

2011~2012技術及比賽規則

(舉重規則由國際舉重總會訂定，以英文出版，如英文版有

所抵觸，以英文版為主。(如中文譯本發生疑義，應以英文版本為主。)

1 比賽內容

1.1 兩式舉法

1.1.1 在舉重運動中，國際舉重總會(IWF)承認兩式舉法，必須按下列順序實施：

a)抓舉 b)挺舉

1.1.2 兩式舉法必須以雙手為之。

1.1.3 每式舉法只允許試舉三次。

1.2 參賽人員

1.2.1 舉重運動為男性及女性籌辦比賽，按其體重依本規則所訂量級實施比賽

1.2.2 在各項活動中，國際舉重總會認可的三種年齡組別：

i)青少年組：迄至17歲以下(包括17歲者)。

ii)青年男女組：20歲以下及包括20歲者。

iii)社會男女組。

註1：上列所有年齡量級均以選手出生年曆計算。

註2：參加世界錦標賽、世界青年錦標賽、世界大學舉重錦標賽及其他國際公開比賽之男、女子組最低年齡為15歲

註3：參加奧運會之男子、女子組最低年齡為16歲。

註4：參加青少年奧運會年齡為16歲及17歲。

註5：參加青少年舉重錦標賽選手，最低年齡為13歲。

1.3 體重級數

1.3.1 男子社會組和青年組按其體重分八級。凡依國際舉重總會規則舉行之比賽，必須按照以下量級進行：

1- 56 kg 2- 62 kg 3- 69 kg 4- 77 kg 5- 85 kg 6- 94 kg 7- 105 kg
8- +105 kg

1.3.2 女子社會組和青年組按其體重分為七級。凡依國際舉重總會規則舉行之比賽，必須按照以下量級進行：

1- 48 kg 2- 53 kg 3- 58 kg 4- 63 kg 5- 69 kg 6- 75 kg 7- +75 kg

1.3.3 青少年男子(童)組：

1- 50 kg 2- 56 kg 3- 62 kg 4- 69 kg 5- 77 kg 6- 85 kg 7- 94 kg 8- +94 kg

青少年女子(童)組：

1- 44 kg 2- 48 kg 3- 53 kg 4- 58 kg 5- 63 kg 6- 69 kg 7- +69 kg

1.3.4 國際舉重總會競賽及其他比賽每一個國家得報名一隊最多男子選手10名及女子選手9名，但是參加比賽一隊最多男子選手8名及女子選手7名，每量級至多2名選手參賽。奧運會的參賽方式，依規則之5.3點實施。

1.3.5 在任何比賽中，一名選手只能參加一個量級的比賽。

2 兩式舉法

2.1 抓舉

2.1.1 槓鈴應水平置於選手兩腿前方。選手掌心向下握，以一連貫動作將槓鈴拉離地面，至兩臂完全伸直於頭頂以上，其間得前後分腿(分腿式)或屈動雙腿(下蹲式)。舉重時，槓鈴應以一連續動作沿著身體上拉。除兩足外，身體之任何其他部分，不得觸地。重量舉起後至保持最後不動姿勢，必須臂和腿伸直，兩腳站立在同一條線上，直到裁判員發出信號後，始得將槓鈴放回舉重臺。無論採用分腿式或下蹲式，選手可在他自己時間內自回復直立姿勢，並將兩腳站立在同一條線上，使其與其軀體及槓鈴之平面平行。一俟選手身體各部分均已完全靜止後，裁判員應即發出信號。

2.2 挺舉

2.2.1 第一部分，上搏：

槓鈴應水平放置於選手兩腿前方。掌心向下握，以一連貫動作，自地面將槓鈴提至

肩膀時，其間得使用分腿式或下蹲式。作此連續動作時，槓鈴可沿大腿和膝蓋滑行。槓鈴未到最後位置前，不可觸及胸部。然後槓鈴停放在鎖骨上或乳頭上方的胸部或全屈之雙臂上。開始上挺前，將兩足收回至同一條線上兩腿伸直。選手可在他自己時間內自行回復直立姿勢，並將兩腳放在同一條線上，與其軀體及槓鈴之平面平行。

2.2.2 第二部分，上挺：

選手彎屈雙腿並伸展雙腿和雙臂，藉以將槓鈴上舉至兩臂完全垂直伸展。將兩腳收回至同一條線上，並將兩臂和兩腿伸直，等待裁判員的信號後，將槓鈴放回舉重台上。俟選手身體各部分完全靜止後，裁判員即發出信號。

重要注意事項：

選手可在上擡後及上挺前調整槓鈴的位置。切勿誤會，它並不意味在任何情況時，承認選手有額外的上挺試舉，但允許選手：

a)收回姆指或「非鉤握法」，如果他正使用這種方法。

b)如因槓鈴放置太高而妨礙呼吸或引起疼痛，可將槓落放在兩肩上。

c)改變握距。

2.3 各式舉重通則

2.3.1 准許使用「鉤握法」的技術。握槓時，大姆指末節為同一手之其他手指所覆蓋。

2.3.2 在各式舉重中，任何已將槓鈴拉至兩膝高度而未完成之試舉，裁判員必須視為「失敗」。

2.3.3 在裁判員發出放下槓之信號後，選手必須從身體前方將槓鈴放下，不得有意或任其意外地摔落。但當槓鈴已低至肩膀以下，則可鬆握。

2.3.4 倘若選手因肘部解剖上的缺陷致無法完全伸展手臂，他必須於比賽前將實情告知三位裁判員及審判委員。

2.3.5 採用下蹲式抓舉或下蹲式上擡時，選手可藉身體搖擺扭動動作幫助回復直立姿勢。

2.3.6 禁止大腿使用滑脂、油、水、滑石粉或任何類似的潤滑劑。選手抵達比賽台前不被允許在大腿上有任何附加物。如選手使用潤滑劑，將被命令加以清除。於進行清除時，計時鐘繼續進行。

2.3.7 在雙手、大腿等部位，允許使用白堊（碳酸鎂）。

2.4 各式舉重姿勢之違規動作

2.4.1 從懸垂姿勢拉舉者。

2.4.2 除兩足外，身體任何部分觸地者。

2.4.3 在完成舉重時，雙臂伸展不平均或未完全者。

2.4.4 在伸展雙臂時，有停頓現象者。

2.4.5 以推舉動作，完成舉重者。

2.4.6 回復直立姿勢時，雙臂有屈伸現象者。

2.4.7 試舉時，身體任何部分觸及舉重台以外的地區者。

2.4.8 在裁判員發出信號前，將槓鈴放回舉重台者。

2.4.9 在裁判員發出信號後，將槓鈴摔落者。

2.4.10 兩足未能站於槓鈴與軀幹平面平行的直線上完成動作者。

2.4.11 未能將整個槓鈴放回舉重台者，即整個槓鈴必須先觸及舉重台。

2.4.12 試舉開始時未面對中央裁判。

2.5 抓舉違規動作

2.5.1 槓鈴上舉時，有停頓現象者。

2.5.2 於完成上舉時，槓鈴觸及選手頭部者。

2.6 上擡違規動作

2.6.1 在翻轉雙肘前，置槓鈴於胸部者。

2.6.2 肘或上臂觸及大腿或膝部者。

2.7 上挺違規動作

2.7.1 任何明顯上挺而未完成的動作者，包括軀幹下降或膝蓋彎曲。

- 2.7.2 凡故意搖擺槓鈴以獲得利益者。開始上挺前，選手和槓鈴必須完全保持靜止狀態。
- 3 設備、器材及文件
- 3.1 比賽台及檯子(競賽區域)
- 3.1.1 試舉需在比賽台上完成。
- 3.1.2 比賽台須為正方形，每邊長4公尺，且同水平高度。圍繞比賽台的地板有相似或相同的顏色，比賽台上四周須有至少15公分的不同顏色線條。
- 3.1.3 比賽台可由木材、塑膠或任何固體材料製成，並覆有防滑材料。
- 3.1.4 比賽台高度不得高於150公釐。
- 3.1.5 圍繞在比賽台外需增加一公尺的平坦、空間，無障礙物包含鐵片。
- 3.1.6 檯子的面積至少10x10公尺，自比賽台頂點計算最高一公尺，測量標準依裁判及審判位置計。附上標準尺寸階梯。
- 3.1.7 當比賽台放置於檯子上，需設有合宜、安全地與比賽台相似寬度的阻擋桿，位置於比賽台前緣至少2.5公尺及後邊緣2公尺，唯盡可能靠近前緣及後邊緣。阻擋桿小於200公釐高、200公釐寬。
- 3.1.8 白堊(碳酸鎂)及樹脂需放於選手進場側檯子之上；在檯子旁為加重員準備槓軸清理材料及工具。
- 3.2 熱身區域
- 為了讓選手準備比賽，在接近比賽台，必須提供選手一熱身運動區域。此區域依選手數必須設有有相當數量的熱身台，並將其編號，槓鈴、白堊等。除此之外，它應有下列裝置：
- 播音器與報告員之麥克風相連通。
 - 成績揭示牌顯示抽籤號碼順序之選手姓名、體重、與唱名至舉重台前選手所要求之重量。
 - 值勤醫師之席位。
 - 在比賽區域內，有操作計時器之顯示器。
 - 顯示前台比賽狀況之攝影螢幕。
- 3.3 其他設備
- 3.3.1 國際舉重總會賽會，在比賽場地需提供以下額外設備：
- 選手休息區域
 - 急救室
 - 禁藥控制場所
 - 新聞中心
 - 貴賓及技術職員室
 - 國際舉重總會辦公室
 - 過磅室及試磅室
 - 三溫暖
 - 訓練場(可能位於不同地點)
- 3.4 器材
- 3.4.1 國際舉重總會賽會、奧林匹克運動會、洲際、地區及其他運動會、洲際及地區錦標賽及其他執行委員會同意賽會，僅使用認證/許可之槓鈴、舉重台及技術與資訊設備。執行委員會決定認證的條件。
- 3.4.2 製造商申請取得國際舉重總會認證必須支付一個奧林匹克週期的費用。取得國際舉重總會認證的條件是必須完全符合國際舉重總會品質的要求。
- 3.4.3 奧林匹克運動會之槓鈴及比賽台，國際舉重總會執行委員會在取得國際舉重總會認證的公司中選出。
- 3.4.4 技術及資訊器材包括：
- 比賽管理軟體
 - 成績揭示版

- 試舉揭示版
- 裁判燈系統
- 審判委員控制組
- 計時鐘
- 磅秤

- 3.4.5 世界錦標賽、世界大學錦標賽、大獎賽及洲際奧林匹克運動會資格賽必須使用國際舉重總會技術及資訊系統(TIS)。
- 3.4.6 洲際錦標賽、洲、地區及其他綜合運動會(例如：友誼運動會、地中海、東南亞、南美、全阿拉伯等)及洲際錦標賽必須持有國際舉重總會技術認證。
- 3.5 槓鈴
- 3.5.1 只有符合國際舉重總會規格及認證之槓鈴得以只用於其管轄範圍內之舉重比賽。
- 3.5.2 槓鈴由下列各部分組成：
- i) 槓軸
 - ii) 鐵片
 - iii) 槓鎖
- 3.5.2.1 i) 槓軸
- 男子槓軸20公斤及女子槓軸15公斤，並符合附錄之規格。
- 3.5.2.2 ii) 鐵片須符合下列規格：
- a) 顏色及重量：

25kg	紅色	2.5kg	紅色
20kg	藍色	2.0kg	藍色
15kg	黃色	1.5kg	黃色
10kg	綠色	1.0kg	綠色
5kg	白色	0.5kg	白色
 - b) 最大鐵片直徑450公釐±1公釐
 - c) 直徑450公釐之鐵片必須包以橡膠或塑膠，並覆以永固性色彩或至少在邊緣表面塗以顏色。
 - d) 輕於10公斤的鐵片，應以金屬或其他被允許的材質來製造。
 - e) 所有鐵片必須明確標示其重量。
- 3.5.2.3 iii) 槓鎖：為了使鐵片緊鎖在槓軸上，每支男子、女子槓軸配有二個2.5公斤槓鎖。
註：槓鎖得設計為外側加重。
- 3.5.3 重量超過5公斤以上槓鈴每一部分均容許有+0.1%到-0.05%之微量誤差。重量5公斤或5公斤以下槓鈴每一部分均容許有+10公克和-0公克之誤差。(容許誤差值如附表)
- 3.5.4 比賽台、熱身區域及訓練場須使用標準化之槓鈴及鐵片(見附件)。標準化鐵片使用於比賽台及熱身區域。訓練場地得使用非標準化的鐵片，該鐵片需標示「訓練」，依規定之顏色製造或以黑色邊緣為規定顏色，此類鐵片誤差值為0.8%。
- 3.5.5 安裝鐵片時，必須將最大及最重裝於內側，較小鐵片則依重量遞減順序裝於外側。鐵片必須依此方式安裝，俾使裁判能讀出每一個鐵片重量，鐵片須以槓鎖鎖於槓軸上。
- 3.5.6 槓軸標記：
- 舉重槓軸必須以顏色來確認且易於辨識。男子槓軸以藍色標記，女子槓軸以黃色標記，顏色以20公斤及15公斤鐵片一致。
- 3.6 電子裁判燈系統
- 3.6.1 系統要件
- 電子裁判燈號系統之基本裝置，應由下列的部分組成：
- a) 三位裁判員，每人持有一個控制箱。控制箱裝有兩個按鈕，一白一紅及一個信號裝置。
 - b) 在比賽舉重台前面，豎立一個可看到又可聽到「放下」信號的器材，至少高於比賽台500公釐。
 - c) 內有3個紅燈和3個白燈的「判決燈」顯示器，應備二組以上，作水平擺置，顯示給

選手和觀眾知悉裁判員的判決。

d)一座以上之控制板，裝置3個紅燈及3個白燈，當裁判員適時按壓電鈕，能瞬間發亮。控制板裝於審判委員席上，也備有能發出信號的裝置，以用於呼叫任何一個或全部裁判員到審判委員席。

3.6.2 系統操作

3.6.2.1 一次試舉，三位裁判員均有同等之裁判權利。

3.6.2.2 依照相關規則，每位裁判員必須按白燈發出「放下」信號當成功試舉，或紅燈為失敗試舉。

3.6.2.3 裁判員判定「成功試舉」立即按下控制箱白色按鈕。

3.6.2.4 裁判員判定「失敗試舉」立即按下控制箱紅色按鈕。裁判員看到錯誤或執行一次試舉中失敗，必須立即按紅燈。

3.6.2.5 二位裁判員做出相同判決，發出「放下」信號與聲音讓選手將槓鈴放回比賽台。

3.6.2.6 一位裁判員按下白鈕，另一位裁判員按下紅燈，第三位裁判員未按燈時，第三位裁判可以聽到由控制箱發出催促他速作判決的間歇性的信號。當第二個白燈或二個紅燈，發自三位裁判員中的二位，而「放下」信號已可看見和聽見時，則以間歇性信號提醒第三位裁判員速作判決。

3.6.2.7 三位裁判做出判決後三秒，判決燈顯亮，分別表示三位裁判之個別決定。此信號維持至少三秒。

3.6.2.8 看到及可聽到的「放下」信號後，「判決燈」顯示前，裁判員有三秒鐘時間更改判決。例如，遇到選手完成整個舉重動作成功，但掉落槓鈴，裁判員已按白鈕，應改按紅鈕以顯示紅色「判決燈」，若此時已來不及改判燈號，則裁判員必須立刻舉起桌上之紅旗，來表示他們的判決改變為「失敗」。

3.6.2.9 當「放下」信號及裁判之判決燈已顯示，選手尚未放下槓鈴，中央裁判必須以口頭及手勢告知選手放下槓鈴。

3.6.2.10 壯年組舉重比賽時，裁判員應使用自由決定權。

3.7 審判委員監督系統

比賽時，審判委員透過控制箱監督裁判員的判決。裁判員按下個人專用的裁判燈時，監督系統的燈同時亮起。判決的快、慢或是沒有判決，可採立即或更進一步行動加以查明。審判委員召集人得以按下適當按鈕，發出請求信號，召喚其中一位裁判員至審判委員席。

3.8 磅秤

3.8.1 國際舉重總會賽會，磅秤必須能稱重至200公斤，並精確到至少10公克以內。

3.8.2 世界錦標賽、奧林匹克運動會及其他重要的國際比賽，在過磅室附近必須備有第二個相同的磅秤(試磅磅秤)，讓選手檢視他們的體重。

3.8.3 磅秤是設備的一部分，須由當地機構認證合格，隨附磅秤證明書，距比賽日期不得超過三個月。

3.9 計時鐘

3.9.1 正式國際舉重總會比賽，必須使用倒數式電動或電子計時器。這種計時器必須有下列特性：

a)連續倒數15分鐘。

b)指出1秒之間隔。

c)選手規定時間結束前90秒及30秒，發出一可聽到之信號。

3.9.2 比賽進行的時間倒數之電子計時器，必須同時顯示於比賽區域及熱身運動區域。一個面對觀眾、一個放置在比賽舉重台面對選手、一個在選手熱身運動。

3.10 試舉揭示牌

試舉揭示牌需包括下列資訊：

- 姓名(姓、名)

- 國際舉重總會/國際奧林匹克委員會國名代號

- 過磅體重
- 試舉次數
- 試舉序號

3.11 成績揭示牌

成績揭示牌必須設在比賽區域能引人注意之位置，俾能記錄及顯示一個量級比賽過程及結果。成績揭示牌包含組/場比賽所有參賽人員資訊，並能夠顯示整場比賽資訊。

- 試舉序號
- 選手姓名試舉序號順序
- 出生年份(如果可能，出生日期)
- 體重
- 國際舉重總會/國際奧林匹克委員會國名代號
- 三次抓舉試舉
- 三次挺舉試舉
- 總和
- 最後名次

3.12 紀錄顯示

紀錄必須顯示在比賽區域內。資訊必須適用在整場比賽，當新紀錄產生時，必須能夠立即更新。

3.13 影像螢幕

給觀眾訊息，必須在比賽場地及熱身室提供影像螢幕。

3.14 比賽正式文件

3.14.1 出賽名單包含：

- 時間表指出比賽日期及時間、分組、技術職員分組
- 技術職員表及其分組
- 每一場比賽出賽名單包含抽籤號碼、姓名、出生日期、國際舉重總會/國際奧林匹克委員會國名代號、報名總和

3.14.2 過磅表

每一場比賽發出，內容需包含所有參賽人員資訊如下：

- 抽籤號碼、姓名、出生日期、國際舉重總會/國際奧林匹克委員會國名代號、報名總和、選手體重
- 抓舉及挺舉第一次試舉重量
- 參與過磅技術職員簽名

過磅後盡速將過磅表送交相關人員

3.14.3 選手卡

每一場比賽發出，表格記錄包括選手試舉序號、姓名、國際總會/國際奧會國家代號、出生日期、體重、體重分級及組別。用以記錄選手於比賽中每一次試舉重量，包括規則允許之更改重量。每一個提報教練必須簽名。

3.14.4 紀錄表

本表格不論手寫式或電腦印表皆為比賽結果正式文件，包含試舉序號、抽籤號碼、姓名、出生日期、國際總會/國際奧會國名代號、體重、所有試舉、成績及破紀錄。並必須由競賽秘書/指導員及審判委員召集人確認與簽字為準。紀錄手冊為備用資料所有比賽必須由指定人員保管。

3.14.5 最後成績冊

最後成績組資料得以電子或數位型式(CD,DVD)於賽會結束時交付與會代表，內容須包含

- 團體成績包含名次、國際總會/國際奧會國家代號、團體分數及選手數。
- 每一個體重分級抓舉、挺舉及總和成績，包含名次、姓名、出生日期、國際舉總/國際奧會國家代碼、體重、試舉及成績。

-新紀錄包含體重分級、姓名、出生日期、國際舉總/國際奧會國家代碼、紀錄重量。

4

選手裝備

4.1

舉重衣

4.1.1

選手必須穿著外表雅觀，符合下列標準之服裝：

- 必須是一件式。
- 必須是無領式。
- 顏色不限。
- 不得覆蓋手肘。
- 不得覆蓋膝蓋。

4.1.2

舉重衣內得穿緊身衣。緊身衣需符合下列標準：

- 必須是一件式。
- 必須是緊身的。
- 必須是無領式。
- 得覆蓋手肘及膝蓋。
- 顏色不限。
- 無圖案或設計。

4.1.3

T恤可穿在舉重衣內。T恤需符合下列標準：

- 必須是無領式。
- 不得覆蓋手肘。
- 顏色不限。

4.1.4

舉重衣內或外得穿短褲。短褲需符合下列標準：

- 必須是緊身的。
- 不能覆蓋膝蓋。
- 顏色不限。
- 得穿著舉重衣內或外。

4.1.5

T恤及運動短褲不得取代舉重衣。

4.1.6

頭髮及頭上任何裝飾都視為頭的一部分。

4.1.7

比賽中，選手穿著其代表之國家協會所發行/核准之制服。為此目的，頒獎典禮亦視為比賽中。

4.1.8

可穿襪子，但不得超過膝蓋，同時也不得在禁止範圍內覆蓋於繃帶上。

4.2

舉重鞋

4.2.1

為保護足部，選手必須著運動鞋(稱舉重鞋/靴)，使其在舉重台上獲得穩定姿勢。

4.2.2

舉重鞋在製作上，除4.2.1.款規定外，不得給予選手不公平利益或其他扶助。

4.2.3

鞋背准許繫著鞋帶。

4.2.4

覆蓋鞋跟之部分，可予以增厚。

4.2.5

鞋之最大高度，准許鞋底頂部至鞋之最高處為130公釐。

4.2.6

鞋底之設計不得超過鞋之任何點5公釐。

4.2.7

鞋可由任何材質或組合材質製成。

4.2.8

鞋底之最高或最底度不加限制。

4.2.9

鞋之型式不嚴格限制。

4.3

舉重皮帶

4.3.1

皮帶最寬處為120公釐。

4.3.2

皮帶不得繫於選手服裝內。

4.4

繃帶、膠帶及貼布

4.4.1

繃帶、膠帶及貼布得用於腕部、膝部及手部。膠帶與貼布可被套在手指及大姆指。

所有繃帶、膠帶及貼布需可見，不得貼紮或穿戴於舉重衣或緊身衣內。

4.4.2

繃帶可為紗布、醫用繃帶或皮革。一件式可活動的彈性繃帶或橡膠護膝，亦可著於膝部。唯後者不得以任何方式增強之。

- 4.4.3 繃帶覆於腕部之皮膚表面最大寬度為 100 公釐。
- 4.4.4 繃帶覆於膝部之皮膚表面最大寬度為 300 公釐。
- 4.4.5 繃帶的長度不加限制。
- 4.4.6 貼布或繃帶得包著手部內外之表面。膠布或繃帶得縛緊在腕部但不得於槓鈴上。
- 4.4.7 准許手指包貼布，但不得突出於指尖。
- 4.4.8 為了保護手掌，得戴用無指手套；如體操專用護套、自由車手專用手套。這些護套僅可套至各手指的第一關節，若手指使用貼布，貼布與手套間必須有可見的間隔。
- 4.4.9 下列身體部位不得使用繃帶或其代替品：
a) 肘部。 b) 軀幹。 c) 大腿。 d) 小腿。 e) 手臂。
如在比賽中受傷，值勤醫師得於選手身體流血處紮繃。
- 4.4.10 紮繃在身體上任何部位之繃帶須同一樣式。
- 4.5 舉重選手服裝的每一個配備，國際舉重總會允許製造商及/或他們的贊助商在上面(依據規則10.4)，奧林匹克運動會以國際奧林匹克委員會製造商標規定的為優先。
- 5 比賽
- 5.1 國際舉重總會賽會
- 5.1.1 世界錦標賽、奧林匹克運動會、洲際、綜合運動會及其他國際舉重總會賽會舉重比賽之籌備，必須在國際舉重總會管理及完全依循其憲章、技術及比賽規則下執行。國際舉重總會手冊內世界錦標賽規定亦適用。
- 5.1.2 籌備協會必須保證無條件讓所有國際舉重總會會員國參加。
- 5.1.3 國際舉重總會賽會所有比賽在國際舉重總會承認的體重分級內必須包含個別兩式舉法(抓舉及挺舉)。
- 5.1.4 世界錦標賽及奧林匹克運動會前後三十天不舉行主要國際賽會。
- 5.2 世界錦標賽
- 5.2.1 世界錦標賽除了夏季奧運會年外，每年舉行。
世界青年錦標賽每年舉行。
世界青少年錦標賽除了夏季青少年奧運會年外，每年舉行。
- 5.2.2 僅有國際舉重總會確認具資格之選手得參賽世界錦標賽。
- 5.2.3 每一個體重分級抓舉、挺舉及總和前三名頒發金牌、銀牌及銅牌。
- 5.2.4 申辦世界錦標賽須於執行委員會開會決議前六十天提出書面申請。國際舉重總會秘書處寄申請表(問卷調查)給申請之候選單位。完整的調查表需送回國際舉重總會秘書處。
- 5.2.5 國際舉重總會執行委員會決定世界錦標賽配置。
- 5.2.6 世界錦標賽配置後，國際舉重總會及主辦協會依據申請調查表簽署有關於主要款項及條件之協議。
- 5.2.7 世界錦標賽比賽天數不得少於八日、世界青年錦標賽不得少於七日。
- 5.2.8 財務負擔-主辦協會/籌備委員會會
- 5.2.8.1 提供參賽人員每日膳宿及隨時便利的當地交通、比賽資料、參與正式會議、訓練、閉幕典禮及其他一般技術服務。每日費用需由國際舉重總會同意，視提供之服務與費用之同量性。
註1：世界錦標賽擔任技術職員之執行委員享有賽會期間單人房膳宿。若僅參加會議之執行委員，上述條件僅提供於會議期間。僅支付基本雙人房費率給籌委會若執行委員必須另行負擔。
註2：代表隊領隊享有膳宿單人房支付基本(雙人房)費率，代表隊得自行決定使用該單人房之人選。
註3：若參賽隊伍組成每一個性別人數是單數(例如：女性五位、男性七位)，單獨的選手不得強迫與其他國家選手共享一個房間，這單獨的案例需提供單人房並以雙人房費率計。
- 5.2.8.2 至少於錦標賽開始前四天提供接泊及訓練場地。

- 5.2.8.3 提供最多45位被遴選之技術職員(裁判、審判委員、技術管制員、值勤醫生、競賽秘書及監卡長)免費膳宿於比賽天數外加二天。技術職員人數依比賽天數決定之，世界錦標賽籌辦的數量與類型及其他考量依據國際舉重總會及主辦協會/籌備委員會協議。若國際舉重總會執行委員會及委員會合併於世界錦標賽辦理，被遴選技術職員為執行委員或委員會委員，提供其比賽天數外加五天免費膳宿。因上述優渥條件，技術職員必須全程參與錦標賽。上述額外天數需自行付費。
- 5.2.8.4 世界錦標賽前六個月報價之膳宿費用不得增加。
- 5.2.8.5 提供年會、執行委員會、委員會、最後名單確認、技術職員會議(二次)、行事曆會議免費設備(包含會議室、翻譯、技術設備、咖啡及茶點等)。
- 5.2.8.6 依國際舉重總會相關規定，世界錦標賽比賽與訓練提供免費技術編制與附屬設備(器材、大廳及房間備有足夠設備、技術人員、急救護理、茶點等)，包含
- 比賽場地
 - 熱身區域
 - 選手休息區域
 - 急救室
 - 禁藥控制基地
 - 新聞中心
 - 貴賓及技術職員室
 - 國際舉重總會秘書處辦公室
 - 過磅室
 - 三溫暖
 - 訓練場地
- 5.2.8.7 世界錦標賽合宜的綜合健康/醫藥/醫療保險。
- 5.2.8.8 若國際舉重總會技術委員會、醫藥委員會及科研委員會召集人未遴選為技術職員，提供比賽天數外加五日免費膳宿。
- 5.2.8.9 國際舉重總會會長及秘書長往返商務艙機票及比賽天數外加六天免費膳宿，以及五名秘書處人員、任命之A.I.P.S.代表往返經濟艙機票。
- 5.2.8.10 世界錦標賽提供國際舉重總會秘書處基地、適當設備之場地及技術設備，做為會議及年會使用。
- 5.2.8.11 若需要，提供世界青少年錦標賽一位技術參訪、世界青年錦標賽二位技術參訪及世界錦標賽期間三位技術參訪以檢視及評估準備情形。
- 5.2.8.12 錦標賽參加職員紀念章及證明。
- 5.2.9 財務負擔-參加協會
- 5.2.9.1 參賽代表隊必須接受籌委會提供競賽規程內載明費用之膳宿。總數必須與國際舉重總會協調並與服務標準相量。
- 5.2.9.2 每一位代表隊成員支付給主辦協會/籌備委員會報名費二百元美金，此費用中一百元美金保留給籌備委員會，一百元美金支付給國際舉重總會做為反禁藥基金。
- 5.2.9.3 遴選之技術職員、國際舉重總會會長、秘書長、國際舉重總會委員會召集人及秘書處人員、AIPS代表及執照記者不需要支付報名費。執行委員會或是委員會成員以及年會代表僅出席該會議亦不需要支付報名費，年會後這些成員不再享有優待例如接泊、參加比賽及運動設施或其他社交活動。
- 5.2.9.4 國家協會參加世界錦標賽自身存在於風險內。協會必須為他們的代表承擔有關健康及意外與傷害發生道德上與財務上之責任。
- 5.3 奧林匹克運動會
- 5.3.1 奧林匹克運動會開幕前24個月及國際舉重總會執行委員會、國際奧林匹克委員會、運動會籌備委員會間會議後，國際舉重總會需提供下列資訊給國家總會：
- 比賽項目
 - 賽程表

- 選手參賽規範(奧林匹克資格賽規則)
- 奧林匹克參賽選手報名條件
- 5.3.2 奧林匹克舉重比賽時間由國際奧林匹克委員會、OCOG(奧林匹克運動會籌備委員會)及國際舉重總會同意，適當的比賽天數包含合宜時之休息日。
- 5.3.3 國家奧林匹克委員會依據資格賽取得人數報名參賽，每個體重量級最多二名選手依據資格賽規則。
- 5.3.4 每個體重量級總和前三名頒給奧運金牌、銀牌及銅牌。
- 5.3.5 執行委員會為奧林匹克運動會指派兩位技術代表，其任務為協調及協助奧林匹克運動會舉重比賽的技術組織。參訪奧林匹克運動會舉辦城市代表人數彈性的由奧林匹克運動會籌委會與國際舉重總會協議之。
- 5.3.6 奧林匹克運動會前六個月執行委員會自國家協會提送之候選人名單任命其技術職員，被任命之技術職員不得為其國家奧林匹克代表隊成員。
- 5.4 青少年奧林匹克運動會
- 5.4.1 參賽年齡為十六及十七歲。
- 5.4.2 青少年奧運量級：
 - 青少男組：56kg、62kg、69kg、77kg、85kg、+85kg
 - 青少女組：48kg、53kg、58kg、63kg、+63kg
- 5.4.3 青少年奧林匹克運動會舉重比賽時間由國際奧林匹克委員會、OCOG(奧林匹克運動會籌備委員會)及國際舉重總會同意適當的比賽天數。
- 5.4.4 資格賽制度由國際舉重總會及國際奧林匹克委員會與國家協會/國家奧林匹克委員會協商於青少年奧運會前制定。
- 5.4.5 國家奧林匹克委員會依相關資格賽取得參賽人數報名參賽。
- 5.4.6 每個量級總和前三名頒發金牌、銀牌及銅牌。
- 5.5 奧林匹克運動會之外的綜合運動會
- 5.5.1 國際舉重總會應至少在比賽開始前二年被告知，以備同意設備及技術之組織。國際舉重總會之技術代表必須做初次的檢驗。交通、住宿及餐食費用由籌備協會/委員會負擔之。
- 5.5.2 運動會舉重比賽之競賽規程及賽程表必須在公布前提交國際舉重總會同意之。競賽規程需備有英文版及其他籌備委員會認定必要之語言。
- 5.5.3 國際舉重總會檢驗器材設備並同意與洲際、地區總會及/或運動會籌備委員共同協議出舉重比賽之審判委員及裁判。國際舉重總會代表必須在比賽開始前有足夠的時間確認器材設備適用，並且依據國際舉重總會規則實施。
- 5.5.4 國際舉重總會可能由會長、秘書長或者是經由會長及秘書長商議指派之代表出席。國際舉重總會代表擔任審判委員會召集人、審判委員或是競賽秘書任何一個經考量最適任之職務。
- 5.5.5 籌備委員會必須負擔是項運動會國際舉重總會代表之交通及膳宿費用。
- 5.5.6 各量級抓舉、挺舉與總和前三名頒發金牌、銀牌及銅牌，除非籌備委員會及國際舉重總會特殊的安排。
- 5.6 世界大學舉重錦標賽
- 5.6.1 世界大學舉重錦標賽偶數年由國際大學運動總會(FISU)監督/控制，依據國際大學運動總會相關規定及規則，由國際大學運動總會會員國籌辦。
- 5.6.2 國際舉重總會由任命代表出席。
- 5.6.3 運動特性及技術觀點籌備錦標賽，凡在適用情況下，國際舉重總會技術及競賽規則需被遵循。
- 5.6.4 資格是根據 FISU 的規則資格結合國際舉重總會憲章，技術和競賽規則。
- 5.6.5 國際舉重總會在諮詢的角色上應參與分配，籌備和進行的錦標賽。
- 5.6.7 鼓勵所屬國家舉重協會投入錦標賽組織。
- 5.6.8 與籌委會同意之賽程，並需有適當的技術職員數協助比賽進行。

- 5.7 世界大學運動會
- 5.7.1 夏季世界大學運動會舉重比賽在國際大學運動總會監督下基數年舉行，依據FISU及國際舉重總會世界大學運動會相關規定實施，詳細的結論與內容由兩個籌委會同意。
- 6 國際舉重總會賽會過程
- 6.1 賽前程序-報名
- 6.1.1 訂定之國際舉重總會賽會前四個月，籌辦國家總會需將國際舉重總會賽會競賽規程寄給國際舉重總會所有會員協會、執行委員會及各委員會委員。
- 6.1.2 競賽規程包含下列資訊：
- a)國際舉重總會賽會實際日期，包含詳細的賽程及相關活動。
 - b)比賽地點及資料
 - c)膳宿及財務條件
 - d)媒體註冊表
 - e)初次及最後報名表格及選手資料
 - f)其他必要的資訊
- 6.1.3 參賽者僅得經由其所屬之國家協會報名。初次報名表包含姓名、出生日期、量級及選手實際比賽總和(報名總和)，隨隊職員姓名及職稱，此份表格必須在年會/技術會議前六十天回傳給主辦協會/籌備委員會，副本國際舉重總會。初次報名表最多女子選手九名、男子選手十名(詳見附件案例)
- 6.1.4 最後報名表包含姓名、出生日期、量級及選手實際比賽總和(報名總和)，隨隊職員姓名及職稱，此份表格必須在年會/技術會議前十四天傳真電子郵件傳送給籌備委員會，副本給國際舉重總會。最後報名表最多女子選手九名、男子選手十名。籌備委員會依據國家協會最後報名表上姓名於簽署之飯店預定膳宿。若任何預定之飯店未使用，相關協會需支付給籌委會取消預定期間的所有費用。
- 6.1.5 最後報名表需經由國際舉重總會確認。未確認、不完整及/或不正確的最後報名表不被接受。未列於最後報名表之選手不得參加錦標賽。
- 6.1.6 國際舉重總會賽會前之年會/技術會議之前有最後報名確認，每一位代表隊接到一份表格，並得以
- 修正姓名的拼音
 - 修正出生日期
 - 修改體重量級
 - 修改報名總和
- 惟，不允許替補選手。
- 最後報名確認最多女子選手七名、男子選手八名，每個量級最多二名。額外的選手需刪除。
- 當此表格被確認、簽名並繳回後，報名被視為是最後，即不能做任何修改。
- 代表隊若未參加最後名單確認即視最後報名表資料為最後報名。
- 6.1.7 比賽中之任何一級數之選手，將被比賽執行長/秘書分配至2或數個組別。此項分組標準，依據確認後最後報名之報名總和。
- 6.1.8 若二位或更多選手報名總和相同，選手依抽籤號碼被分至不同組別(例如：選手抽籤號碼小者分配至A組、抽籤號碼大者分配至B組)，報名總和之提出規則6.5.7列為考量。
- 6.1.9 在技術職員會議前或進行中，任命之技術職員及值勤醫師做賽會的分組
- 6.2 抽籤
- 6.2.1 最後名單確認後，大會自動將每一報名之選手做隨機抽籤決定抽籤號碼，此號碼在整個比賽過程使用。
- 6.2.2 抽籤號碼決定過磅之順序、試舉之順序，亦決定選手組別。
- 6.3 過磅
- 6.3.1 每一場比賽於賽前二個小時過磅，並持續一小時。
- 6.3.2 正式過磅在下列裝置之場所舉行：

- 比賽正式磅秤
- 比賽需用之表格及筆等
- 秘書處使用之桌椅。

- 6.3.3 各場比賽的每一位選手過磅時，至少二名任命之裁判員及競賽秘書在場。選手所屬代表隊一名職員在場。
- 6.3.4 過磅時，裁判員確認體重，競賽秘書紀錄。
- 6.3.5 體重須依讀出重量記載。
- 6.3.6 體重一覽表僅能於所有選手皆已完成過磅後，始可公布。
- 6.3.7 選手依抽籤號碼順序陸續叫入過磅室。當依試舉號碼輪到他/她過磅時，而該選手不在場，他/她將在最後過磅。
- 6.3.8 不同量級合在同一組，過磅須依量級進行。
- 6.3.9 選手須呈護照或識別卡給競賽秘書，以證明其身份。
- 6.3.10 選手可裸體或穿內衣褲，但必須在與其同性別裁判在場時過磅。競賽秘書若為異性時，適當地遮蔽實際的過磅過程。
- 6.3.11 過磅室需提供適當的保健設施。
- 6.3.12 選手於該量級體重限制內，僅能過磅一次；在過磅時間內，只有重於或輕於該級別重量者，允許重覆回到過磅室調整體重，不需依排序。
- 6.3.13 選手於過磅時間內，若未符合其原報名之重量級別，將被取消比賽之資格。
- 6.3.14 過磅時，每一位選手之教練須在選手卡上簽名，並確認體重及依據規則6.5.7填寫第一次抓舉及挺舉試舉重量。
- 6.3.15 選手過磅後，立即發給教練或選手比賽熱身區的3名陪同教練通行證。同一國家有兩位選手參賽，第二位選手過磅後加發額外一張通行證。持有通行證之隊職員，始可獲准進入熱身區域。通行證每一場比賽發出，僅發證賽會得更改，過磅時由競賽秘書發出，以辨識熱身區及比賽場地之隊職員。同一個量級不同組別之通行證須以顏色區別。
- 6.3.16 選手過磅完，依據抽籤號碼發給試舉序號布，必須貼縫在選手比賽服上。每一場比賽發出一組新的號碼(從1開始)。
- 6.4 介紹
- 6.4.1 每一個體重量級或組別在比賽開始前十五分鐘依下列進行介紹：
a)每量級或組別選手依抽籤號碼介紹，介紹後一同離開舞台。
b)介紹賽會職員
- 裁判
 - 技術管制員
 - 值勤醫師
 - 審判委員
- 註1：上述人員配合行進音樂一同出場接受介紹，並同時退場。審判委員於比賽開始前在審判委員席接受介紹。
- 註2：若選手未出席介紹，需向審判委員解釋缺席的原因，審判委員會給予適當的警告或進一步處理。
- 6.5 比賽進行
- 6.5.1 在競賽執行長的監督下，主辦單位應任命足夠之職員，使比賽順利進行。為了達成此目的，這些職員需使用選手卡，選手卡須有足夠的空白處填寫二式舉法的三次試舉。這些職員稱為監卡員，資深監卡員被稱為監卡長，在世錦賽及奧運會上，監卡長必須諳英文會話及擁有一級裁判證，由國際舉重總會任命之。
- 6.5.2 監卡員監督每一選手或教練改變每一試舉所需重量正確寫在卡片上。重量更改立即向技術控制員/競賽管理溝通，由技術控制員/競賽管理通知報告員，俾便作正確之宣告。監卡作業需借用對講機或電話系統或任何溝通設備來完成暖身區與技術控制員/競賽管理的聯繫。

- 6.5.3 槓鈴係漸次加重，由重量最低之選手先行試舉。經宣布加重於槓鈴上的重量不能減少。因此選手或其教練必須留意重量之漸次增加，並準備試舉其所要求之重量。
- 6.5.4 槓鈴的重量為1公斤的倍數。
- 6.5.5 選手成功試舉後自動增加重量為至少1公斤。
- 6.5.6 男子組比賽之試舉最低重量為26.0公斤，即槓軸(20公斤)、槓鎖與兩片0.5公斤之鐵片重量。女子組比賽之試舉最低重量為21.0公斤，即槓軸(15公斤)、槓鎖與兩片0.5公斤之鐵片重量。
- 6.5.7 抓舉與挺舉開始試舉重量總和男子組不得低於報名總和20公斤、女子組不得低於報名總和15公斤。此規則之監控與實行權責於過磅時在競賽秘書及裁判；於比賽中於監卡長、技術管制員及審判委員。此規則除非有特別宣布否則應實施。
例：一個男子選手報名總和為200公斤。第一次抓舉試舉與第一次挺舉試舉總和任何情況下，不得低於180公斤(80公斤及100公斤；70公斤及110公斤或其他組合)。若本規則未被遵循，審判委員得將選手逐退出比賽。
- 6.5.8 唱名順序：當唱名選手試舉，依優先順序有四個要件
- 1.槓鈴重量(自輕者開始)
 - 2.試舉次數(自低者開始)
 - 3.連續/先前試舉順序(較早試舉選手為先)
 - 4.選手抽籤號碼(自低者開始)
- 見附件唱名順序案例。
- 6.5.9 從播報選手姓名至開始試舉之間的時限為一分鐘(60秒)。30秒後，發出警示聲。當選手連續試舉時，可擁有二分鐘(120秒)時限進行連續試舉。(例外請見6.5.15)。時限開始30秒時及時限結束前30秒，發出警示聲。倘若在允許時間結束時，選手仍未將槓鈴舉離舉重台進行試舉，則由三位裁判員宣判此次試舉「失敗」。計時開始於視報告員宣布試舉或槓鈴加重完成，孰者為後。
- 6.5.10 報告員播報之重量，必須立即顯示於試舉揭示牌。
- 6.5.11 倘選手希望增加或減少其原先選擇之重量，則本人或其教練必須於最後唱名前，通知監卡員。
- 6.5.12 最後唱名是在允許時間終了前30秒，計時鐘發出之信號。
- 6.5.13 第一次試舉前或二次試舉之間教練/選手必須在選手卡上通知及簽署下一個試舉重量，並且得有二次更改機會。若最後唱名(30秒)前，教練/選手未執行上述動作，選手依自動增加重量唱名。當選手進行連續試舉時(時間2分鐘)，唱名後，選手/教練必須要在開始計時的前30秒提出重量要求，即便該重量是自動增加之重量，未提要求重量者，喪失二次更改重量的機會，則該選手必須以自動增加之重量試舉。
- 6.5.14 當選手要求改變重量，且比較重的重量仍為下一位出場者時，計時鐘應於改變重量時停止，俟重量變更完成後，計時鐘繼續開動直到規定時限為止。當選手要求改變重量，而於另一位選手後出場時，則於下一次試舉時獲得正常之60秒時限。
- 6.5.15 若連續試舉之甲選手更改重量，而唱名乙選手並開始計時，乙選手亦要求更改重量，結果再唱名甲選手，甲選手試舉時間為1分鐘。
- 6.5.16 選手經正式宣布取消比賽資格後，不得重回比賽。
- 6.5.17 倘遇槓鈴重量裝錯或報告員報錯時，審判委員應：
- 例1：
槓鈴重量低於選手所要求之重量，倘試舉已成功，且槓鈴為1.0公斤之倍數時，選手可接受此試舉；亦可拒絕接受此試舉。倘他/她拒絕接受此試舉，選手可獲准另行試舉其原先要求之重量。
- 例2：
如槓鈴重量非為1.0公斤之倍數，且試舉成功，選手可接受僅次於該重量之下之1.0公斤倍數之重量成績。
- 例3：

當槓鈴重量高於選手所要求之重量倘試舉已成功，且槓鈴重量為1.0公斤之倍數時，選手可接受此試舉。倘試舉失敗，或槓鈴重量非為1.0公斤之倍數，選手自動地獲准另行試舉原先要求之重量。

例4：

當試舉失敗發生，因槓鈴兩端重量不同，或試舉進行時槓鈴發生變化或舉重台紊亂，由於選手或他/她的教練之要求，審判委員准許給予另行試舉。

例5：

當報告員報錯之重量低於或高於選手所要求之重量，審判委員必須依重量裝錯辦理。

例6：

在某些比賽中，選手因不必候留舉重台附近，以致不能跟隨其他選手試舉重量之遞增，當輪及其正常試舉時，而報告員竟未唱其名字之情形下同樣須將槓鈴重量減輕，至選手正常輪流試舉時之重量。

6.5.18 在兩個人或兩個國家間的國際對抗賽，依不同級別進行之比賽，選手可採交替方式出賽。選手應由選擇較輕之重量者先舉，且此一順序須在這特殊比賽中一直維持。

6.5.19 比賽在舉重台或賽台上進行時，除審判委員、執法裁判、報告員、技術委員及獲准的隊職員(參閱技術規則6.3.15)與比賽該級或該組選手外，一律不准進入比賽區域內。

6.6 休息

6.6.1 抓舉比賽後休息十分鐘讓選手熱身準備挺舉比賽。

6.6.2 審判委員長為了比賽時程，需適時宣佈縮短或是延長休息時間，這個改變必須宣布。

6.7 選手與團體名次

6.7.1 對個人舉重在抓舉、挺舉及總和(最佳抓舉及最佳挺舉成績合計)之優勝選手，可獲得冠軍頭銜。凡遵照國際舉重總會規則，在正式比賽中之兩式舉法及總和成績獲得第一名、第二名與第三名之選手，分別頒給金牌、銀牌與銅牌。

6.7.2 計算個別抓舉與挺舉名次應以下列因素為考量：

- 1.最佳成績-高者為先；若相同，則
- 2.體重-低者為先；若相同，則
- 3.最佳成績試舉次數-小者為先；若相同，則
- 4.先前試舉重量-小者為先；若相同，則
- 5.抽籤號碼-小者為先。

6.7.3 計算個別總和名次應以下列因素為考量：

- 1.最佳成績-高者為先；若相同，則
- 2.體重-低者為先；若相同，則
- 3.挺舉成績-小者為先；若相同，則
- 4.最佳成績試舉次數-小者為先；若相同，則
- 5.先前試舉重量-小者為先；若相同，則
- 6.抽籤號碼-小者為先。

6.7.4 世界及洲際錦標賽以及依據國際舉重總會規則實施之賽會，團體名次由每位選手依下列給分表所得分數加總計算：

第1名	28分	第2名	25分	第3名	23分
第4名	22分	第5名	21分	第6名	20分
第7名	19分	第8名	18分	第9名	17分
第10名	16分	第11名	15分	第12名	14分
第13名	13分	第14名	12分	第15名	11分
第16名	10分	第17名	9分	第18名	8分
第19名	7分	第20名	6分	第21名	5分
第22名	4分	第23名	3分	第24名	2分
第25名	1分				

6.7.5 世界錦標賽及依據國際舉重總會規則實施之賽會，團體得分依據抓舉、挺舉及總和

排名所得分數為團體名次。

- 6.7.6 若二個或更多隊伍團體得分相同，獲得較多較好名次之隊伍排名在前。
- 6.7.7 抓舉無成績，不能取消選手參加錦標賽之資格。允許他/她繼續參加挺舉比賽。選手有資格爭取挺舉名次，惟無總和成績，然而其獲得分數可作為團體計分。當比賽僅頒發總和成績時，若抓舉無成績，取消選手資格。
- 6.7.8 選手抓舉成功；但挺舉為零時，則有資格在抓舉中排名，惟無總和成績。以他/她在抓舉名次所得分數，作為團體計分。
- 7 賽會職員
- 7.1 基本規定
- 7.1.1 任命適當的技術人員數於賽會執法。國際舉重總會賽會遴選之技術職員不得於比賽期間為教練一員或任何協助選手的角色。
- 7.1.2 國際舉重總會賽會需有下列技術職員
- 競賽秘書/競賽指導
 - 審判委員
 - 技術管制員
 - 裁判員
 - 計時員
 - 監卡長
- 7.1.3 亦任命值勤醫師。
- 7.1.4 技術職員需穿著國際舉重總會裁判服裝：深藍色外套、藍白相間襯衫、國際舉重總會領帶(女性領巾)、米白色長褲(女性米白色裙子或長褲)、深色襪子、黑色鞋子、國際舉重總會裁判金屬徽章別在外套左側外翻的領子上。只佩帶國際舉重總會徽章，因為這些職員代表國際總會。遇天氣炎熱時，若審判委員召集人許可，可不穿外套。獵裝當國際舉重總會決定穿著時，技術職員需遵從。在奧運會及其他綜合運動會穿著由籌備委員會提供之服裝。
- 7.1.5 技術職員依其職責必須在其工作開始前三十分鐘到達各所屬場館。
- 7.2 競賽秘書/指導
- 7.2.1 所有賽會任命一位競賽秘書/指導。該員負責比賽圓滿進行，工作任務須與審判委員及技術管制員密切合作。
- 競賽秘書/指導職責如下：
- 7.2.2 查核選手名單，若有需要將選手依據參賽國家最後報名確認提報之最佳總和加以分組。
- 7.2.3 若非電子抽籤，年會時，監督抽籤作業進行。
- 7.2.4 監督過磅過程，並分配過磅室職員工作。
- 7.2.5 依試舉順序監督比賽之進行，包含操作競賽管理系統及發出正式文件。
- 7.2.6 監督比賽中創造新世界及奧林匹克紀錄之登錄情形。
- 7.2.7 監督與執行規則6.5.7。
- 7.3 審判委員
- 7.3.1 審判委員之職責在確保技術規則得以切實遵照使用。
- 7.3.2 所有審判委員，須擁有一級裁判證。
- 7.3.3 所有審判委員必須來自不同國家選出。
- 註：如果允許審判委員每一組一名女子委員。
- 7.3.4 國際舉重總會賽會審判委員由三名或五名組成，其中一人為審判委員召集人。任命二名預備委員。
- 7.3.5 比賽進行中，裁判員因故經過第一次警告後，其所作判決仍然證明其不能勝任工作者，經審判委員一致票決可撤換之。裁判員執法之公平是無庸置疑，然而，因無心而造成判決錯誤，如此案例該裁判員可被允許解釋他/她的判決理由。
- 7.3.6 審判委員於比賽全部過程中觀察裁判員執法情形，以特定表格提出他們之意見。審

- 判委員召集人於比賽後收集表格整理出報告，交給技術委員會召集人或秘書長。
- 7.3.7 裁判的判決被大多數審判委員判定技術上錯誤，審判委員經討論後一致同意時，有權更改裁判的判決。
此項決定及理由須經由審判委員召集人指示技術管制員或其他職員通知選手/教練及由播報員宣布。
- 7.3.8 適用於上一規則，審判委員需使用在桌上的判決設備。
上述設備裝設有五組綠色、五組白色、五組紅色紅外線發光二極體(以下稱LED)。每位審判委員有一組紅色及白色按鈕的儀器，當審判委員按下任何一個按鈕，綠色LED會亮起，白色及紅色LED會在審判委員做出判決時亮起。
審判委員不得試圖影響其他審判委員之判決。
- 7.3.9 比賽過程中，監督與執行規則6.5.7。
- 7.3.10 審判委員席必須設於對觀察比賽有良好視野處。審判委員席設置於中間與其中一的側邊裁判間距離舉重10公尺內。候補委員不得坐在審判委員席上，彼等僅在應邀接替原先五位委員之一時，方可入座。
- 7.3.11 審判委員必須待在原執行任務之位置至頒獎典禮結束，並且裁判亦如此。
- 7.3.12 一支專線電話，直接連接在審判委員召集人與播報員之間。
- 7.4 技術管制員
- 7.4.1 應指派技術管制員協助競賽秘書/競賽指導監督比賽之進行。彼等與任命之裁判員共同執行比賽之職務。
- 7.4.2 世界錦標賽及奧林匹克運動會，技術管制員必須是國際一級裁判。
註：如果允許技術管制員每一組一名女子成員。
- 7.4.3 世界錦標賽及奧林匹克運動會每一個量級比賽任命二位技術管制員。其他國際舉重總會賽會，國際舉重總會正式代表任命合宜的技術管制員數。
技術管制員職責如下：
- 7.4.4 檢查舉重台、槓鈴、磅秤、電子裁判燈號系統、計時鐘、熱身區域以及其他比賽設施。
- 7.4.5 確認裁判員著規定制服。
- 7.4.6 比賽前，把國際裁判證放審判委員召集人面前，並於比賽後收回裁判證。
- 7.4.7 比賽前，檢查選手之裝備，必要時強制執行規則。當選手之裝備必須做修正，或者潤滑油必須除去，且已呼叫該選手姓名時，應用規則第2.3.6條。
- 7.4.8 比賽過程中，確認在比賽地區及熱身區域，僅可有正式認可職員人數陪伴選手。
- 7.4.9 確認當選手在舉重台上，在舉重台區域內不得有看見任何其他人士包括技術管制員，(此區域為觀眾及/或電視攝影機之視域)。
- 7.4.10 比賽進行時，注意成績揭示板上的資訊是否正確(正確的選手、試舉、重量、比賽的時間、紀錄等)，在報告員完成唱名後，允許選手上舉重台比賽。
- 7.4.11 控制槓鈴及舉重台之整潔。
- 7.4.12 若有需要，協助反禁藥委員會及過磅團隊工作。
- 7.4.13 監督與執行規則6.5.7。
- 7.5 裁判員
- 7.5.1 每一場比賽，裁判員之主要工作，必須專心於判決選手所表現之舉重動作，每位國際裁判員必須持有由國際舉重總會發給的裁判證。
- 7.5.2 國際裁判分為兩級：
a)二級：擔任國家錦標賽、國際比賽、區域運動會及洲錦標賽之裁判工作。
b)一級：擔任上述提及之錦標賽與比賽以及奧林匹克運動會、世界錦標賽裁判員。他們也可擔任國際審判委員。
- 7.5.3 裁判證
應各國家協會之要求，國際舉重總會所發給之裁判證書，有效期間為奧林匹克周期，至奧運會後次年。未持有有效證書之裁判員，在其國家以外之地區，不能執行裁判

員職務。

- 7.5.4 貼紙貼在裁判證最後一頁以有效期限茲證明。
- 7.5.5 國際舉重總會僅註冊有證書之裁判員。
- 7.5.6 一個奧林匹克運動會期間，國際一級裁判證書費為美金200元，二級裁判證書費為美金100元。
- 7.5.7 新證(不論是一級或二級)費用美金200元。
- 7.5.8 費用必須於申請之同時繳付。
- 7.5.9 新裁判證之費用必須與裁判證費用一起繳付。
- 7.5.10 新的二級裁判其註冊日期為考試之日。
- 7.5.11 裁判證均含有空頁，以供記載持有者所執法之國際性比賽。此等記載欄可由國際舉重總會會長、國際舉重總會秘書長、審判委員召集人、競賽指導/秘書或裁判員所屬國家協會秘書填寫之。
- 賽會裁判員
- 7.5.12 國際舉重總會規則下實施之賽會，比賽/場次任命三位裁判(一位中央裁判、二位側裁判)及一位預備裁判。
註：如果允許裁判每一組一名女子裁判。
- 7.5.13 比賽前，裁判員必須由競賽秘書/指導的帶領下監督，並與技術管制員共同合作：
-必需的比賽設備準備妥當。
-所有選手在他們量級所規定時間限制範圍內過磅。
- 7.5.14 比賽前，裁判員必須將其國際裁判證，放在審判委員召集人面前。
- 7.5.15 中央裁判桌邊需離舉重台邊中央四公尺處。兩邊裁判員，坐在與主裁判同一直線上，相隔三至四公尺遠之處。
- 7.5.16 比賽進行中，裁判員必須確認：
-槓鈴重量與報告員所宣報的重量一致。
-執行試舉時，除選手外，無人握持槓鈴。
-僅選手本人或加重員可在舉重台將槓鈴移至新位置。禁止教練移動、調整或清潔槓鈴。倘選手將槓鈴移至有礙裁判員視線之處，裁判員可移動至能正確觀察舉重動作位置處，隨後即回座施發信號。
-監督與執行規則6.5.7。
- 7.5.17 裁判員必須發放信號以表示其對舉重之判決。“成功”按白燈；“失敗”按紅燈。有二個或三個白燈亮之舉重動作視為“成功”，有二個或三個紅燈亮之舉重動作則視為“失敗”。
- 7.5.18 電子裁判燈號系統故障或比賽場地無該系統，中央裁判須在各式舉重動作結束時，一俟選手全身呈完全靜止狀態，且雙足站立於同一直線上，即刻發出將槓鈴放回舉重台之信號。此信號必須可看見亦可聽見，即中央裁判應喊「放下」，同時手臂向下揮動。
- 7.5.19 在電子系統失靈及比賽場地無該系統，可用紅色及白色小旗代替裁判燈。每位裁判員以舉起適當小旗表示其判決。
- 7.5.20 當電子裁判燈號系統未被使用時，倘兩位側裁判之一看見有嚴重錯誤發生時，他應舉臂喚起對此錯誤加以注意。倘為另一側裁判或中央裁判認可，即構成多數意見，中央裁判應即停止舉重動作，並發出信號使選手將槓鈴放回舉重台。
- 7.5.21 比賽未任命技術管制員時，裁判員必須執行技術管制員之職責。(見規則7.4)。
- 7.5.22 裁判員比賽期間是執法，禁絕發表任何評論。
- 7.5.23 比賽期間，裁判員不得企圖影響其他裁判員之判決。
- 7.5.24 比賽結束後，裁判員必須：
• 若產生新紀錄簽署之。
• 從審判委員席上取回已由審判委員會召集人簽名和紀錄之個人裁判證。
• 留置裁判席上至頒獎典禮結束。

世界錦標賽及奧林匹克運動會之裁判員

- 7.5.25 不得遴選兩位同國籍之裁判員執法於同一組別。
- 7.5.26 國家協會可於世界錦標賽前三個月，至多推薦兩位國際一級裁判員，於世界錦標賽中執法。國際舉重總會執行委員及技術委員會從推薦之裁判員名單中，選出將於世界錦標賽執法之裁判員。技術職員遴選之人數，由國際舉重總會依其對錦標賽確實賽程之了解而定。國家協會將會被通知已獲任命及未獲任命之裁判員。視情況需要，國際舉重總會有權於提名名單外，自會員國中任命其他技術職員，其國家協會亦被告知。競賽秘書/指導於比賽前，依世界錦標賽之各量級或各組賽程表，將遴選之技術職員分配級別或組別。
- 7.5.27 奧林匹克運動會之技術職員，應由國際舉重總會執行委員會於奧運會比賽開始前六個月，就各國家協會所推薦名單(各協會最多2名)遴選之。
- 裁判員之晉級
- 7.5.28 晉級為國際裁判候選人之必要條件如下：
- a) 必須擔任國家級裁判員至少五年。
 - b) 由其國家協會推薦。
 - c) 對於國際舉重總會技術及比賽規則完全了解。
 - d) 經國際舉重總會或由國際舉重總會認可之國家協會所舉辦之術科考試合格。
 - e) 必須經常在技術委員會授權之筆試測驗，至少獲得85分方可。
- 7.5.29 裁判員欲自二級升為一級，必須按照國際舉重總會規則舉行之比賽(非壯年組)過程中在三位一級裁判之前，證明其裁判能力。另外應試者需通過筆試；係由技術委員會在經過一段期間即隨時準備及修訂之考卷。
- 國際一級裁判考試條件
- 7.5.30 應試者必須擔任國際二級裁判至少兩年。
- 7.5.31 應試者得於洲際錦標賽、區域運動會、國際比賽、國際對抗賽、國家錦標賽中接受考試。
- 7.5.32 考試委員之三位委員可由同一國籍者擔任。
- 7.5.33 各考試委員須座位分開，並獨自評判應試者成績，不得諮詢其他考試委員。
- 7.5.34 當使用電子裁判燈號系統時，三位裁判員可一起接受考試；否則僅有中央裁判受試。
- 7.5.35 考試委員會應使用比賽用成績表，紀錄其所評判之成績。
- 7.5.36 應試者之姓名與國籍註載於與其在舉重台所坐位置相稱之處，即左側之裁判員為一號，中央裁判為二號。右側之裁判員為三號。考試委員亦應簽署其姓名及國籍。
- 7.5.37 選手姓名應依相同順序，註載於所有考試委員之成績表上，俾所作符號相符合。
- 7.5.38 應試者必須至少判決一百次試舉，包括失敗及成功之試舉在內。
- 7.5.39 考試委員應先在成績表上每一空格頂端畫一符號，以表示其個人對每次舉重之意見。/表示成功，X表示失敗。考試委員將三位裁判員所作判決，以符號標示在自己所作符號下端，且使用相同之符號。
- 例：/ = 白燈 X = 紅燈
- /
- /// = 三位裁判員均判決正確。
- X
- XXX = 三位裁判員均判決正確。
- X
- X/X = 中央裁判之判決錯誤。
- /X X = 一號裁判之判決錯誤。
- 7.5.40 當僅中央裁判接受考試時，而他發出不正確信號，例如發出信號放下槓鈴的時間太早或是太慢，考試委員必須畫 X 並在其下書寫字母S，以表示不正確信號。應試者可能因而一次試舉中犯錯兩次。這兩次錯誤均應標示於成績表上。
- 7.5.41 對每一位選手未完成之試舉，考試委員畫一個「O」例如：抓舉或上擡時摔落槓鈴，

完成上挺之動作失敗等。

- 7.5.42 倘應試者在一未完成試舉中，作出不正確判決，考試委員畫「X」代替「O」並註明錯誤次數。
- 7.5.43 每一應試者之考試成績，應由已完成之試舉結算之。他必須術科成績獲得至少有百分九十五準確度及筆試成績達百分之九十之標準，方可晉升為一級裁判。
- 7.5.44 無任意更改和添加之原始成績表，送交給國際舉重總會秘書處，從而計算應試者所得術科考試之百分率成績。
- 7.5.45 國際舉重總會秘書處，應透過應試者國家協會，將考試成績通知應試者，也經由其國家協會發給一級裁判證及證書。
- 7.5.46 及格應試者之晉升日期，為其參加考試之日期。
- 7.5.47 即便裁判員已有有效之二級裁判證，於奧林匹克運動會期間晉級為一級裁判，仍需支付200元美金以購買國際一級新證。
- 7.5.48 未及格之應試者，至少必須等待六個月，方准再次應試。
- 7.6 計時員
- 7.6.1 依國舉重總會規則之下所有比賽，籌備會必須指派一名計時員。
- 7.6.2 奧運會的計時員須擁有國際一級裁判證，世界錦標賽的計時員須有合格國際裁判證者。洲際綜合運動會或其他國際賽事之計時員，須持有合格國際或國家裁判證者。
- 7.6.3 計時員之職責如下：
- 7.6.4 依據規則比賽選手被唱名至開始試舉期間操作計時工作。
- 7.6.5 每一次試舉的開始，設定及開始計時鐘一分鐘(60秒)或二分鐘(120秒)。計時開始於報告員完成試舉唱名或槓鈴完成加重，視孰為後。
- 7.6.6 當選手將槓鈴舉起離開舉重台時，立即停止計時。
- 7.6.7 重新開始計時，若槓鈴高度未高於膝蓋。
- 7.6.8 計時員(他/她)為了正確執行工作，必須與報告員與審判委員召集人密切合作。
- 7.7 監卡長
- 7.7.1 監卡長的主要工作在於依據相關技術與比賽規則接受或拒絕教練/選手試舉重量修改，以及透過點對點對講機與競賽秘書席溝通要求試舉資訊。
- 7.7.2 世界錦標賽與奧運會，監卡長必須為諳英語擁有國際一級裁判證者，由國際舉重總會指派之。
- 7.8 報告員
- 7.8.1 任命一至多名報告員。其職責在於做正確報告讓比賽順利進行。內容包括
- 唱名至舉重台之選手的姓名
 - 國家名稱
 - 槓鈴重量
 - 試舉次數。
- 7.8.2 報告員亦預先通知下一位出賽選手。助理報告員的工作是將來自監卡長更改的重量傳達給正執事的報告員完成正確的播報。
- 7.8.3 報告員依據規則6.4進行介紹，以及比賽相關播報。
- 7.8.4 時間及比賽過程允許，做公開的播報。
- 7.8.5 依據規則9.2進行頒獎典禮。
- 7.8.6 比賽若無使用電腦設備，報告員必須為國際裁判。
- 7.9 值勤醫師
- 7.9.1 奧林匹克運動會、世界錦標賽及其他主要國際比賽，每一場比賽任命醫師為值勤醫師。
- 值勤醫師有下列之職務：
- 7.9.2 自過磅至比賽結束務必親自在比賽現場。
- 7.9.3 徹底熟悉並使用藥物設備，若有需要協助反禁藥控制。
- 7.9.4 在受傷或疾病發生情況下，準備給予醫療服務；與各隊隊醫合作，並與教練職員及

選手商量，受傷後，繼續參加比賽之可能性。

7.9.5 比賽時依規則，讓選手使用額外膠帶或繃帶。

7.9.6 在世界錦標賽，必須有兩位醫師在同一時間值勤。如有必要，亦請隊醫加入協助值勤醫師。假如有醫療上需要，選手應同意值勤醫師照料。

7.9.7 奧林匹克運動會，唯有國際舉重總會任命的醫師，始能於比賽擔任工作。每一量級有兩位醫師。

國際舉重總會賽會責任範圍

7.9.8 任命之值勤醫師責任範圍在比賽場地，即FOP及熱身區域。

7.9.9 若有意外或受傷，值勤醫師評估情形及決定與當地醫療體系或隊醫進一步治療的必要性。若無隊醫，則由值勤醫師提供協助或轉送至當地醫療體系。

7.9.10 值勤醫師的工作範圍不包括比賽會場外。

7.9.11 為確認此項工作，在比賽開始前，值勤醫師必須與當地醫療體系聯繫，一起使用當地醫療系統手術設備。

8 世界紀錄

8.1 國際舉重總會分別承認男子八個量級、女子七個量級之抓舉、挺舉、總和的世界、世界青年及世界青少年紀錄及奧運紀錄。

8.2 青少年選手得創造青少年紀錄、青年紀錄及社會組世界紀錄。青年選手得創造青年紀錄與社會組世界紀錄。社會組選手得創造社會組世界紀錄。

8.3 世界紀錄僅於國際舉重總會行事曆上的比賽中被締造。

8.4 奧運紀錄僅於奧運會比賽時締造。

8.5 新世界紀錄之認定，僅在選手通過禁藥檢驗之後方可。

8.6 世界紀錄之創造必須由三位國際裁判執法。

8.7 登錄為新紀錄必須符合下列條件：

a) 個別試舉之新紀錄需超過原紀錄至少1.0公斤，方屬有效。

b) 紀錄需載於成績表內，並包含下列資訊

- 選手姓名及選手國家國際舉重總會/國際奧林匹克委員會國家代號。
- 選手體重。
- 選手生日(日/月/年)。
- 槓鈴重量。
- 比賽量級。
- 比賽名稱。
- 破紀錄地點及日期。

9 典禮

9.1 開幕典禮

在世界錦標賽開始之前，須依下列程序舉行：

9.1.1 全體與賽國家代表隊或被指派代表隊隊員，以籌備比賽國家之文字字母的順序入場。主辦國最後進場。

9.1.2 各國家代表隊的掌旗者，在台上圍成一半圓。

9.1.3 受邀貴賓入場並安排至貴賓席上。

9.1.4 籌備協會之貴賓致詞。

9.1.5 籌辦協會會長致詞。

9.1.6 國際舉重總會會長致詞並宣布比賽開始。

9.1.7 當演奏籌辦國國歌時，同時升起籌辦協會國旗及國際舉重總會會旗。

9.1.8 受邀貴賓、各國代表隊退場。

9.1.9 在開幕典禮後，得由籌備單位安排娛興節目。

9.2 頒獎典禮

在世界錦標賽各量級比賽結束後，依下列程序舉行頒獎典禮：

9.2.1 舉重台中央放置三個獲獎牌之頒獎台。

- 9.2.2 所有獲得獎牌選手，持獎牌盤之大會工作人員及頒獎人進場。所有獲獎選手均站立於頒獎臺後。
- 9.2.3 報告員介紹頒獎人，國際舉重總會會長頒發獎牌，亦可由其他國際舉重總會職員或籌辦國或贊助廠商代表來頒獎。由銅牌開始頒發，報告員依序宣布抓舉前三名選手姓名、國名及抓舉獲獎成績。每位獲獎選手聽到唱名時，即向前接受獎牌，等金、銀、銅牌頒獎後回位。(此時不升國旗或唱國歌)
- 9.2.4 報告員介紹另一位頒獎人，若此非原抓舉頒獎人。由銅牌開始頒發，報告員依序宣布挺舉前三名選手姓名、國名及挺舉獲獎成績。每位獲獎選手聽到唱名時，即向前接受獎牌，等金、銀、銅牌頒獎後回位。(此時不升國旗或唱國歌)
- 9.2.5 報告員介紹另一位頒獎人，若非原抓舉、挺舉的頒獎人。由銅牌開始頒發，總和頒獎時，報告員依序宣布前三名選手姓名、國名及總和獲獎成績。每位獲獎選手聽到唱名時，即出列站在頒獎台上接受頒獎。
- 9.2.6 總和獎牌頒發完成，受獎人站在頒獎台上，大會即演奏獲得總和金牌選手國家之國歌，同時升起前三名選手國家之國旗。
- 9.2.7 持獎牌盤之大會工作人員，得獎選手及頒獎人退場。
- 9.2.8 國際舉重總會會長可指派一位或二位其他人員，陪同主持頒獎。
- 9.2.9 頒獎典禮要在適度莊嚴儀式下舉行，入場及退場要有音樂伴奏。
- 9.2.10 頒獎典禮進行中獲獎選手不得攜帶電子設備至頒獎台，亦不得由他人陪同。
- 9.2.11 參加頒獎典禮者不得利用其為政治、種族或宗教宣傳之途。
- 9.3 閉幕典禮
- 在世界錦標賽結束時，依下列程序舉辦閉幕典禮：
- 9.3.1 全體與賽代表隊進場就位
- 9.3.2 全體與賽代表隊之掌旗者上台圍成一半圓。
- 9.3.3 受邀貴賓進場入席。
- 9.3.4 籌辦國會長致詞。
- 9.3.5 國際舉重總會會長致詞並宣佈比賽結束。
- 9.3.6 當演奏籌辦國國歌時，同時降下籌辦國國旗及國際舉重總會會旗。
- 9.3.7 國際舉總會旗交還至國際舉總會長手上。
- 9.3.8 由會長將國際舉重總會會旗遞交下一屆世界錦標賽籌辦國。
- 9.3.9 貴賓、各代表隊退場。
- 9.3.10 由籌備單位與國際舉重總會協同主持閉幕典禮。團體獎盃之頒發與閉幕典禮合併辦理或是一個分開的閉幕儀式。
- 10 電視轉播及廣告
- 10.1 國際舉重總會乃是世界錦標賽及其他由國際舉重總會籌辦及管理之各類比賽之電視轉播、行銷、網路轉播(線上轉播)、賽會紀錄影片及廣告權及多媒體範疇的獨家所有權人。
- 10.2 取得上述權利或是上述部分的權利，須向國際舉重總會付費。金額由會長及秘書長決定之。
- 10.3 世界錦標賽電視轉播權，行銷及贊助收益依合約平分給承辦協會/籌備委員會及國際舉重總會。
- 10.4 製造商識別：世界錦標賽及國際舉重總會賽會，選手服裝上之每一個裝備，國際舉重總會允許裝備：
- a) 生產製造商的識別(商標，名稱或兩者結合)及/或是
- b) 商業贊助者的識別(商標，名稱或兩者結合)最大500平方公分。製造商特殊設計圖案不在此申請測量的考量中。超過500平方公分大小視為廣告，另適用相關規定。
- 10.5 奧林匹克運動會，以國際奧林匹克委員會製造商識別相關規則為優先。
- 11 選手及代表之初步醫療照護
- 11.1 世界錦標賽籌備委員會及其他國際舉重總會賽會必須提供每一位選手及代表可能發

生之病痛及傷害，初步的醫療照護。

為達上述目的，比賽及訓練時間於場地內需部屬一位醫師、一位助手及一輛救護車。一間提供有基本重要醫療器材、繃帶、藥品及給傷患檢驗及最初診療必要設備之醫療室。

- 11.2 整個錦標賽期間，初步醫療照護必須能隨時提供給所有參賽人員。初步醫療服務之費用由是項錦標賽籌備委員會負擔，並僅提供給是項錦標賽之選手及代表。若選手或是代表在出國前已投保適當之健康保險，籌備委員會透過其代表協會，安排提供此類醫療服務退回費用。
- 11.3 若錦標賽期間任何慢性病痛或受傷發生，必須要提供適當之初步醫療照顧，由籌備委員會醫師斟酌需要進一步調查或治療。視需要，得與籌備委員會醫療委員會及/或國際舉重總會醫藥委員會成員商議之。
- 11.4 上述程序由國際舉重總會向洲際舉總會醫藥委員會建議使用於錦標賽中。

國際舉重總會憲章、技術及競賽規程附錄

禮儀

- 1 國際舉重總會會長任命一位首席禮賓官，主要的目標在確保有效的執行於各種活動及過程，並且著重於國際舉重總會形象。
- 2 首席禮賓官需具備禮儀規範及過程的良好知識，特別在於年會及執行委員會的進行並依禮儀相關要求完成工作。
- 3 首席禮賓官監督及協調有關於年會各個程序。年會場地、理事會座位安排、貴賓及執行委員，並提供走道供理事會進場用。
- 4 與會代表需於年會開始前五分鐘入座於安排的位置。理事會及國際舉重總會執行委員於該時間內集合於大廳入口。
- 5 年會開始及其他重要場合，會長、秘書長、副會長及執行委員需著適當的服裝、領帶及標幟。
- 6 首席禮賓官於年會請所有代表起立。
- 7 理事會依下列順序進場：執行委員→秘書長→貴賓→副會長→第一副會長→會長
- 8 會長就位後首席禮賓官請所有代表就坐。
- 9 首席禮賓官介紹理事席上的會長、副會長及貴賓。
- 10 首席禮賓官請會長開始進行議程及/或年會行程中合宜的輔助行動。