



技术规则手册

2023

技术规则手册的正式文本由国际力量举联合会(以下简称 IPF)维护,并以英文出版。若其它语言版本的规则与英文版本出现冲突,以英文版本为准。

(2022 年 9 月更新, 2023 年 1 月 1 日生效)

目 录

力量举基础规则.....	1
年龄分组.....	2
体重分级.....	2
设备与规格.....	4
体重秤.....	4
比赛台.....	4
杠铃与杠铃片.....	5
杠铃卡扣.....	6
蹲举架.....	6
卧推举架.....	6
计时系统.....	7
裁判灯光系统.....	7
失败卡片/纸板.....	7
判罚编号-试举失败的原因.....	7
成绩表.....	10
个人装备.....	11
举重服.....	11
短袖运动衫.....	12
短裤.....	14
袜子.....	14
腰带.....	15
鞋或靴子.....	15
套膝.....	16
绑带.....	16
医用胶带.....	17
个人装备检查.....	17
赞助商的徽标.....	18
一般事项.....	18
力量举动作规范与比赛规则.....	19
蹲举.....	19
蹲举判失败原因.....	19
卧推举.....	20
残障运动员参加 IPF 卧推举单项比赛规则.....	20
卧推举判失败原因.....	24
硬举.....	24
硬举判失败原因.....	25
称 重.....	26
比赛顺序.....	27
回合制.....	27
试举卡.....	28
工作人员职责.....	30
其他规则(加重错误, 不端行为, 申诉等).....	31
裁判员.....	33
仲裁委员会及技术委员会.....	37
仲裁委员会.....	37
IPF 技术委员会.....	38
世界及国际纪录.....	39
国际比赛.....	39
IPF 认可和注册在上述规则下打破的纪录.....	40

力量举基础规则

在本技术手册中，为简洁起见，“他”及“他的”适用于任何性别。对于两性均会出场的比赛，比赛规则对性别应当一视同仁，不对任一性别特殊对待，如称重等。

1.a.所有参照 IPF 规则进行的比赛，下列动作必须按照如下顺序进行：

A.蹲举 B.卧推举 C.硬举 D.总成绩

b.运动员按照性别、体重与年龄分组。男子与女子公开赛/锦标赛皆允许年龄超过 14 岁的运动员参加。

c.若三项/卧推举单项锦标赛同时包括少年组、青年组、公开组与大师组，并且每个组别都有装备及无装备比赛，允许选手同时参加有装备及无装备比赛。在这种情况下，运动员需缴纳 2 次报名费，且比赛 2 次。选手不得在单一组别（如有装备组、无装备组）比赛 2 次。运动员获得初步报名之后，不得更改年龄组别，仅可在最终报名时更改体重级别。

d.该规则适用于所有等级的比赛。

e.在每个试举项目中，每位运动员可试举 3 次，取最高有效成绩计入总成绩。若 2 位及以上运动员成绩相同，则以体重排名，体重轻的运动员排名更高。

f.若 2 位运动员称重时体重相同，且在比赛结束时取得了相同的总成绩，则更早取得该成绩的运动员胜出。该标准同样适用于蹲举、卧推举、硬举排名及世界纪录申请。

2.IPF 通过其成员协会举办和执裁以下世界锦标赛：

IPF 的主要比赛活动安排如下：

- 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(公开组、少年组、青年组与大师组)
- 世界公开经典力量举竞标赛
- 世界少年与青年经典力量举锦标赛
- 世界大师经典力量举锦标赛
- 世界经典卧推举锦标赛(公开组、少年组青年组与大师组)
- 大学生世界杯
- 经执行委员会批准的其它国际性比赛。

锦标赛秘书长在与执行委员会协商后，应确保比赛日期不与重大国际赛事发生冲突。如有必要，可拒绝批准此次比赛以保持合理的赛程安排，或将冲突的赛事合并成一场锦标赛。

3. IPF 认证并注册以下组别的力量举世界纪录:

年龄分组:

男子

公开组:14 岁以上(14 岁以下需要申请)。

少年组:14 岁以上, 18 岁以下。

青年组:从 1 月 1 日起, 19~23 岁。

大师 I 组:从 1 月 1 日起, 40~49 岁。

大师 II 组:从 1 月 1 日起, 50~59 岁。

大师 III 组:从 1 月 1 日起, 60~69 岁。

大师 IV 组:从 1 月 1 日起, 70 岁及以上。

女子

公开组:14 岁以上(14 岁以下需要申请)。

少年组:14 岁以上, 18 岁以下。

青年组:从 1 月 1 日起, 19~23 岁。

大师 I 组:从 1 月 1 日起, 40~49 岁。

大师 II 组:从 1 月 1 日起, 50~59 岁。

大师 III 组:从 1 月 1 日起, 60~69 岁。

大师 IV 组:从 1 月 1 日起, 70 岁及以上。

14 岁以下的力量举运动员只能参加国家级及以下级别的比赛。

4. 所有在年龄分组以下的名次应根据力量举标准规则, 按运动员的总成绩排名。比如 70 岁的男性, 可以参加大师 IV 组并在其所在体重级获得金牌、银牌和铜牌; 60 岁的女性, 可以参加大师 III 组并在其所在体重级获得金牌、银牌和铜牌。在国家级及以下等级的比赛中, 国家协会可以根据当地情况适当调整年龄分组。

体重分级:

男子

53.0kg 级 53.00kg 以下(仅少年与青年组)。

59.0kg 级 59.0kg 以下。

66.0kg 级 59.01~66.00kg。

74.0kg 级 66.01~74.00kg。

83.0kg 级 74.01~83.00kg。

93.0kg 级 83.01~93.00kg。

105.0kg 级 93.01 ~ 105.00kg。
120.0kg 级 105.01 ~ 120.00kg。
120.0+kg 级 120.01kg 及以上。

女子

43.0kg 级 43.00kg 以下(仅少年与青年组)。
47.0kg 级 47.00kg 以下。
52.0kg 级 47.01 ~ 52.00kg
57.0kg 级 52.01 ~ 57.00kg。
63.0kg 级 57.01 ~ 63.00kg。
69.0kg 级 63.01 ~ 69.00kg。
76.0kg 级 69.01 ~ 76.00kg。
84.0kg 级 76.01 ~ 84.00kg。
84.0+kg 级 84.01kg 及以上。

5.允许每个国家派遣八(8)名男性运动员参加八(8)个体重级别的男子比赛，八(8)名女性运动员参加八(8)个体重级别的女子比赛。在青年和少年组中，分别允许男子九(9)名，女子九(9)名参加比赛。在任一体重级别中，来自同一国家的运动员不得超过 2 位。

6.每个国家允许有不超过 5 名候补或储备运动员。关于比赛报名，运动员必须在比赛日 60 天前提交运动员的体重级别与最近 12 个月国家/国际锦标赛的最佳总成绩。

7.每个国家都必须提交一个团队名册，包括报名运动员的姓名、体重级别与过去 12 个月参加国家/国际比赛的最佳总成绩。名册包括他在过去一年中参加国际锦标赛中，与本次报名相同体重级别的比赛成绩、比赛日期与比赛名称。为了完成初次报名，这些详细信息必须在比赛日 60 天前提交给 IPF 或区域的锦标赛秘书以及赛事总监。最终确认报名必须在比赛日前 21 天前提交，且运动员必须参加过初次报名，最终报名包括候补与储备运动员。同时，每个力量举运动员都必须在初次报名时提交自己的意向体重级别。最终报名结束后，不允许运动员更改体重级别。若报名的力量举运动员在上述比赛中没有成绩，且他参加的比赛单元有多个组别，他将根据体重级别在第一组比赛出场。违反任一要求均会导致违规，导致团队丧失资格。若力量举运动员被 IPF 或地区协会停赛时，运动员不能通过其国家协会参加世界、国际或地区锦标赛。

8.所有世界、洲与地区锦标赛各个级别前 9 名获得的团队积分为:12、9、8、7、6、5、4、3、2 分。排名在之后的运动员，只要总成绩有效，均获得 1 分。国家协会可以根据自己的现实情况，在国家级及以下等级的比赛中，调整团队积分的规则。

9.在所有国际锦标赛中，团队排名只取前 5 名运动员的积分。若双方得分相同，则按本手

册第 11 项规定决定最终团队名次。若赛后发现了某国队员违反了 IPF 反兴奋剂规定，违规运动员的积分将从该队成绩中扣除，且不得以另一名运动员的积分补位。

10.任何成为 IPF 成员超过 3 年的国家，其团队官员中必须有至少 1 名国际裁判。若该名国际裁判在团队参加比赛的期间不在场，或无法担任裁判/仲裁工作，则只允许该国四名运动员参与团队积分。

11.团体积分前三名将获得证书。若出现多个队伍积分相同的情况，冠军人数最多的队伍将获得第一名；若两队冠军数量相同，则按照亚军的数量进行排名，以此类推。在执行此程序后，如果参赛队或参赛国成绩仍然相同，则高乐系数总分更高的队伍获胜。

12.在所有 IPF 锦标赛中，根据高乐系数排名，颁发全场冠军、亚军与季军。

13.在国际锦标赛上，根据总成绩，为各组别的第一、第二与第三名颁发奖牌。并为蹲举、卧推举与硬举的单项前三名颁发奖牌或奖状。若运动员无法完成蹲举、卧推举其中的一项或两项，他仍然可以参加剩余的比赛，并获得剩余项目的奖牌/奖状。运动员必须在试举中尽力比赛，不得消极参赛。参加世界锦标赛颁奖仪式运动员的着装要求:全套运动服、t 恤、运动鞋。在颁奖仪式中，技术管理员将负责监督运动员的着装。违反着装要求的运动员将被取消领奖资格，但保留比赛成绩。

14.禁止在观众和媒体面前拍打和抽打运动员。

15.在所有的 IPF 比赛中，组织者必须全程为运动员和官员提供合格的医疗服务。

设备与规格

体重秤

体重秤必须是电子数码型，并精确至小数点后两位。体重秤最大称重必须达到 180kg。体重秤需随附说明书，并且出厂期至比赛的时间不超过一年。

比赛台

所有项目应该在面积最大不得超过 4.0m x 4.0m，最小不得低于 2.5m x 2.5m 的比赛台上举行，台面必须平整、稳固、防滑，距周边场地的高度不得超过 10cm。比赛台表面可以铺设一层防滑地毯(材料不得违反相关规定)，不得在表面铺设橡胶垫或者类似材料的卷材。

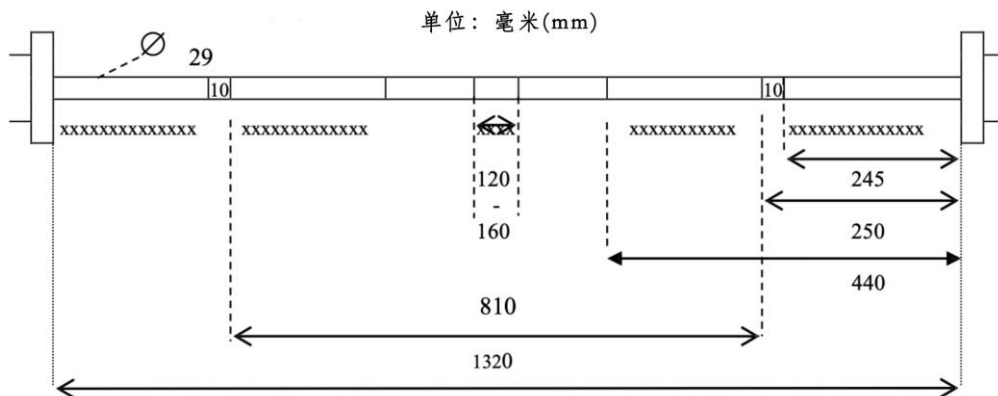
杠铃与杠铃片

凡依照 IPF 规则举办的所有比赛，须使用杠铃与杠铃片作为配重。不符合规定的杠铃与杠铃片所产生的一切记录，均属无效。在举办比赛时，除非技术委员会、仲裁委员或裁判员们认为杠铃弯曲或损坏，否则不得更换杠铃。只有 IPF 认证的杠铃和杠铃片才可以用于 IPF 世锦赛或创造世界纪录。自 2008 年起，IPF 认证杠铃上的滚花间距成为世界公认的杠铃滚花间距标准。

(a)杠铃应该笔直，含有滚花与力环：

- 1.杠铃长度不得超过 2.2m。
- 2.杆体长度不得短于 1.31m，或大于 1.32m。
- 3.杠铃的直径不得超过 29mm，或小于 28mm。
- 4.杠铃与卡扣的总重量为 25kg。
- 5.套筒的直径不得超过 52mm，或小于 50mm。
- 6.应有力环或其它形式的力环标记，两个标记间距离为 81cm。

IPF 对力量举杠铃滚花的规定



(b)杠铃片标准如下：

- 1.比赛所用杠铃片，其重量必须在标重的 0.25%或者 10g 误差值内。

标重(kg) 最大质量最小质量

标重(kg)	最大重量	最小重量
25	25.0625	24.9375
20	20.05	19.95
15	15.0375	14.9625
10	10.025	9.975
5	5.0125	4.9875

2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
0.5	0.51	0.49
0.25	0.26	0.24

2.杠铃片中心圆孔直径最大为 53mm，最小为 52mm。

3.杠铃片标重必须为下列规格:1.25 kg、2.5 kg、5 kg、10 kg、15 kg、20 kg、25 kg。

4.为了打破记录，可以用标重更小的杠铃片，以保证试举重量可以超过原先记录 0.5kg、1.0 kg、1.5 kg 或 2.0 kg。

5.20kg 及以上杠铃片的厚度不得超过 6cm；15kg 及以下的杠铃片厚度不得超过 3cm。

6.杠铃片颜色必须符合以下规定:10kg 及以下-不限颜色；15kg-黄色；20kg-蓝色；25kg-红色。

7.所有杠铃片必须有很清楚的重量标识；加重时，杠铃片由大到小排列，由内而外，以便裁判员能读出每一片杠铃片的重量。

8.第一个杠铃片(最内侧)的重量标识必须朝向内侧，其余杠铃片标识则朝向外侧。

9.杠铃片的最大直径不得超过 45cm。

杠铃卡扣

(a)比赛中必须使用杠铃卡扣。

(b)每一只重量为 2.5kg。

蹲举架

1.唯有由正规商家量产、并获得 IPF 技术委员会认证的蹲举架才可以用于国际锦标赛。

2.蹲举架的调节高度最低为 100cm，最高不得低于 170cm，架高间距为 2.5cm—5cm。

3.所有液压式蹲举架必须能够以插销的方式固定所需架高。

卧推举架

唯有由正规商家量产、并获得 IPF 技术委员会认证的卧推举架、卧推凳才可以用于国际锦标赛。

卧推举凳的标准如下:

1.长-不得少于 1.22m，凳面需平整、水平。

2.宽-不得少于 29cm，不得超过 32cm。

3.高度-从地面至垫子表面（未施加压力情况下测量）的距离不得少于 42cm，或多于 45cm。支架高度可调节，调节范围为 75-110cm（承载的杠铃的支架离地间距）。

4.杠铃支架内宽最少为 1.1m。

5.卧推举凳前端应超出卧推举架立柱前侧 22cm，容许 5cm 以内的误差。

6.卧推赛事用应当全程使用保护杠。保护杠的最小高度应为 36cm，有 10 级架高，间距 2.5cm，总长 50cm。

计时系统

计时器应对场地所有位置可见(赛场、比赛区、热身区)，必须显示计时和倒计时最少 20 分钟。此外，倒计时显示应该让教练和运动员知道下次试举的时间。

裁判灯光系统

应设置一套灯光系统，以展示裁判员的判决。裁判员将控制一盏白灯和一盏红灯，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的位置平行横向排列，并且互相串联，只有三位裁判员判决结束，三盏灯才会同时亮起，而非单独亮光。为了应对紧急情况，例如电力系统故障，应先发给裁判员红色及白色旗帜或纸板，在主裁判发出"举旗"口令后，裁判员统一举旗，展示判罚。

失败卡片/纸板

通过灯光系统展示判罚后，裁判员会举起失败卡片/纸板或控制裁判灯系统来展示运动员失败的原因。

判罚编号-试举失败的原因

卡片的颜色

1 类失败=红卡

2 类失败=蓝卡

3 类失败=黄卡



蹲举	卧推举	硬举
1.(红色) 未能做到屈膝并降低身体至髌关节与股骨连接处上表面低于膝盖上表面。	1.(红色) 杠铃未下落至胸部或腹部,例如未接触到胸部或腹部,或接触到皮带等情况。 未能降低两个肘关节使其下表面齐平或低于各自对应肩关节的上表面	1.(红色) 完成动作时,膝关节未锁定。 直立时,肩膀未能锁定。
2.(蓝色) 未能在动作起始和完成时,保持身体挺直和膝盖锁定。 在底部两次弹起,或蹲起过程中重新下蹲,或者蹲起过程中杠铃产生的任何下降行为。	2.(蓝色) 在上推过程中,杠铃发生整体下落。 在完成动作时,未能将手肘伸直。	2.(蓝色) 在杠铃到达最终位置之前,杠铃发生整体下落(如果因为锁定时,肩膀后移导致的杠铃下降,则不构成试举失败)。 硬举过程中,利用大腿支撑杠铃来借力(如果杠铃贴着大腿上移,并没有造成借力,则不构成试举失败)。

<p>3.(黄色) 试举动作中, 双脚向前后移动或左右移动, 允许脚后跟及脚掌原地晃动。</p> <p>在开始或完成试举时, 未能遵守主裁判的信号。</p> <p>裁判发出信号之间, 捕手/加重员触碰杠铃或运动员, 对运动员进行助力。轻微触碰运动员则不算违规。</p> <p>蹲举时手肘或上臂与大腿接触, 若只是轻微触碰, 对运动员无助力, 可以允许。</p> <p>试举完成后, 丢杠铃或掉落杠铃。</p> <p>未能遵守该技术手册内关于蹲举的其它任何规定。</p> <p>未能蹲起杠铃。</p>	<p>3.(黄色) 杠铃在胸部或腹部静止后, 重新让杠铃下陷来借力。</p> <p>在开始或完成试举时, 未能遵守主裁判的信号。</p> <p>在试举过程中, 身体特定部位的位置发生改变, 例如头、肩、臀、足上抬, 离开原来接触的长凳或地面, 或手掌在杠铃上横向移动。</p> <p>裁判发出信号之间, 捕手/加重员触碰杠铃或运动员, 对运动员进行助力。</p> <p>运动员用脚顶住卧推举凳的支撑腿, 来获取借力。</p> <p>上推过程中, 故意使杠铃与架子接触, 从而借力。</p> <p>未能遵守该技术手册内关于卧推举的其它任何规定。</p> <p>未能推起杠铃。</p>	<p>3.(黄色) 主裁判发出信号前, 将杠铃下放。</p> <p>放下杠铃时, 未能用双手控制杠铃而任其掉下, 例如:手掌未握住杠铃, 导致其掉落地面。</p> <p>试举过程中, 双脚前后或双左右移动。允许脚后跟及脚掌原地晃动。主裁判发出口令"down"后, 双脚移动则不会导致失败。</p> <p>未能遵守该技术手册内关于硬举的其它任何规定。</p> <p>未能拉起杠铃。</p>
---	--	---

成绩表

为方便在场观众、工作人员和所有关注比赛进程的人能够清楚比赛的进程，比赛必须及时展示成绩表。每场比赛运动员的姓名按照编号在成绩表上排序，并及时展示最新的成绩动态。

比赛成绩表															
组别:				蹲举			卧推举			硬举					
签号	姓名	国籍	体重	1	2	3	1	2	3	小计	1	2	3	总成绩	排名
1															
2															
3															
4															

个人装备

举重服

支撑性

只允许运动员在有装备比赛中穿支撑性举重服。

有装备比赛的所有项目，都可以穿着支撑性的举重服(也可以穿无支撑性的举重服)。在比赛过程中，运动员必须全程将举重服的肩带穿戴在肩膀上。

运动员参加 IPF 比赛时，仅允许运动员使用收录在《IPF 个人装备&器材认证清单》中的举重服。此外，得到认证的产品必须符合《IPF 技术规则手册》关于相关产品的规定，任何不符合《IPF 技术规则手册》规定的支撑性举重服均不得在比赛中使用。

支撑性的举重服必须遵从以下规范：

(a)举重服材料各处厚度必须相同。

(b)举重服必须有裤腿，从裆部至大腿内侧边缘的长度最小为 3cm，最大为 15cm，以运动员站立穿着时测量为准。

(c)修改举重服导致其宽度、长度或厚度超过许可的，均违反比赛规则。

(d)允许修改或打摺使举重服某处收紧，但仅允许在原装的缝线位置修改。以打摺的形式对举重服进行非原厂的修改使其收紧不违反规定，但只能在生产商的原始缝线位置进行。打摺必须在举重服的内侧。任何在原厂缝线位置以外的修改均不符合比赛规定。多余部分可以不用缝回到举重服上。

(e)如果对举重服肩带进行收紧处理以后，多余的部分长度超过 3cm，那必须缝至举重服内侧，而不可以露在举重服外侧。举重服外侧突出的褶皱部分长度不得超过 3cm。

(f)举重服可带有的徽标或徽章

- 获得 IPF 认证的制造商
- 运动员国家
- 运动员姓名
- 符合《赞助商徽标》规定的赞助商徽标
- 运动员俱乐部或个人赞助商，其徽标或图案未经 IPF 批准，只能在国家级和以下级别的比赛中出现。

无支撑性

在经典/无装备比赛中应使用无支撑性举重服，运动员也可以在有装备比赛中使用无支撑性举重服(有装备比赛中可使用支撑性的举重服)。在比赛过程中，运动员必须全程将举重服的肩带穿戴在肩膀上。

运动员参加 IPF 比赛时，仅允许运动员使用收录在《IPF 个人装备&器材认证清单》中的举重服。此外，得到认证的产品必须符合《IPF 技术规则手册》关于相关产品的规定，任何不符合《IPF 技术规则手册》规定的无支撑性举重服均不得在比赛中使用。

无支撑性举重服必须遵从以下规范:

- (a)举重服必须为一件式，穿着时要贴合身体，不得有任何松垮部分。
- (b)举重服必须全部由织物或人造纤维材料制成，且不得为运动员提供助力。
- (c)举重服必须为单层，除了裆部可以使用面积不超过 12cmx24cm 的双层材料。
- (d)举重服必须有裤腿，从裆部至大腿内侧边缘的长度最小为 3cm，最大为 15cm，以运动员站立穿着时测量为准。
- (e)举重服可带有的徽标或徽章
 - 获得 IPF 认证的制造商
 - 运动员国家
 - 运动员姓名
 - 符合《赞助商徽标》规定的赞助商徽标
 - 运动员俱乐部或个人赞助商，其徽标或图案未经 IPF 批准，只能在国家级和以下级别的比赛中出现。



短袖运动衫

所有比赛者在蹲举、卧推举和硬举比赛中必须身穿短袖运动衫。唯一例外是在进行有装备比赛时，运动员可以穿一件支撑性运动衫代替短袖运动衫。短袖运动衫和支撑性运动衫混穿是不允许的。

短袖运动衫必须满足以下规范:

(a)短袖必须为织物或者人造纤维制造，整体或局部不得有任何橡胶化或类似的弹力材料，也不能有任何强化缝合，也不得穿着带有口袋、纽扣和拉链等除圆领以外的款式。

(b)短袖必须有袖子，长度在三角肌止点和肘关节之间。运动员在比赛中不得将袖子卷起至三角肌止点以上。

(c)短袖可以是纯色的，也可有多种颜色；可以不带徽标或徽章，也可以带有徽标或徽章，包括:

- 运动员国家
- 运动员姓名
- 运动员正在参加的比赛
- 符合《赞助商徽标》规定的赞助商
- 运动员俱乐部或个人赞助商，其徽标或图案未经 IPF 批准，只能在国家级和以下级别的比赛中出现。

支撑性运动衫

在有装备比赛中，允许运动员运动员穿戴收录在《IPF 个人装备&器材认证清单》中的支撑性运动衫。

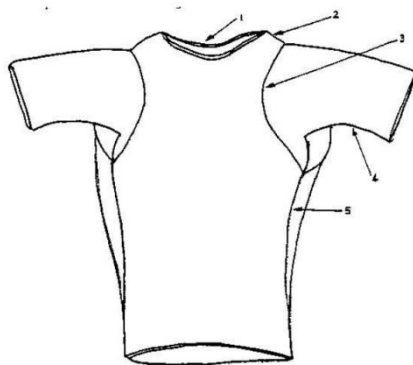
支撑性运动衫必须满足以下规定:

(a)运动衫必须为织物或者人造纤维制造，整体或局部不得有任何橡胶化或类似的弹力材料，也不能有任何强化缝合，也不得穿着带有口袋、纽扣和拉链等除圆领以外的款式。

(b)运动衫必须有袖子，长度在三角肌止点和肘关节之间。运动员在比赛中不得将袖子卷起至三角肌止点以上。

(c)运动衫可以是纯色的；可以不带徽标或徽章，也可以带有徽标或徽章，包括:

- 运动员国家
- 运动员姓名
- 运动员正在参加的比赛
- 符合《赞助商徽标》规定的赞助商
- 运动员俱乐部或个人赞助商，其徽标或图案未经 IPF 批准，只能在国家级和以下级别的比赛中出现。



运动员参加 IPF 比赛时所使用的支撑性运动衫须收录在《IPF 个人装备&器材认证清单》中，且不得经过任何修改或缝补，否则视作违规。支撑性运动衫必须完全覆盖三角肌部位，详见箭头 2。

短裤

在举重服下可以穿着一条标准市售的“运动护档”或标准市售的短裤(不得穿拳击短裤)，材质为棉、尼龙、聚酯及混纺。

女性可穿着一件标准市售的文胸或运动内衣。

不得在举重服下穿着泳裤和任何含有橡胶或类似弹性材料的产品，运动员可以在手腕上佩戴橡胶腕带。

禁止运动员在 IPF 比赛中穿任何有助力的内衣。



袜子

可以穿袜子

(a)可以是任何一种或几种颜色，可以有生产商徽标

(b)长度不得长至触及绑膝或髌骨。

(c)严禁运动员穿丝袜或全腿长的紧身裤。

必须在硬举比赛中穿着覆盖小腿的长袜或护腿板。

腰带

运动员可以在举重服外侧佩戴一根腰带。在 IPF 比赛中，运动员仅可以使用收录在《IPF 个人装备&器材认证清单》的腰带。

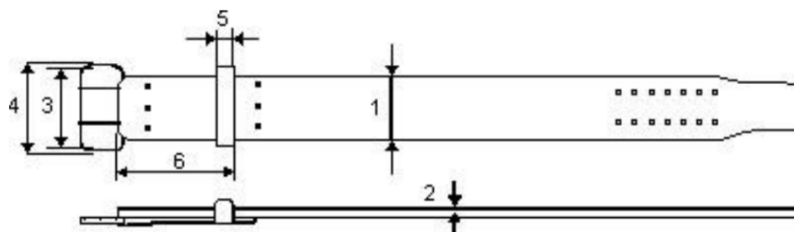
材料与构造:

- (a)主体应该由一层或多层皮革、乙烯基材料或类似的无弹性材料叠层粘合或缝制。
- (b)腰带表面或叠层内部不得有任何额外的填充支撑物。
- (c)扣头由铆钉或缝线固定在腰带的一端。
- (d)扣头可以是单/双针，也可以是杠杆扣。
- (e)扣头附近可以用铆钉或缝线固定一个皮带环。
- (f)可以是纯色的，也可有多种颜色；可以不带徽标或徽章，也可以带有徽标或徽章，包括：
 - 运动员国家
 - 运动员姓名
 - 符合《赞助商徽标》规定的赞助商
 - 运动员俱乐部或个人赞助商，其徽标或图案未经 IPF 批准，只能在国家级和以下级别的比赛中出现。

尺寸:

- 1.最大宽度为 10cm。
- 2.最大厚度为 13mm。
- 3.扣头内侧最大宽度 11cm。
- 4.扣头外侧最大宽度 13cm。
- 5.皮带环最大宽度 5cm。
- 6.皮带末端距扣头尾端最大距离为 25cm。

具体尺寸要求见下图:



鞋或靴子

可以穿鞋或靴子。

- (a)只允许穿室内运动鞋/靴，举重/力量举专用靴子或硬举拖鞋。仅允许运动员穿室内运动

鞋，如摔跤鞋、篮球鞋等，越野靴不包括在内。

(b)鞋底任何部分厚度不得大于 5cm。

(c)鞋底必须平整，不得有突起物和不规则形状，不得对鞋底的标准设计做改动。

(d)非原厂鞋垫厚度不得超过 1cm。

(e)不得在比赛中穿带有橡胶底的袜子。

套膝

套膝是由氯丁橡胶制成的单筒型护膝，运动员可以在所有试举过程中穿戴在膝盖上。不得将套膝用于除膝盖以外的任何身体部位。运动员不得在使用绑膝的时候同时使用套膝，详见本手册关于“绑膝”的描述。

仅允许运动员使用收录在《IPF 个人装备&器材认证清单》中的套膝。此外，得到认证的产品必须符合《IPF 技术规则手册》关于相关产品的规定，任何不符合《IPF 技术规则手册》规定的套膝均不得在比赛中使用。

套膝必须符合以下规范：

(a)套膝必须完全由一整片氯丁橡胶制成，氯丁橡胶表面可以覆盖单层无支撑性的纤维织物。允许纤维织物之间或纤维织物与氯丁橡胶之间有缝线。套膝不得为运动员提供巨大助力。

(b)套膝最大厚度为 7mm，最大长度为 30cm。

(c)套膝内/外部不得有外加的系带、魔术贴、系绳、内衬或类似支撑性附加物。套膝必须为连续的筒型，氯丁橡胶和覆盖材料不得有洞。

(d)运动员在试举过程中，套膝不得接触举重服或袜子，穿戴套膝要以膝关节为中线。

绑带

允许运动员使用市售量产的由聚酯、棉制作或二者混纺而成的弹性绑带或医用绷带。

支撑性绑带：

仅允许运动员使用收录在《IPF 个人装备&器材认证清单》中的支撑性绑带。

无支撑性绑带：

医用绷带和吸汗护腕不需要获得技术委员会认证。

绑腕

1.绑腕长度不得超过 1m(包括魔术贴/尼龙搭扣)，宽度不得超过 8cm。为了方便佩戴，允许绑腕有环扣；试举过程中，运动员不得将环扣套在手指上

- 2.允许使用标准市售吸汗护腕，宽度不得大于 12cm。不得同时使用绑腕和吸汗护腕。
- 3.手腕包裹覆盖范围不得高于(向前臂方向)手腕关节中心部分 10cm，不得低于(向手掌方向)手腕关节中心部分 2cm。整体覆盖宽度不得大于 12cm。
- 4.女性穆斯林运动员可以在比赛中戴头巾。卧推过程中，为了方便判罚，仲裁委员会或主裁判有权要求运动员女性运动员调整发型。

绑膝

- 1.绑膝长度不得超过 2m，宽度不得超过 8cm，只能在有装备比赛中使用。绑膝覆盖部分不得高于或低于膝关节中心 15cm，总覆盖宽度不得超过 30cm。仅允许运动员使用 IPF 认证的绑膝。严禁同时使用绑膝和套膝。套膝材料可以是合成橡胶，但只允许用来制造套膝。
- 2.绑膝不得接触袜子或举重服。
- 3.绑膝不得在其他身体部位上使用。

医用胶带

- 1.大拇指上可以缠两层医用胶带。除此以外，未经仲裁委员或主裁判允许，不得在身体其它部位缠绕医用胶带或类似的产品。不得借助医用绷带来增加握力。
- 2.在遇到意外情况时，在当值仲裁委员、组委会医生、当护理人员或辅助医务人员的允许下，可以在身体受伤部位使用医用胶带，但不得为运动员提供任何不恰当的优势。
- 3.比赛时，若仲裁委员或医务人员不当值，主裁判将对医用胶带的使用有裁判权。

个人装备检查

- (a)在称重前 20 分钟内或比赛内的任意时间(或技术台公布的特定时间)，裁判都有权检查运动员的个人装备。
- (b)应指派至少两名裁判来执行检查。所有物品应被检查和批准，并获得官方盖章或标记。
- (c)超过规定长度的绑腕/膝将被拒绝使用，但可以剪短后重新提交检查。
- (d)若当值裁判认为个人装备不整洁、不完整，则有权禁止运动员使用。
- (e)检查时间结束后，当值裁判在检查表上签名，并上交给仲裁委员长。
- (f)除了裁判疏忽以外，个人装备检查结束后，仍然发现运动员在试举过程中使用违规装备，将立刻取消运动员的比赛资格。
- (g)个人装备类中提到的所有物品都将被检查。
- (h)严禁运动员在试举过程中戴帽子，手表、珠宝首饰、牙胶护齿、眼镜及女性卫生用品无需接受检查。
- (i)运动员在尝试打破世界纪录之前，技术监督员将会对运动员个人装备重新检查。除了由裁判疏忽以外，仍然发现运动员在试举过程中使用违规装备，将立刻取消运动员的比赛资格。

(j) 特定体重级别的裁判员和技术监督员必须在个人装备检查开始前 5 分钟集合。

赞助商的徽标

除了收录在《IPF 个人装备&器材认证清单》中制造商的徽标和徽章之外，国家或运动员可以向 IPF 秘书长申请追加徽标或徽章认证，经审批后公布，并仅可出现在该国运动员的个人装备上。向 IPF 申请追加徽标或徽章需要上缴手续费，金额由 IPF 执行委员会决定。若 IPF 执行委员会认定徽标或徽章妨碍了 IPF 的商业利益或不符合公序良俗，则有权拒绝。执行委员会也有权在审批时限制徽标或徽章的尺寸或展示在装备上的位置。每次审批有效期限自审批结束之日起至下一年底。有效期结束之后，若国家或运动员仍然想展示该徽标或徽章，则需重新支付审批费用。依照本规则通过审批的徽标或徽章应收录在《IPF 个人装备&器材认证清单》附录中。IPF 秘书长应向申请人发出认证函，图示通过审批的徽标或会徽，并标注审批日期和使用限制。该认证函可以视作对各比赛的有效文件。未收录在《IPF 个人装备&器材认证清单》中制造商的徽标或图案，也没通过本规则进行追加申请，则只允许出现在短袖运动衫、鞋子或袜子上，且尺寸不能超过 5 cm x 2 cm。

一般事项

- (a) 严禁在身体或个人物品上涂抹油脂、膏霜或其他润滑剂。
- (b) 允许在身体或服装上涂抹爽身粉、松香、滑石粉和镁粉，但不得在绑带上使用。
- (c) 严禁在鞋底使用任何增加摩擦力的物质(包括砂纸、砂布等)、松香及镁粉。但允许在鞋底适量喷洒一点水。
- (d) 除了用来定期清洁杠铃杆、卧推举凳及比赛台所使用的清洁剂以外，不得在力量举设备上使用任何外来物质。
- (e) 袜子与胫骨之间可以使用轻薄的护腿板。

力量举动作规范与比赛规则

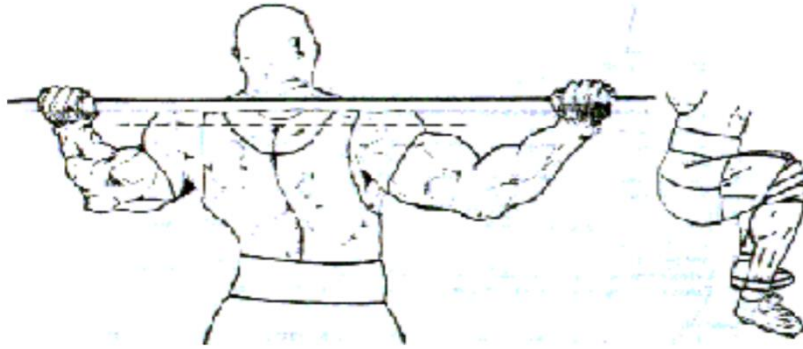
蹲举:

1. 运动员面对比赛台，杠铃水平放置在肩膀上，双手抓住杠铃杆，手掌可在套筒内侧边缘(含套筒)之内的任何位置。
2. 运动员出杠后(可以申请捕手/加重员协助起杠)，独立后退到蹲举开始的位置；当运动员站直身体(膝盖应伸直，允许躯干轻微前倾)。运动员保持静止不动后，主裁判给出下蹲信号，此时裁判手臂大力向下挥动，伴随清晰响亮的口令(squat)。在收到信号之前，运动员可以调整姿势，不算犯规。如果运动员出杠 5 秒后仍然无法进入预备姿势，为了安全起见，主裁判将会给出口令(replace)，同时做回杠手势，并告知运动员原因。
3. 当主裁判发出口令(squat)后，运动员弯曲双膝，降低身体，使髌关节与股骨连接处上表面低于膝盖上表面。蹲举过程只允许身体下降一次。运动员膝盖开始弯曲，即视作试举开始。
4. 蹲举完成时，运动员必须站直(上身允许有些许前倾)，并锁定膝盖。不允许在蹲举底部有二次以上反弹，且在蹲起过程中身体不得出现任何下降。当运动员完成蹲举，保持静止后，主裁判发出回杠信号。
5. 回杠信号包括清晰响亮的口令(rack)和回杠手势。主裁判发出信号后，运动员才可以回杠，回杠可在捕手协助下完成。在回杠信号发出后，运动员的脚部有任何动作均不算犯规。回杠时，运动员必须扛着杠铃。
6. 任何时候捕手都不少于两人，不多于五人。裁判可以在任何时候决定所需捕手的人数，比如 2/3/4/5 人。

判失败原因

1. 在开始或完成试举时，未能遵守主裁判信号。
2. 试举中，在底部多次反弹，上升过程中出现任何的下降。
3. 开始及完成试举动作时，没有锁定膝盖和保持躯干直立。
4. 蹲举过程中，双脚前后或左右移动(允许摇动脚跟或脚掌)。
5. 未能使髌关节与股骨连接处上表面低于膝盖上表面(参照下图)
6. 裁判给出动作结束信号前，捕手触碰杠铃或运动员，对运动员造成助力。
7. 蹲举过程中，手肘或上臂与大腿接触，对运动员造成助力。若只是轻微触碰到大腿，未造成助力，则不算犯规。
8. 试举完成后，丢杠或杠铃掉落。
9. 未能遵守该技术手册内关于蹲举的其它任何规定。

下图展示了典型的背杠方式(但不强制运动员做到一模一样)和蹲举所需要的幅度:



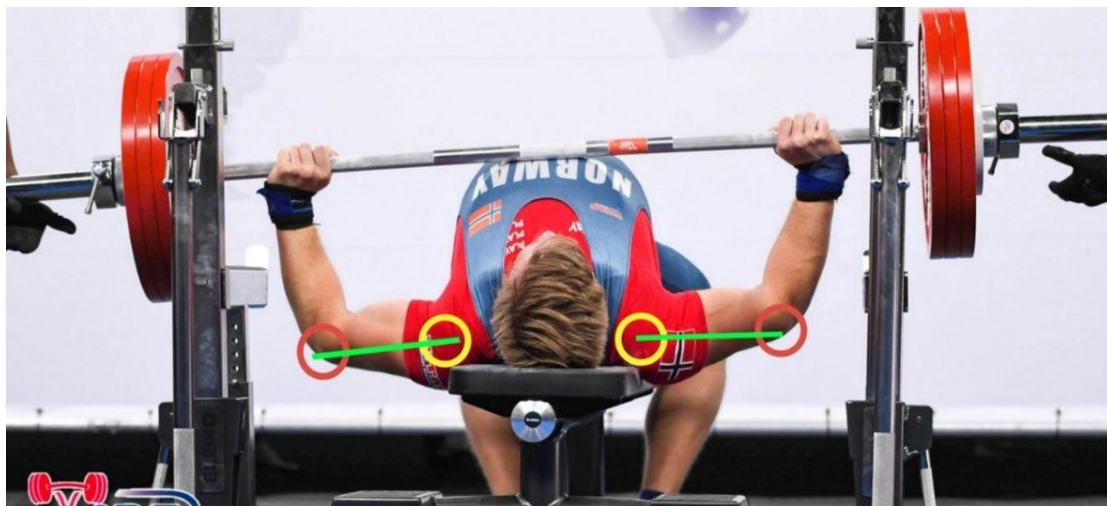
卧推举:

- 1.卧推举凳放在力量举台上，头朝观众席或与观众席成 45°角。主裁判应当面向卧推举架。
- 2.在卧推举时，运动员必须平躺在卧推举凳上，头、肩膀、臀部（图片“**正确的准备姿势和位置**”展示了可接受的最低限度）接触到卧推举凳表面。鞋底完全平放在地面或比赛台上(以鞋底的形状为准)。要求手掌全握杠铃(大拇指绕过杠铃)，试举过程中应保持该姿势。允许脚掌移动，但必须让全脚掌在比赛台上踩平。头发不能压在脑后，裁判有权要求运动员调整发型。在卧推准备期间，运动员不允许将他/她的脚放置在卧推举凳上。
- 3.为了使脚部踩稳地面，运动员可申请高度不超过 30cm，面积不超过 60cm×40cm 平整的脚垫或木块用来垫脚。在所有国际比赛中，主办方应该准备好 5cm、10cm、20cm 和 30cm 高的脚垫。
- 4.运动员卧推举时，必须要有捕手，最少 2 个，最多 5 个，运动员可要求捕手帮忙出杠，捕手可协助运动员将杠铃抬起至手臂伸直的位置。
- 5.以两手食指的间距来测量，双手握距不超过 81cm(双手食指必须在 81cm 力环以内，最大握距时，整个食指必须覆盖在 81cm 标记环上)，不允许反手握杠铃杆。
- 6.出杠后，运动员要伸直手臂，手肘锁定，支撑好杠铃，等待主裁判发出信号。当杠铃静止不动，且运动员处于正确的卧推举预备位置时，主裁判要尽快发出信号。出杠 5 秒后，如果运动员无法伸直手臂并让杠铃静止不动，为了安全起见，主裁判将会给出口令(replace)，同时做回杠手势，并告知运动员原因。
- 7.主裁判给出的卧推举开始信号时，手臂大力向下挥动，伴随清晰响亮的口令(start)。
- 8.收到信号后，运动员必须把杠铃下放到胸部或腹部从而使两个肘关节底面齐平或低于各自对应肩关节的顶面（杠铃杆不允许碰到腰带），待杠铃静止不动后，主裁判发出清晰响亮的口令(press)，运动员把杠铃推起，伸直手臂锁定肘部。当运动员推起杠铃并保持静止不动后，主裁判尽快发出清晰响亮的口令(rack)，并做回杠手势，捕手可以帮助运动员回杠。若运动员把杠铃下放到腰带上，或没接触到胸部或腹部就推起，主裁判应立即喊口令(rack)，算试举失败。

残障运动员参加 IPF 卧推举单项比赛规则:

IPF 卧推举单项比赛不另外为残障运动员，例如：眼盲、视障、行动不便者，设立专门的组别。运动员要求协助使用或离开卧推举架，协助包括：指定教练搀扶，使用拐杖、手杖或轮椅。此类运动员需要遵守相同的卧推举规则。下半身有截肢并使用义肢的运动员，义肢应算作身体的一部分称重时应除去义肢，称重后体重依照表加上附加重量：参考称重章节第 5 条。下半身行动不便需要使用矫正器或类似装置来协助行走的运动员，该装置应视为运动员的肢体，可穿着该装置称重。

卧推举试举成功示意图：

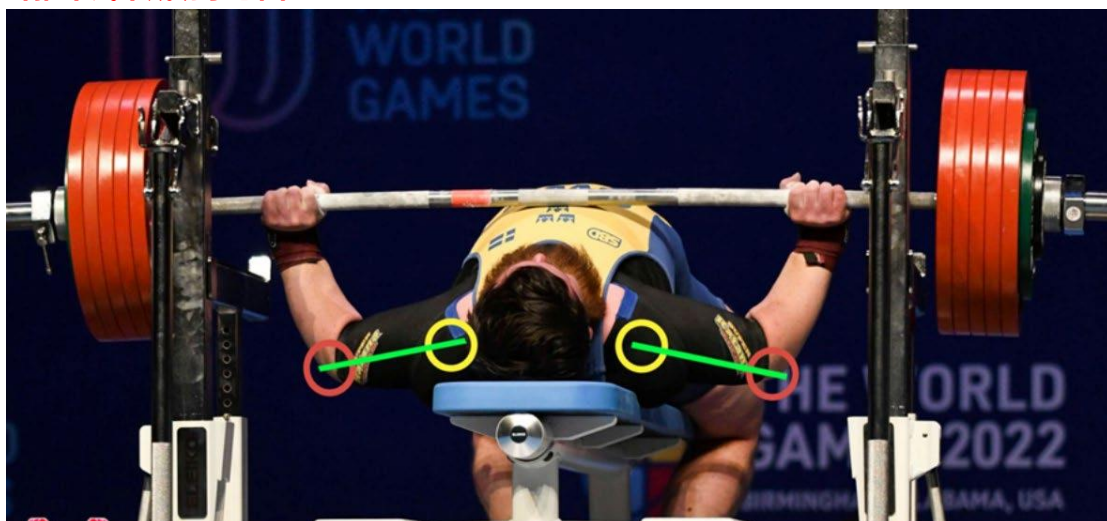


○ -肩关节顶部

○ 肘关节

—— 两肘关节的底面与肩关节的顶面持平或低于顶面

卧推举试举成功示意图：



○ -肩关节顶部

○ 肘关节

—— 两肘关节的底面与肩关节的顶面持平或低于顶面

卧推举失败示意图 1:

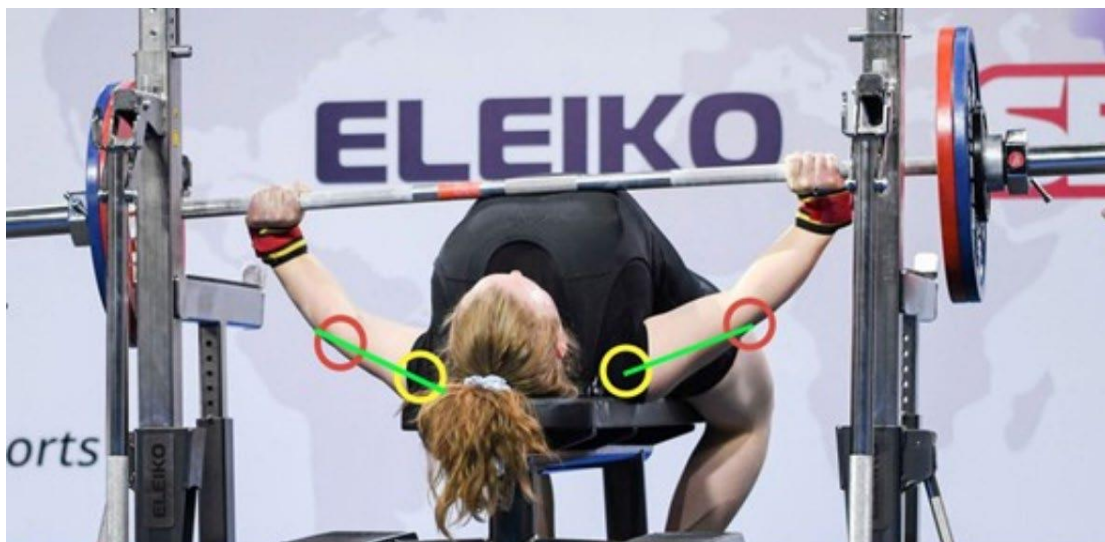


○ -肩关节顶部

○ 肘关节

—— 两肘关节的底面与肩关节的顶面持平或低于顶面

卧推举失败示意图 2:



○ -肩关节顶部

○ 肘关节

—— 两肘关节的底面与肩关节的顶面持平或低于顶面

图片：正确的准备姿势和位置



失败的图例 1:



失败的图例 2:



判失败原因

1. 在开始或完成试举时，未能遵守主裁判的信号。
2. 在试举过程中有任何改变原定位置，例如头部，肩部，臀部上抬的动作，离开原来接触的长凳，手掌在杠铃杆上向侧面移动。
3. 杠铃在胸部或腹部静止后，反弹或者继续下落杠铃，从而借力。
4. 在上推过程中，杠铃杆有任何整体向下移动的情况。
5. 杠铃杆未能下放至胸口或腹部，或杠铃杆碰到腰带。
6. 杠铃推起后没有伸直手臂，锁定肘部。
7. 裁判给出动作结束信号前，捕手触碰杠铃或运动员，对运动员造成助力。
8. 运动员用脚顶住卧推举凳或其支撑腿，来获取借力。禁止抬脚，允许脚平移，但必须保持全脚掌在台面上。
9. 上推过程中，故意使杠铃与架子接触，从而借力。
10. 未能降低两个肘关节使其下底面齐平或低于各自对应肩关节的顶面。
11. 未能遵守该技术手册内关于卧推举的其它任何规定。

硬举

1. 运动员面向比赛台，杠铃水平放置在运动员脚前，运动员双手握住杠铃(允许正握、正反握和锁握)，拉起杠铃站直。
2. 完成硬举时，要求双腿伸直，膝盖锁定，肩关节向后锁定。
3. 主裁判给出动作结束信号时，手臂大力向下挥动，伴随清晰响亮的口令(down)。运动员

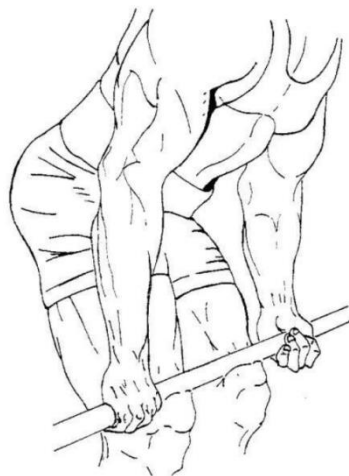
要处在明显的完成姿势且杠铃静止不动，主裁判才会发出信号。

4.在杠铃开始上升或运动员努力拉起杠铃就算试举开始。运动员拉起杠铃后站直，膝盖伸直锁定。在杠铃到达最终位置之前，杠铃发生不得整体下落(如果因为锁定，肩膀后移导致的杠铃下降，则不构成试举失败)。

判失败原因

- 1.在杠铃到达最后的位置之前，杠铃杆整体发生任何下降。
- 2.直立时，肩膀未能锁定。
- 3.试举完成时，膝关节未能伸直锁定。
- 4.硬举过程中，利用大腿支撑杠铃来借力(如果杠铃贴着大腿上移，并没有造成借力，则不构成试举失败)。
- 5.试举过程中，双脚前后或双左右移动。允许脚后跟及脚掌原地晃动。主裁判发出口令"down"后，双脚移动则不会导致失败。
- 6.主裁判发出信号前，将杠铃下放。
- 7.放下杠铃时，未能用双手控制杠铃而任其掉下，例如:手掌未握住杠铃，导致其掉落地面。
- 8.未能遵守该技术手册内关于硬举的其它任何规定。

下图展示了将杠铃放在大腿上支撑的情况。



称重

1. 称重必须在指定级别的赛前 2 小时内开始，所有该级别的运动员必须参加称重，称重时需要有 2-3 位当值裁判在场。若有需要，可以将不同级别的称重合并在同一场进行。

2. 应当用抽签来决定称重的顺序。比赛时，若同级别两位运动员的试举重量相同，也按照该抽签顺序登场。

3. 称重时间为 1.5 小时。

4. 称重应在一个密闭的房间进行，只允许运动员及其教练/领队与 2/3 位当值裁判在场。基于卫生考量，运动员称重时应穿袜子或者脚踩纸巾。

5. 运动员可以全裸或穿着符合本技术规则手册规则的短裤称重。如果有人质疑短裤的重量，则运动员需要全裸重新称重。应当由女性工作人员对女性运动员进行称重，所有的称重都应当有相同性别的工作人员执行。残障/截肢运动员参加卧推举单项比赛时，应该遵循以下的追加体重计算规则：

踝关节以下截肢:体重的 1/54

膝关节以下截肢:体重的 1/36

膝关节以上截肢:体重的 1/18

髋关节截肢:体重的 1/9

若运动员下半身行动不便，需要使用矫正器或类似装置以协助行走，该装置应视为运动员的肢体部位，运动员需要佩戴相关装置进行称重。

6. 每个运动员只称重一次，只有体重不符合该级别规定的运动员可以重新称重。重新称重及调整体重必须在称重结束前完成，否则取消该运动员在该级别的比赛资格。重新称重的运动员，仅可在所有同级别运动员完成称重后，再进行重新称重。运动员调整体重后的称重顺序按照之前的抽签结果进行。如果运动员在称重时限内抵达称重场地，但由于称重人员过多，导致无法在规定时间内完成称重，可以允许运动员延长相应的称重时间。重新称重仅可以进行一次。在该级别称重流程全部结束之前，不得公布运动员的体重。

7. 运动员必须在比赛前 21 天确认报名参加的体重级别；若同一级别人数不低于 20 位或出现特殊情况，则该级别将分为 A、B 和 C 组，若 B、C 组与 A 组的比赛时间不同，则 A 组必须有最少八(8)位、最多十四(14)位运动员。

8. 比赛开始前，运动员需要测量蹲举及卧推举的架高及卧推举脚垫，测量后填在表格上，并由教练或运动员签字确认(为保护运动员利益，请务必确认)。架高表格需要复印，分送给裁判、播报员、比赛台管理员。

比赛顺序

回合制

(a)称重时，运动员及其教练必须提出三项的开把重量，并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，并签名确认。播报卡即为第一试举重量卡。每个运动员会收到 11 张空白试举卡。蹲举 3 张，卧推举 3 张，硬举 5 张，每个动作卡片颜色不同。第一次试举完毕后，运动员或教练要将第二次试举重量填在卡片上，在一分钟内交给指定工作人员，所有试举都需要遵循同样的流程。运动员及教练有责任在规定时间内提供试举重量，试举卡必须直接交到技术台秘书或指定工作人员手中。试举卡的样式和使用规则如下图所示。请注意，第一次试举的方框，只用于在规定时间内更改开把重量。同理，硬举试举卡的第四及第五个方框用于第三次试举的重量变更及二次变更用，单项卧推举比赛所使用的试举卡和硬举相同。

播报卡				
姓名			生日:	
国家:		体重:		体重级别:
高乐系数:		抽签号码:		
运动员/教练签名				
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				
硬举				
小计				
分组:1, 2, 3, 4, 5	名次:		总成绩:	

试举卡

蹲举
姓名:.....
1st 2nd 3rd
签名:.....
填写重量

卧推举
姓名:.....
1st 2nd 3rd
签名:.....
教练/运动员签名

硬举
姓名:.....
1st 2nd 3rd
签名:.....
第三把试举改重量

(b)如果某个场次有 10 名及以上运动员参赛，可将运动员们均分成几组进行。若同场次有 15 名及以上运动员时，则必须分组。同一场比赛运动员可以由同一体重级别或者不同体重级别组成，具体由比赛的组织者根据现实情况而定。卧推举单项比赛超过 20 名运动员时必须分组。

分组应当参照各运动员最近 12 个月参加国家赛或国际赛最佳总成绩。总成绩最最低的运动员们分在第一组，较高者分在次一组。运动员若未能提供前 12 个月的有效成绩，则自

动分到第一组。

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

(d)当一组人数不足 6 位时，每回合结束的中场休息时间如下:5 位运动员则加 1 分钟，4 位加 2 分钟，3 位加 3 分钟，回合结束后最多只给 3 分钟的休息时间。如果运动员是上一回合最后出场，且是下一回合第一个出场，仍以 3 分钟为上限休息时间。分组比赛时，应当在中场休息时间接近结束时，将用过的杠铃卸下，重新加重后，开始下一组的比赛，并进行 1 分钟比赛开始倒计时。

(e)原则上，每一组的杠铃加重是递增的，除非一回合中结束时出现了条款(i)的错误，否则各回合中不能出现重量降低的情况。

(f)每个回合的试举顺序由运动员的试举重量决定。若有两名运动员选择同一重量，则由称重前的抽签号码决定登场顺序。该规则也适用于硬举的第三回合，只要运动员初次要求的重量没有加重完成，且播报员未播报该运动员登场，运动员可以更改两次硬举的第三次试举重量。

例如:运动员 A 签号为 5，第三轮试举初始重量为 250.0kg。

运动员 B 签号为 2，第三轮试举初始重量为 252.5kg。

问:运动员 A 试举失败，运动员 B 是否可以更改重量至 250.0kg 来取胜?

答:不行，试举的顺序仍然由签号决定，若 B 改成 250kg，则必须在 A 之前登场，与规则相冲突。

(g)如果试举失败，运动员不能在同一回合再试举，必须等待下一回合。

(h)任何回合试举的失败，如果是由捕手的失误、设备的问题引起，或是任何不是由运动员引起的意外情况，运动员可在重量调整正确后，再试举一次。如果加重错误且试举并未正式开始，运动员可选择继续试举或在回合最后用正确的重量试举。若运动员该次试举尝试冲击纪录，则运动员可以自己选择随时登场进行试举。如果运动员选择回合最后再试举，且该运动员本身就是该回合最后一个出场，那么该运动员可以获得 3 分钟休息时间。若该运动员是倒数第二位出场，有 2 分钟的休息时间；若该运动员是倒数第三位出场，有 1 分钟的休息时间。加重结束后开始计时，回合最后一位运动员有 4 分钟时间完成试举，只要运动员准备好，可以在倒计时的任何时间开始试举。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，其他运动员则按照规则给予 1 分钟时间试举。

(i)每位运动员可以更改一次开把重量，可以比原来的重量多或少，第一回合的试举顺序也随之改变。如果运动员是在第一组，则运动员必须在比赛开始 3 分钟前调整重量。之后组别的运动员则必须在前一组最后一回合的最后 3 次试举开始前更换重量。播报员需要及时通告各时间节点。如果播报员未及时通告相关的时间节点，在发现该问题后应及时播报，而运动员必须在公告后 1 分钟内更换重量。

(j)运动员必须在其完成前一次试举后的 1 分钟内提出下一次试举重量，判罚灯亮起后开始倒计时。若不能在 1 分钟内提交试举重量，则该名运动员的试举重量自动增加 2.5kg。如果运动员试举失败，且未及时提交新的试举重量，该名运动员的试举重量将保持不变。

(k)第二回合试举重量在提交后不得更改。同样，蹲举及卧推举的第三把试举重量也不能更改。按照此规则，运动员提交试举重量后，不得撤回。

(l)允许运动员更改两次第三把硬举重量，可以比原来的重量多或少。但是重量变更必须在该名运动员的加重结束之前完成。如果播报员宣布杠铃已经加重完毕，则该名运动员不能更改重量。

(m)卧推举单项比赛的报把规则与一般的三项比赛的相同，但是在第三回合，运动员可以更改两次重量，重量更改请参照(l)关于硬举第三把重量更改的规定。

(n)如果某轮比赛只有 1 组运动员，则在每个项目结束后，有 20 分钟的间隔。

(o)如果某轮比赛有 2 组或以上运动员参加比赛，应以组为基本单位安排比赛。每个项目结束后，有 10 分钟的间隔。

例如:某轮比赛有 2 组运动员参加，第一组应先完成三个回合的蹲举，然后第二组进行三回合的蹲举。紧接着进行第一组三回合的卧推举，紧接着第二组进行三回合的卧推举。最后是第一组三回合的硬举，和第二组三回合的硬举。这样的安排减少了除整理比赛台外的时间浪费。

主办单位协助技术委员会并指定如下工作人员:

(a)播报员/广播员，来自主办国的国家或国际级裁判，并精通英文。

(b)技术秘书，来自主办国的国际级裁判并具有英文书写和交谈能力者。

(c)计时员(由裁判担任)。

(d)纠察员/赛场管理。

(e)记录员。

(f)捕手/加重员，等人着装规定:应穿主办方统一发放的短袖运动衫或常规短袖运动衫，同色系的宽松运动裤，穿运动鞋。在炎热的天气穿着短裤必须获得仲裁委员会同意。

(g)技术监督员(由国际裁判担任)。

(h)根据需求追加的工作人员，例如:医生、医护人员等。

工作人员职责:

(a)播报员:负责督促比赛有效进行，也可以做典礼司仪。播报员依照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。当加重完毕，且比赛台清理完毕时，主裁判立即指示播报员，播报员则立即宣布杠铃已经准备完毕，请运动员上场，计时器开始计时。

播报员宣布"Bar is Ready/Loaded"后，运动员登台试举。播报员宣布的试举重量、运动员姓名将按照抽签顺序显示在成绩表上。

(b)技术秘书:负责比赛前的技术会议。如果技术委员会或其会员未出席，则技术秘书需要安排执裁裁判及仲裁委员轮值表。技术秘书需要完成《执裁裁判及仲裁委员》的登记，并及时通知各裁判的执赛场次。在最终报名及技术会议结束后，技术秘书将会在成绩表、个人

装备检查表、架高表和称重排序表上填写运动员的姓名，并安排运动员抽签以决定称重和登场顺序。技术秘书也应当在此环节完成播报卡的初步填写。上述文件应按照体重级别归类收纳在信封中，并交给该场次的主裁判。技术秘书将出席每场称重，期间若有特殊情况，应给予当值裁判适当意见。技术秘书应是国际裁判，以主办国的国际裁判最佳。技术秘书应当能够解决在赛场上因语言而产生的问题。比赛负责人应提供所需用到的相关表格，协助技术秘书完成相应的工作。IPF 技术委员会免费向所有比赛负责人提供所需的文件资料。

(c)计时员:负责加重完毕至试举开始之间的精确计时，也负责其它各种规定时限的计时，例如运动员试举完后，应在 30 秒内离开比赛台。一旦计时开始，只有时间到、试举开始或主裁判叫停，计时才可以暂停/终止。因此运动员或其教练必须在播报员通知入场以前检查架高、重量等数据。除因加重员失误导致的架高错误外，任何对比赛器械进行的额外调整都包含在 1 分钟倒计时内。因为运动员或教练必须在架高确认表上签字。播报员通知入场后，运动员有 1 分钟的时间进行试举。若运动员未在规定时间内完成试举，计时员将宣布时间到，主裁判应发出响亮的"rack"口令，同时手臂向后挥，并判定该次试举失败。当运动员在规定时间内开始试举动作，即可停止计时。开始试举的时间根据项目而定。在蹲举和卧推举时，以主裁判所发出的"开始"信号为准，详情请参照本技术规则手册关于裁判员规定的第 3 条。在硬举时，则以运动员尝试拉起杠铃时为标准。

(d)纠察员/赛场管理员:负责向运动员或其教练收取试举卡，并立即送交播报员。运动员在前一次试举结束之后，有 1 分钟的时限填写试举卡并送交赛场管理员。

(e)记录员:负责详实完整地记录比赛过程。比赛结束时，记录员负责需确认成绩表、记录认证或其它要求裁判签名的文件都有 3 位执裁裁判的签名。比赛结束前，播报员应广播请裁判员完成签名。

(f)捕手/加重员:负责杠铃加/减重，调整架高，或在主裁判要求下清理杠铃及比赛台等，并全程维持赛台整洁。比赛台上的捕手/加重员最少 2 人，最多 5 人。

当运动员准备试举时，捕手/加重员可协助其从架子上移出杠铃；试举结束后，捕手/加重员也可协助运动员将杠铃放回架子上。但正在试举时，捕手/加重员不可碰触运动员或杠铃。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，协助运动员将杠铃放回架子上。如因捕手/加重员的失误导致试举失败，运动员可在裁判或仲裁委员会的允许下，在该回合结束后，追加一次试举。

(g)技术监督员:负责确认出场运动员的个人服装与装备确认，也可负责个人服装与装备的检查。

其他规则(加重错误，不端行为，申诉等)

1.比赛进行时，只允许运动员、教练、仲裁委员、指定官员、捕手/加重员与技术监督员留在比赛区。试举进行时，只允许运动员、捕手/加重员和裁判留在比赛台上。教练应当留在由仲裁委员会或技术官员划定的指导区。指导区应当视野良好，方便教练员观看运动员比赛，并适度作出指导，与发出相关信号(例如蹲举幅度)。指导区应距离比赛台不超过 5

米，且长度大于比赛台，方便教练调整位置，从各个角度观察运动员试举。在国际比赛中，要求运动员穿着国家代表队运动服，或 IPF 批准的短袖运动衫。在国际比赛中，要求教练必须穿国家代表队运动服装或 IPF 批准的、可以体现队伍信息的短袖运动衫、短裤，若教练着装不当，技术监督员和仲裁委员有权禁止教练进入热身区域和比赛相关区域。

2.除调整腰带外，运动员不可在比赛台上缠护腕/绑膝、调整服装或使用嗅盐。

3.国际比赛中，无论运动员们是否来自同一国家，都无论国籍，以试举重量从小到大依次试举，直至比赛结束。试举重量最轻的运动员第一个登台试举，最重的运动员最后试举。

4.凡 IPF 认可的比赛，杠铃重量必须是 2.5kg 的倍数。除非是破纪录的试举，不然所有试举重量的增加 2.5kg。

(a)在进行破纪录试举时，杠铃上的重量一定要比记录重 0.5kg 及以上，非破纪录试举的重量必须是 2.5kg 的倍数。

(b)在比赛时，运动员可以要求进行不是 2.5kg 倍数的破纪录试举。如果试举成功，此次试举成绩有效，并计入总成绩。

(c)运动员可以在任意一把试举中进行破纪录的试举。

(d)想要以低于 2.5kg 的加重间隔来打破记录，运动员必须参加该组别的比赛。例如：某位年龄达到大师 I 组的选手想要在公开组打破大师 I 组的记录时，其加重间隔不得低于 2.5kg。

(e)若运动员 A 在报把时准备打破记录，而同级别的运动员已 B 经在前一回合打破该记录，下一回合运动员 A 要求的重量将自动减为最接近 2.5kg 倍数的重量。

范例 1:目前记录 302.5kg。

运动员 A 第一回合蹲举成绩为 300kg，下一回合要求重量为 303.5kg，运动员 B 在第一回合已经蹲举成功 305kg，则 A 运动员要求的重量下调为 302.5kg。

范例 2:目前记录 300kg。

运动员 A 第一回合蹲举成绩为 300kg，下一回合要求只超过原纪录 1kg(301kg)，运动员 B 第一回合已经蹲举成功 305kg，则运动员 A 要求的重量必须调整为 2.5kg 倍数的 302.5kg。

5.主裁判是负责判定加重错误或播报员报告错误的唯一裁定者，其裁定将由播报员宣布。

加重错误的例子:

(a)若杠铃所加重量比运动员要求的轻，且运动员试举成功；运动员可选择接受试举重量，或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，再试举一次其最初要求的重量。以上两种情况，运动员都应在回合结束时重新试举。

(b)若杠铃所加重量比运动员要求的重，且运动员试举成功，则成绩有效。而后杠铃可依照其他运动员要求，减重后继续加重。若运动员试举失败，运动员可在该回合结束时，再试举一次其最初要求的重量。

(c)若杠铃两端所加的重量不相等，或试举时杠铃或杠铃片出现位移，或因比赛台布置不当，但运动员仍然试举成功，则运动员可选择接受该次试举重量或重新试举。若实际重量并非 2.5kg 的倍数，则以低于该成绩的最大 2.5kg 倍数的重量作为有效成绩。若试举失败，该运动员仅可在该回合结束时重新试举。

(d)若播报员出现失误，播报的重量与运动员的实际报把不符，主裁判可依照加重错误来裁定。

(e)无论任何理由，运动员和其教练不得逗留在比赛台附近。若因播报员漏报，导致运动员失去试举机会时，运动员仅能在回合结束时，要求将杠铃减回其要求重量，再做试举。

(g)若运动员因为加重员/保护组工作失误，或加重错误，或其他任何不是运动员自己原因导致的试举失败，根据裁判和仲裁的意见，可以在该回合最后重新给与运动员试举机会。若运动员在冲击纪录，则可以选择随时登场进行试举。

6.运动员在任意项目的试举失败 3 次以后，该运动员失去总成绩；但单项成绩仍然有效，且剩余试举应当尽力而为。如果有疑问，仲裁委员会将做出裁定。

7.除了出杠，运动员在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，裁判可判定该试举失败。在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)不在此规则范围内。

9.运动员在热身或比赛时受伤，且可能严重危害运动员身体健康时，医生有权检查，若医生认为该运动员不宜继续比赛，可与仲裁委员协商，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。杠铃沾有血迹时，为避免交叉感染，建议使用家用漂白剂按照 1:10 的比例兑水，清理杠铃的血迹及赛台上的设备，以防在热身和比赛时发生感染。

10.任何运动员或教练在比赛台上或周边实施不当行为时，则被视为有违运动精神，应被正式警告。如被警告后仍有不当行为，仲裁委员或裁判员可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，且将警告及取消资格的决定正式通知其领队。

11.运动员或教练被认为有任何不当行为且性质严重者，仲裁委员及裁判员经过半数决定，可即刻裁定失格无须正式警告，并将处分决定通知其领队。

12.在国际比赛中，所有对裁判员判决的申诉、对比赛流程的投诉、对工作人员的不满，均可以向仲裁委员会提出抗议。所有的申诉或仲裁都必须由领队、教练书面提交给仲裁委员会主席。若领队或教练缺席，则由运动员递交至仲裁委员会主席。且应在此事件发生后立即提出，如不能达到上述要求，则不接受申诉。

13.如有必要，仲裁委员会可暂停比赛，并考虑仲裁结果。经过全体一致决定，仲裁委员会主席宣布判决。仲裁委员会的判决为最终判决，任何人不得再做任何抗议。比赛恢复进度时，应当给予第一位运动员 3 分钟的休息时间。投诉其他队伍的运动员或工作人员时，应付仲裁费 75 欧元(约 590 人民币)，或其他等值货币。仲裁委员会若认定此申诉不符合技术规则，经表决判定申诉不成立，其所缴纳仲裁费由仲裁委员会决定全部或部分保留及捐赠给 IPF。

裁判员

- 1.裁判员有三位，一位主裁判(中央裁判)，两位边裁判。工作人员应当及时将裁判与技术监督工作所需的物料及时放置在仲裁台。
- 2.主裁判负责发出三项试举的必须信号。
- 3.试举信号如下:

动作	开始	结束
蹲举	手臂向下挥，同时口中发出响亮的"Squat"口令。	手臂向后挥，同时口中发出响亮的"Rack"口令。
卧推举	手臂向下挥，同时口中发出响亮的"Start"口令，在试举期间必须听到主裁判喊"Press"，运动员才可以向上推。	手臂向后挥，同时口中发出响亮的"Rack"口令。
硬举	不需要信号	手臂向下挥，同时口中发出响亮的"Down"口令。
当运动员未能完成蹲举或卧推举时，主裁判应发出"Rack"口令。		

4.运动员将杠铃放回架子上后，试举结束，裁判员用亮灯表示判决，白灯表示"试举成功"，红灯表示"试举失败"；若判定“试举失败”，裁判员需要举起卡片，解释运动员“试举失败”的原因。

5.三位裁判员可以在比赛台自由移动来寻找观察试举的最佳位置，但距离杠铃的最远距离不得超过 4m。但主裁判选取位置时应当照顾运动员的视线，方便运动员在蹲举和硬举时可以看到裁判的手势；边裁选取时应当照顾主裁判的视线，方便主裁判观察边裁判的手势。

6.三位裁判员在比赛前应共同检查下列事项:

(a)比赛台与比赛设备的规格，杠铃与杠铃片的重量误差；若器材不符合规定，裁判有权禁止使用。应另外准备一套杠铃与卡扣，防止在比赛中器材发生损坏。

(b)现场验证体重秤是否精准。

(c)确保各级别运动员在时间限制内完成称重。

(d)运动员服装及个人装备应符合规则规定，运动员应确认比赛所使用的装备均由裁判员检查通过，若经发现使用未检查通过的装备，需接受处罚，例如:取消最后一次试举的资格等。

7.在比赛进行中，三位裁判员必须共同确认以下事项:

(a)杠铃所加重量与播报员报告重量一致。为便于检查，可给裁判员发放加重图表。三位裁判员共同负责检查杠铃加重。

(b)台上运动员的着装及个人装备是否规则。若任何裁判员对运动员的服装及装备有疑问，

必须在该运动员试举结束后，将情况通知主裁判。仲裁委员会主席可重新检查运动员的服装及装备，若运动员使用未经检查或任何违规的装备，立即取消比赛资格。若因裁判员工作失误，误将违规装备通过检查，且运动员试举成功，则运动员该次试举成绩无效；在回合结束时，重新试举(需将违规的装备脱掉)。经技术监督员检查确认运动员服装及装备无误后，方可登上比赛台。

8. 蹲举和卧推举时，在运动员摆出正确试举姿势之前，边裁判会举起手臂。若多数裁判员认为运动员确有违规，主裁判便不发出试举开始的信号。运动员需在倒计时结束之前调整杠铃的位置，或调整自己的姿势，以便接受开始信号。一旦试举开始，若运动员有犯规，边裁判不得指出运动员的违规之处。

9. 裁判员不得对比赛情形进行评论，也不得接收关于比赛的任何文件或口头报告。因此在成绩表上应清楚注明运动员的姓名及编号，以便裁判员跟进运动员的试举顺序。

10. 裁判员之间不得相互影响判决。

11. 若需要加速比赛进程，主裁判可与边裁判、仲裁委员会或其他相关工作人员协商。

12. 主裁判可视情况，要求清洁杠铃或比赛台。若运动员或教练有清洁杠铃/比赛台的需求，应向主裁判或技术监督员报告，而非捕手/加重员。硬举最后一回合时，杠铃必须在每一次试举前清理干净，前两回合视教练或运动员的需求而定。

13. 比赛结束时，记录员负责需确认成绩表、记录认证或其它要求裁判签名的文件都有 3 位执裁裁判的签名。

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

15. 在有多个国家参加的国际比赛中，若某国没有运动员参加比赛，则该国有资格选派 2 名裁判员可以执裁。若某个组别的比赛分成了多组进行，那么该级别的比赛不得更换裁判。为了保证判罚一致，仅可以在不同组别的比赛中更换裁判。

16. 某个组别的主裁判也可以作为另一个组别的边裁判。

17. 在世界锦标赛或其它任何比赛中，若运动员申请打破世界记录，则需要 IPF 一级或二级裁判进行执裁。每个国家最多可选派 3 名世界锦标赛裁判员；如果组委会工作人员不足，还可额外提名 1 位一级裁判员担任仲裁委员。所有获得提名的裁判必须至少有 2 天的空余时间进行工作。

18. 裁判员和仲裁委员着装要求如下：

男性	冬季	深蓝色西装，左胸佩戴 IPF 徽章。 灰色长裤，白衬衫，配 IPF 领带。
	夏季	白色短袖衬衫，灰长裤，配 IPF 领带。 深蓝色西装，左胸佩戴 IPF 徽章。
女性	冬季	灰色裙子或裤子、白色衬衫或短袖运动衫，配 IPF 丝巾/领带。
	夏季	灰裙或长裤及白色长袖/短袖衬衫，配 IPF 丝巾/领带。

一级裁判员的徽章及领带为红色，二级为蓝色。

必须穿黑皮鞋、黑袜。

19. 晋升二级裁判员的条件如下:

(a) 担任至少 2 年国家裁判，且在职期间执裁至少 2 场国家锦标赛。

(b) 必须由其所在的国家协会推荐。

(c) 必须通过英文的二级裁判考试(笔试/机考)，并通过世界锦标赛、洲际锦标赛或洲锦标赛实操考核。

(d) 笔试准确率要求达到 85%或以上，实操考核的判罚准确率应达到 85%或以上。

20. 晋升一级裁判员的条件如下:

(a) 担任至少 4 年二级裁判

(b) 必须执裁至少 4 场国际锦标赛(不包括世界卧推举单项锦标赛)。

(c) 必须通过一级裁判考试(笔试/机考)，并通过世界锦标赛(不包括世界卧推举单项锦标赛)、洲锦标赛或地区锦标赛实操考核。

(d) 作为二级裁判时，必须作为主裁判判罚至少 75 次试举，其中至少 35 次为蹲举。

(e) 实操考试时，考生共有 25 分，考官会在个人装备检查、称重和执裁环节观察考生的能力。任何违反技术规则的错误将被扣 0.5 分/次。主考官将由 IPF 技术委员会成员或其任命的官员担任。

(f) 笔试准确率要求达 90%或以上，实操考核的准确率应达到 90%或以上。实操考核有 75 分的基础分，用于对比其与仲裁委员的执裁结果，其余 25 分做用来考核学员在个人装备检查、称重和赛场秩序的把控与突发事件的应对能力。

(g) 考生必须由国家协会在晋级考试前至少 3 个月向技术委员会主席与裁判管理处报名。报名条件为:

1. 具有作为裁判的基础能力。

2. 已经担任二级裁判。

3. 可以在未来的国际比赛中担任裁判。

4. 具有英语语言能力。

(h) 要求一级裁判的英语能力达到能够独立完整处理争议的水平，尤其是在遇到仲裁事件时的英文沟通能力。考官负责考察考生的英语语言能力，如果考生通过了一级考试，但不会说英语，他/她仅可以担任洲一级裁判员，并有资格担任洲或全国锦标赛的仲裁委员。

21. 提名完成后，IPF 会根据以下标准筛选考生，进行考试:

(a) 报名考生的数量。

(b) 可供考试的职位数量。

(c) 各国目前对一级裁判员的要求。

22. 考试流程如下:

(a) 二级裁判

考生需参加由一级裁判(由 IPF 技术委员会和裁判管理处指定的主考官)授课的技术规则培训，之后参加书面考试(笔试/机考)，并在实操考试期间作为边裁判判罚 100 把试举，其中

至少 40 把是深蹲。仲裁委员会负责监督考生，并将考生与考官的判罚结果相对比，考生的判罚准确率需要达到至少 85%。判罚能力考核会从第一轮试举直接开始。书面考试(笔试/机考)与实操考试必须与国际、洲锦标赛一同举行。

(b)一级裁判

考生将在世界锦标赛(不包括世界卧推举单项锦标赛)、洲锦标赛或地区锦标赛书面及实操考核。仲裁委员会负责考核考生，考核的范围包括考生在赛场维护方面的综合能力，包括：个人装备检查、称重等。判罚能力考核会从第一轮试举直接开始。

23.考生须在考试之前向 IPF 财务部支付考试费用。考试结束后，考官在打分表签名，通知考生考试结果，并将打分表提交给裁判注册处。

24.收到打分表后，裁判注册处将正式通知考生所属国家协会的秘书，并为考生发放相关的证书。

25.一级裁判实操考试的考官由该场比赛的仲裁委员担任，二级裁判实操考试的考官由 IPF 选派。

26.考试通过之后，裁判的注册日期为考试日期。

27.未通过考试的考生可以申请重新考试，且需要重新支付考试费用。

28.注册:

(a)为检验工作能力，保留裁判资格，所有裁判员必须及时完成再注册。

(b)每个奥运年的 1 月 1 日开启再注册工作。

(c)比赛结束后，国际比赛的技术秘书应立即将执裁裁判员的名单以表格的形式发送给 IPF 裁判注册处。

(d)再注册时，裁判所属的国家协会负责向 IPF 财务部缴纳 50 欧元的注册费，并向 IPF 裁判注册处提交上一个注册周期的国际比赛与国家比赛的执裁记录。

(e)四年内无执裁记录的裁判员或未参加再注册的裁判员将自动失去资格，并需要重新参加考试。

(f)每个奥运年 1 月 1 日前 12 个月内认证的裁判可顺延至下一个奥赛年，无需再注册。

29.IPF 裁判登记处应向各国家协会提供:

(a)目前持证的裁判名单。每年更新。

(b)需要重注册以维持资格的裁判员名单。

30.一级和二级裁判必须在过去的奥运年(4 年)间执裁 2 场国际比赛或卧推举单项锦标赛，和 2 场国家锦标赛，才可以申请再注册。

仲裁委员会及技术委员会

仲裁委员会

1.世界和洲锦标赛，每单元比赛都须指派一名仲裁委员主持赛场流程。

2.仲裁委员会由 3 或 5 名一级裁判组成。若技术委员会成员缺席，仲裁委员会主席由仲裁委员会成员中资历最老的委员担任。只有世界锦标赛或世界男子与女子公开赛的仲裁委员

会才允许组成 5 人的仲裁委员会。

3.除 IPF 主席和技术委员会主席外，仲裁委员应均来自不同国家。

4.仲裁委员会的职责是确保技术规则得到正确的实施。

5.比赛时，若仲裁委员认为某位裁判工作能力不足，在该仲裁委员提出证据的情况下，仲裁委员会采用少数服从多数的情况，决定是否替换该裁判，并在决定替换前通知该裁判。

6.裁判的公正性不得质疑，但允许裁判存在工作失误。所以在对裁判员的工作进行批评和处罚时，仲裁委员会应当提出合理的解释。

7.若有人向仲裁委员会投诉裁判，则仲裁委员会应当通知裁判，但不得为执裁裁判施加不必要的压力。

8.在执裁过程中，若裁判发生了失误，严重违反了技术规则，仲裁委员会可以采取适当的行动纠正错误。仲裁委员会可以自行决定是否允许额外允许运动员试举一次。

9.只有若判罚发生严重争议，或裁判的判罚出现了明显的失误，仲裁委员会在征询裁判的意见之后，一致通过决议，才可以推翻判罚结果。仲裁委员会只可以推翻 **2:1** 的判罚。仲裁委员会仅根据**官方录像回播**进行仲裁。

10.CCES 负责挑选需要接受药检的运动员。

11.仲裁委员会所在的位置应对赛场有良好的视野。

12.在每场比赛开始前，仲裁委员会主席必须确保仲裁委员完全了解自己的职责，并熟知对本手册中所包含任何对新规则的修改或补充。

13.挑选运动员进行药检是反兴奋剂小组的工作，其他工作人员无权干涉。

14.若运动员在试举时要求播放指定音乐，仲裁委员会有权决定音量。在蹲举和卧推举中，运动员出杠后，音乐将中止。而在硬举中，运动员试图拉起杠铃时，音乐才会停止。

15. 仲裁委员将在比赛单元结束时，在裁判证上签字。

IPF 技术委员会

1.由一名主席组成，由大会选取 1 名一级裁判担任。执行委员会主席与技术委员会主席负责讨论并任命最多 10 名技术委员会成员，和教练/运动员代表。

2.负责审核地区协会所提交的所有技术要求和提议。

3.负责任命世界锦标赛的主裁判、边裁判和仲裁委员会。在裁判员不足的情况下，可以选派到场、但未提前获得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，并对国际裁判进行再审查。

5.通过裁判注册处通过 IPF 大会主席和秘书长相关裁判在经过审查和再审查之后是否有资格继续担任裁判的情况。

6.在重要比赛(如世界锦标赛)之前，为裁判进行相关的培训。举办此类课程所涉及的费用，由该比赛的承办协会承担。

7.必要时，向 IPF 大会建议撤回不合格裁判的裁判员证。

8.通过执行委员会发布技术性材料，包括训练方式、试举判罚标准等。

9.(a)负责检查本手册中定义的所有器械和个人服装和装备。各制造商提供器材的唯一目的

便是在其商业宣传中使用“IPF 认证”等字眼。若制造商提交的一个或多个产品目符合当前 IPF 的所有技术规定，且执行委员会认同技术委员会对产品的审查，则技术委员会将对每个提交的产品收取认证费，并颁发认证证书。

(b) 每年年底，IPF 执行委员会将向制造商收取重新认证的费用，并提交给技术委员会，以便制造商维持产品的认证资格。如果制造商更改了设计，则制造商必须将新设计提交给技术委员会进行审查和重新认证。

(c) 若在签发认证之后，制造商更改了先前提提交的设计，且新设计不符合当前的 IPF 技术规则，IPF 应当撤回认证。制造商应当重新调整设计，使其符合 IPF 技术规则，在经过技术委员会审核之前，IPF 不得对其进行认证。

世界及国际纪录

国际比赛

1. 世界和国际记录只能在世界和国际锦标赛中创造，IPF 认可和注册由 IPF 认可和执裁的锦标赛纪录。若比赛称重流程正确，且裁判在赛前对比赛的器械进行了检查，则注册纪录时无需对运动员重新称重，也无需重新检查器材。若男子和女子大师 I 组(40-49 岁组)的记录超过公开组记录，则该记录覆盖公开组记录。若男子和女子大师 II 组(50-59 岁组)的记录超过大师 I 组(40-49 岁组)记录，则该记录将覆盖大师 I 组纪录，并根据现实情况决定是否覆盖公开组。若男子和女子大师 III 组(60-69 岁组)的记录超过大师 II 组(50-59 岁组)的记录，则该记录将覆盖大师 II 组的纪录，并根据现实情况决定是否覆盖大师 I 组与公开组。若男子和女子大师 IV 组(70 岁+组)的记录超过大师 III 组(60-69 岁组)的记录，则该记录将覆盖大师 III 组的纪录，并根据现实情况决定是否覆盖大师 II 组、大师 I 组与公开组。同理，若少年组的纪录超过青年组的纪录，则少年组纪录覆盖青年组，并根据现实情况决定是否覆盖公开组的纪录。若青年组纪录超过公开组，则青年组纪录覆盖公开组的纪录。

注意:从 2021 年开始，IPF 认可和注册世界运动会记录。

记录应按照运动员所属体重级别进行注册。

预设纪录等同于 2021 年 7 月 14 日的力量举世界纪录

2. 认证世界及国际纪录的要求如下:

(a) 国际比赛必须由 IPF 执裁。

(b) 每位裁判必须持有 IPF 的国际裁判证，并为 IPF 所属国家协会的成员。执裁裁判必须来自 3 个不同的国家，必须设立由 3 名成员组成的仲裁委员会。

(c) 所有成员国裁判员的诚信和能力是无可争议的。

(d) 必须使用 IPF 认证的器材(包括杠铃杆、杠铃片和架子)，运动员必须穿戴获得 IPF 认证的个人装备与服装。

(e) 取得单项成绩的试举纪录必须要有总成绩。但是卧推举世界纪录可以允许运动员总成绩无效，但是该运动员必须尽力试举蹲举与硬举。

(f)若 2 位为运动要求相同的重量来打破纪录，且先登场的运动员试举成功。若该运动员的试举重量不是 2.5kg 的倍数，则他的有效成绩会自动增加 0.5KG，并注册为最新纪录。先打破纪录的运动员且总成绩有效的运动员为纪录保持者。

(g)打破纪录的最小加重为 0.5KG。

(h)若运动员尝试打破硬举世界纪录，但因为其他人抗议，导致试举被安排在该回合的最后，则该回合其他想打破纪录运动员的报把需要高于被抗议运动员报把重量 0.5KG。在该规则下，若多名运动员想要打破世界纪录，则被抗议的运动员也需要遵守此规则。

(i)IPF 认可和注册在上述规则下打破的纪录。

3.世界卧推举单项记录仅可以在卧推举单项锦标赛中取得。该规定也适用于：

(a)所有的世界力量举纪录。

(b)若运动员在三项比赛中打破了卧推举单项纪录，若他/她尽力完成了蹲举和硬举，则可申请卧推举单项世界纪录。

(c)若运动员打破了卧推举单项纪录，且该纪录超过了三项比赛的卧推举纪录，单项纪录不得覆盖三项纪录。