格如下：

- (a) 必须至少担任四年二级裁判员的良好经验。
- (b) 必须至少在四个国际锦标赛中执裁（不包括世界卧推举锦标赛）。
- (c) 必须在任何世界锦标赛（不包括世界卧推举锦标赛）、洲锦标赛、区域性运动会、或国际赛中参加一级裁判员的笔试/机试及实操考核。
- (d) 担任二级裁判员期间至少作为主裁判执裁 75 次试举，其中至少为 35 次为蹲举。计算运动员的第一回合试举。
- (e) 每位一级裁判员考生将给予 25 分，在装备检查、称重、或执裁时，有任何违反规则的错误即扣除 0.5 分，监考人由技术委员会委员或任命人员担任。
- (f) 参加考核的裁判员其总分应达到 90% 以上，其中应包括场试 75 分，其所有判决应与仲裁委员判决一致，而非与在场的裁判员相同。其余 25 分则视其他方面的表现给分，例如：装备检查、称重、实操考核及控制比赛进行的能力等。

(g) 考生必须由其国家协会推荐以及考试三个月前向 IPF 技术委员会主席及裁判注册处报名，报名条件如下：

- (1) 具有作为裁判员的资格。
- (2) 为二级裁判员中排名较优者。
- (3) 能够在未来的国际赛事中担任裁判工作。
- (4) 具有英语沟通能力。。

(h) 一级裁判考生的要求是他/她能够用英语沟通达到允许的水平，

完全理解纠纷，特别是当被要求参与仲裁职责时。在这方面，考官将决定考生的熟练程度。如果考生通过一级裁判考试但不会说英语他/她将成为洲际 1 级裁判员，并且只能在洲或全国比赛中作为仲裁委员。。

21. 国际力量举联合会考选裁判员的标准如下：

- (a) 已收到报名考生的人数。
- (b) 欲录取名额。
- (c) 目前各国对于一级裁判员的需求量。

22. 考试流程如下：

(a) 二级裁判员

由 IPF 技术委员会指派一位合格的一级裁判员为主考官，在其监督下，经一次完整而总合的技术规则培训后，进行笔试 / 机试，由 IPF 技术委员会和裁判注册官担任考官。

实操接笔试 / 电脑试之后进行。比赛进行中应试考生作为旁裁判员，执判 100 次试举，其中 40 次应为蹲举。由仲裁委员会监考，应试考生的判决结果必须与监试委员至少 85% 相同。执裁能力考核将从第一轮试举开始。二级裁判员的笔试 / 机试和实操考核必须与国际或洲锦标赛一同举行。

(b) 一级裁判员

考试仅可以安排在世界锦标赛（世界卧举锦标赛除外）、洲锦标赛、地区性锦标赛运动会或国际赛中举行。应试一级裁判员考生必须由仲裁委员会监试，应试考生的判决结果必须与监试委员至少 90% 相同，其得分包含其他职务的掌控能力，例如：装备检查、称重等。执裁能力考核将从第一轮试举开始。

23. 参加考试费用应事先支付 IPF 司库。考试卷将由监试的官员评分，评分完成后，将结果通知应试考生，评分后的考试卷均要提交 IPF 裁判注册处。

24. IPF 裁判注册处于收到考试结果后，应立即将结果通知应试考生的国家协会秘书长，并将裁判证书及相关物品交给通过考试合格的裁判员。

25. ( 一级裁判 ) 实操的考官由该场比赛的仲裁委员或指定的监试官员担任，( 二级裁判 ) 实操的考官由 IPF 选派。

26. 考试通过后，裁判的注册日期应为考试日期。

27. 未通过考试的考生可以在同一个锦标赛上重考，并需要再次支付考试费用。

28. 注册

- (a) 所有裁判员都必须及时向 IPF 注册，以保留裁判员现有资格及执裁水平。
- (b) 再注册日期应于每个奥运年的 1 月 1 日办理。

- (c) 技术秘书在国际比赛中应在比赛结束后立即以 Excel 表格形式向 IPF 裁判注册处发送比赛的执裁裁判员名单。
- (d) 再注册时，裁判员所属的国家协会负责向 IPF 裁判注册处缴纳 50 欧元的裁判注册费，并提交裁判员上一个注册周期在国际及全国比赛的执裁纪录。
- (e) 裁判员在四年注册周期间无任何执裁纪录或没有办理再注册，将自动失去裁判资格。并需要重新参加裁判考试以取得有效资格。
- (f) 每个奥运年 1 月 1 日前 12 个月内所认证的裁判员，可延续到下一个奥运年而无须再注册。

29. IPF 裁判注册处，应提供下列资料给各个国家协会：

- (a) 目前已经注册的裁判员名单，每年更新。
- (b) 需要重新注册才符合资格的裁判员名单。

30. 国际裁判员，无论是 1 级还是 2 级，必须在过去 4 年期间至少参加两次国际比赛或卧推举锦标赛以及两场全国举锦标赛的执裁纪录，才能够再注册。

## 仲裁与技术委员会

### 仲裁委员会

1. 在世界及洲锦标赛，应指派一位仲裁委员管理每场比赛流程。
2. 仲裁委员会应由 3 名或 5 名一级裁判员组成，当中若没有技术委员会成员，仲裁委员会主席则由仲裁委员中资历最老的委员担任。只有世界锦标赛或世界男女公开赛上允许安排由 5 名委员组成的仲裁委员会。
3. 除 IPF 主席及技术委员会主席外，仲裁委员必须为不同国籍。
4. 仲裁委员会的职责在于确保技术规则能于比赛中确实执行。
5. 比赛期间，仲裁委员会可采用少数服从多数的表决方式，更换任何一位他们认为不能胜任的裁判员。该裁判员在更换前必须已经收到警告。
6. 裁判员的公正性毋庸置疑，但是误判会影响裁判的公信力。所以应该允许裁判员对其受警告的判罚作出解释。
7. 如果仲裁委员会收到对裁判员执裁的投诉，仲裁委员会应告知裁判员，但不得对执裁的裁判员施加不必要的压力。
8. 如果裁判员的判罚有违反规则的严重错误发生，仲裁委员会可以采取适当措施更正裁判员的错误，并可以给予运动员从重新试举一次。
9. 在极为明显的错误判罚下，仲裁委员会可与裁判员协商，改变裁判员的判罚，由（3 名）仲裁委员一致通过，或（5 名）仲裁委员以多数票通过仲裁委员会可以推翻该的判罚结果。仲裁委员会只可以推翻 2:1 裁判的判罚。试举过程只接受由官方摄制组的录像。
10. 执行药检运动员的选择由 CCES (加拿大体育伦理道德中心) 进行。



11. 仲裁委员的位置将确保对比赛场有良好的视野。
12. 每场比赛前，仲裁委员会主席必须确保仲裁委员拥有完全了解他们的职责以及熟知对当前规则版本的修改或补充当前版本的新规则。
13. 如果运动员要求试举时播放音乐，仲裁委员会有权决定音量。蹲举和卧推举中，当运动员出杠后，或在硬举中开始试图拉起杠铃时，音乐将停止。
14. 仲裁委员将在各场比赛结束时，在执裁裁判证书上签字。

### IPF 技术委员会

1. 主席由会员大会选出，应为一级裁判员担任，并由执行委员会连同技术委员会主席协商指派最多由十名来自于各个国家的成员组成委员会。还有教练/运动员代表。
2. 将负责审查各会员协会提出的有关技术性的建议。
3. 负责任命世界锦标赛的主裁判，边裁判和仲裁委员会。如果裁判员不足情况下，可以选派在场但未由所属国家提名的裁判员上场工作。
4. 训练和指导尚未达到国际水平的裁判，并对国际裁判的水平进行再审查。
5. 经过考试或复试后，注册成为有资格担任裁判工作的裁判员，均应向 IPF 大会，会长及秘书长报告。
6. 任何重要比赛之前，例如世界锦标赛前筹办的裁判训练或相关课程，其费用必须由筹办协会承担。
7. 有必要时，向 IPF 大会建议，撤销不合格裁判的国际裁判资格。
8. 经由执行委员会出版发放有关训练方法及比赛罚则与技术性资料等。
9. (a)按规则手册的规定负责检查所有比赛的器材及个人装备，对各制造商唯一目的在其商业宣传中使用“IPF 认证”等字眼。如所提供的各项目产品均符合 IPF 的技术规则，IPF 执行委员会需对每项产品征收认证费用，由技术委员会颁发一份认可批准证书。。  
(b) 每年年底，IPF 执行委员会将对每项产品向制造商重新征收证书费用，并提交技术委员会。如该项目在设计上有更改，必须提交技术委员会重新检查，并再重认证。。  
(c) 如果在认证发出后，制造商更改器材或个人装备原先的设计，并不符合于当前的 IPF 技术规则，IPF 将收回认证。制造商在设计上重新改善，使产品符合 IPF 技术规则要求，将产品再次提交技术委员认证，检查审核完毕前，将不会颁发新证明书。

## 世界纪录

### 国际锦标赛

1. 世界和国际纪录只能在 IPF 的核准及规程下创造，如运动员在赛前经称重，并且杠铃及杠铃片也经过裁判员或技术委员会检查合格，其所产生的世界纪录将获得承认。男子和女子大师 I 组(40-49 岁) 记录超过公开纪录，则该记录将覆盖公开纪录。若男子和女子大师组 II 组(50-59 岁) 记录超过大师 I 组(40-49 岁) 纪录，则该记录将覆盖大师 I 组(40-49 岁) 纪录。若男子和女子大师组 III 组(60-69 岁) 记录超过大师 II 组(50-59 岁) 纪录，则该记录将覆盖大师 II 组(50-59 岁) 纪录。若男子和女子大师组 IV 组(70 岁 +) 记录超过大师 III 组(50-59 岁) 纪录，则该记录将覆盖大师组 III 组(60-69 岁) 的纪录。并根据实际情况决定是否覆盖大师 II 组、大师 I 组及公开组纪录。同样地，少年组 14-18 岁运动员成绩超越青年组 19-23 岁的纪录，则少年组也覆盖青年组的纪录。并根据实际情况决定是否覆盖公开组。若青年组运动员成绩超越公开组的纪录，则该青年记录将覆盖公开的纪录。

注意：世界运动会记录从 2021 年开始进行注册。

纪录应按照按照运动员所属的体重级别进行注册。起始记录标准应等同 2021 年 7 月 14 日的力量举世界纪录相同。

2. 承认世界和国际纪录的要求如下：

- (a) 国际比赛必须在由 IPF 执裁。
- (b) 每位裁判员必须持有有效的 IPF 国际裁判员证书并为 IPF 所属的国家协会成员。执裁裁判他们必须是来自三个不同国家，比赛场上必须有三名(仲裁委员)。
- (c) 所有成员国的裁判员的诚信和能力都是无可争议的。
- (d) 必须使用 IPF 认证在器材设备清单中列出的杠铃和杠铃片和杠铃架，运动员穿戴的个人装备和服装必须获 IPF 认证，所创造的世界和国际记录才获承认。
- (e) 力量举比赛中运动员单项的纪录必须附有三项的总成绩。单项卧推举纪录在三项力量举比赛中允许无效的总成绩，但是运动员必须真诚尽力地尝试蹲举与硬举的比赛。
- (f) 如果两 (2) 名运动员要求相同的重量作为破纪录的试举，首先出登场的运动员试举成功，第二位运动员试举重量如果不是 2.5 kg 的倍数则试举的重量自动增加 0.5 kg，新纪录才获承认。纪录保持者是首先成功创造记录及总成绩为有效的运动员。
- (g) 新记录只有在超过以前的纪录至少 0.5 kg 才有效。
- (h) 如果运动员尝试打破硬举世界纪录，但因为他人抗议，导致试举安排于该回合的最后，若该回合试图打破纪录的其他运动员报重量加重时需要高于被抗议运动员报试举的重量增加 0.5 kg。如果不止一个运动员试图在同一个项目中打破世界纪录，则被抗议的运动员也必须遵守此规则。
- (i) 在与上述相同的条件下刷新的所有纪录应予以承认和注册。

3. 世界单项卧推举记录可以在任何单项卧推举比赛中取得。规定也适用如下:

- (a) 同样的标准适用于所有世界力量举纪录。
- (a) 如果力量举运动员在三项力量举比赛中成绩超过单项卧推举纪录，他/她必须真诚尽力地尝试蹲举与硬举的比赛，则可以申请卧推举单项纪录注册。
- (b) 运动员打破卧推举单项纪录，该纪录超过了三项比赛的卧推举纪录，他/她都不能覆盖在三项比赛上创造的卧推举纪录。

IPF 经典（原始/无装备）举重规则  
IPF Rules for CLASSIC (raw/unequipped) Lifting  
个人装备 / 服装  
无支撑性

在指定为经典/ 无装备的比赛中，所有运动员都应配备无支撑性的力量举服装，并允许在指定为装备的比赛中穿着（在装备比赛中可以替代支撑性的力量举服装）。比赛过程中，任何时候都必须将肩带穿在肩膀上进行所有比赛。

只允许使用经 IPF 批准在服装和设备清单上批准的制造商举重服装，允许在 IPF 的比赛中使用。此外，任何此类服装制造商必须符合 IPF 技术规则的所有规格；举重服装违反 IPF 技术规则的制造商不得在比赛中使用。

无支撑性力量举服装必须符合以下规格：

- (a) 穿着时应为整体一件式，不得有任何松动。
- (b) 力量举服装必须完全由织物或合成纺织材料制成，以免在任何试举过程中给予支持及通过服装提升力量。
- (c) 力量举重服的材料应为单一厚度，除了裤裆允许第二层面积不超过  $12\text{ cm} \times 24\text{ cm}$ 。
- (d) 必须有裤管，由裤裆算起其长度最短为 3 cm，最大 25 cm 运动员以站立姿势穿着时所量度，沿腿的内侧向下量度。
- (e) 力量举服装徽章或徽标
  - 经批准的服装制造商
  - 运动员的国家
  - 运动员的名字
  - 根据规则“赞助商的徽标”
  - 仅在国内和较低级别比赛中，运动员属会或个人赞助商，徽标或图案不须要经过 IPF 的批准。



## T 恤

蹲举、卧推举和硬拉的所有运动员都必须在举重服内穿一件 T 恤。

T 恤必须符合以下規格：

- (a) T 恤必须完全由织物或合成纺织品制成，不得全部或部分包括任何衬衫橡胶或类似的弹力材料，也没有任何加固的接缝或口袋，纽扣，拉链或其他及圆领。
- (b) T 恤 必须有袖子。这些袖子必须在运动员的三角肌之下终止，并且不能延伸到或下面的运动员的肘部。当运动员比赛时，袖子不能被推或卷到三角肌上。
- (c) 该 T 恤可以是纯色的或彩色，没有徽标或徽章或可以带有徽标或徽章，包括:
  - 运动员的国家
  - 运动员的名字
  - 运动员所属 IPF 区域
  - 该场比赛的 T 恤
  - 符合规则 “赞助商的徽标”
  - 仅在国内和较低级别比赛中，运动员属会或个人赞助商，徽标或图案不须要经过 IPF 的批准。

## 内裤

各种市售“运动短裤”或棉质、尼龙、聚脂纤维混纺的内裤（非拳击用短裤），应穿于举重服内。女子运动员可穿着各种市售内衣或运动内衣。

除腰带部分，男性泳裤或任何衣物为橡胶及类似伸展性布料所制，不得穿着于举重服内。

禁止运动员在 IPF 比赛中穿着任何助力内衣。

## 袜子

可以穿袜子。

- (a) 可以是任何颜色或多种颜色，或印有制造商的徽标。
- (b) 腿部长度不应与膝盖或膝盖支撑物接触。
- (c) 严禁全腿长袜、紧身裤或袜裤。

在进行硬举比赛时，必须佩戴胫骨长度的袜子来遮盖和保护小腿。

## 腰带

运动员可佩戴腰带。如佩戴应于举重服外面。在 IPF 比赛中，只有核准制造商的腰带被接纳为“在 IPF 比赛中使用的服装和设备的核准清单”才允许用于比赛。

(b) 材料与结构

- (a) 主体应为皮革单层或多层乙烯树脂或类似的无伸展性料以黏及 / 或缝在一起的方式制成。
- (b) 无论在表面或隐藏在两夹层间，均不得有任何充填物或支撑物。
- (c) 环扣必须螺栓固定装上 / 或缝在皮带的一端。
- (d) 皮带可能带有一个或两个插针或“快速释放”式（“快速释放”是指杠杆）。
- (e) 舌圈应通过螺栓/或缝合的方式紧扣在皮带上。
- (f) 该皮带可以是单色的，即单一或两种或多种颜色，没有徽标或可以带有徽标或徽章。

包括:

- 运动员的国家
- 运动员的名字
- 符合规则 “赞助商的徽标”
- 仅在国内和较低级别比赛中，运动员属会或个人赞助商，徽标或图案不须要经过 IPF 的批准。

## 外形尺寸：

- (1) 腰带宽度不得超过 10 cm。
- (2) 整条腰带厚度不得超过 13 mm。
- (3) 环扣内宽不得超过 11cm。
- (4) 环扣外宽不得超过 13 cm。
- (5) 皮圈宽不得超过 5 cm。
- (6) 由腰带环扣处到皮圈远端不得超过 25 cm。

## 鞋或靴子

运动员应穿鞋或靴子。

- (a) 鞋只应包括室内运动鞋/运动靴；举重鞋/举重靴或硬举鞋。以上是指室内运动，例如，摔跤/篮球。登山靴不属于这一类。
- (b) 鞋底至鞋跟部分不得超过 5 cm。
- (c) 鞋底必须平整，没有突出物，没有违规或篡改标准设计。
- (d) 额外加入的鞋垫若非该双鞋子制造商所生产，其厚度限定不得超过 1 cm。
- (e) 不允许使用带有橡胶底的袜子 - 蹲举/卧推举/硬举。

## 护腕

### 绑腕带

1. IPF 认证清单上的腕带才允许佩戴。
2. 允许使用市售吸汗护腕，宽度不超过 12 cm。绑腕带及吸汗护腕不可同时并用。
3. 绑腕带自腕关节中间算起，向上延伸不得超过 10 cm，向下不得超过 2 cm，其包裹处宽度不得超过 12 cm。
4. 允许女性运动员可以在比赛过程中佩戴头巾。

## 套膝

氯丁橡胶圆筒的套膝只能穿在运动员的膝盖上比赛，除了膝盖以外，身体的任何部位都不能穿着套管。

运动员所穿着的套膝按照下面的“穿着”规定。

只有核准制造商生产的套膝已经向“IPF 注册并在核准使用的服装和设备的批准清单中，才得以在比赛中穿着。另外，任何来自批准的制造商的套膝必须符合 IPF 技术规则的所有规范；违反任何 IPF 技术规则的套膝不应被允许用于比赛。

### 套膝必须符合以下规格：

- (a) 套膝必须完全由一层氯丁橡胶制成，或主要是单层氯丁橡胶加上氯丁橡胶上没有支撑性的单层纤维物。允许纤维物之间或纤维物与氯丁橡胶之间有缝合接缝。套膝的整个结构不会提供任何可观的结果的支撑或回弹助力给运动员的膝盖有任何得益。
- (b) 套膝的最大厚度应为 7 mm，最大长度为 30 cm。
- (c) 套膝不得有任何额外的捆扎，魔术贴，绳，衬垫或类似的支撑装置或在他们身上。套膝必须是连续的圆筒，在氯丁橡胶或任何覆盖物料上不得有孔洞。
- (d) 当运动员在比赛中佩戴时，套膝不得与运动员的举重服或袜子接触，必须以膝关节为中线。



## 大拇指

允许使用双层医用胶带于拇指周围。

## 在指定为 Classic / Raw (无装备) 比赛中检查个人设备

在比赛中指定为 Classic / Raw (无装备)，运动员应向裁判员提供所有个人装备在称重过程中为他们的级别进行称重。任何不符合技术规格的物品装备或被裁判员认为是不清洁或破损的装备，有权禁止使用，运动员可以选择重新提交替代的个人装备。在比赛进行期间，技术监督员(TC)也应该检查运动员在热身或准备区域佩戴的个人装备物品，并禁止使用任何不符合技术规则的装备。技术监督员(TC)还应禁止其他人使用不符合技术规则的方法协助运动员穿戴套膝，例如使用塑胶滑动装置、使用润滑剂等。如果运动员进入比赛台或进行比赛的运动员穿戴的个人装备不符合技术规则的规定，裁判员应按照规则处理“裁判员”规则 6 (d)。

裁判员和技术监督员必须在即将开始的体重级别比赛，比赛开始前 5 分钟集合及开始检查出场运动员的个人装备。

## 赞助商的徽标

除“个人装备和设备器材认证使用清单”上列出的制造商的徽标和徽章外在 IPF 赛事中，国家或者运动员可以向 IPF 秘书长申请额外的许可徽标和徽章被列为核准在物品或个人设备上展示，以供该申请国家或地区的运动员使用。这种标识或标志的申请需要附带由 IPF 确定的金额及行政费用。IPF 可通过执行机构批准该徽标和徽章，但有权拒绝通过，执行人员认为，该徽标和徽章损害 IPF 或其他商业利益未能符合品格标准。执行人员在批准时也有权限制该徽标和徽章的尺寸以及任何个人装备、设备器材上的展示位置。批准使用期限应由审批结束日起至下一年底。有效期后，若果该国或地区的运动员仍然希望保留徽标和徽章，则需要重新支付审批费用。根据本规则批准的徽标和徽章，应列入“核准清单”的附录在 IPF 比赛中使用的服装和设备，IPF 秘书长也应该发出确认函给批准成功的申请人，说明已经批准的徽标和徽章，并说明批准使用的有效期和任何批准的限制，该确认函可视为比赛中的有效文件。

未收录在“IPF 的个人装备和设备清单上使用的制造商的徽标和徽章”或本规则建立的批准徽标和徽章的附录“赞助商的徽标”，只允许出现在 T 恤、鞋子或袜子上，且尺寸不能超过 5 cm x 2 cm。

Translator: Kai-Man Leng, IPF Referee Category 1  
翻译：凌启文（IPF 国际一级裁判）

*K.M Leng*