

IWF Technical Guideline

‘加重員’



非常重要的角色

積極的加重員可以吸引觀眾

加重員的工作

- IWF 技術規則及施行細則 7.14



- **加重**：根據技術規則並依播報員的指示進行加重。
- **每一次試舉後確認槓鈴上血跡**：通知技術管制員並且立即清除血跡。
- **選手受傷時遮蔽處置**：值勤醫生提出需求時，協助之。
- **清潔槓鈴及舉重台/高台**：依據技術管制員在比賽進行中或賽後要求及/或指示。
- **準備頒獎台**：比賽結束為頒獎典禮準備頒獎台。
- **鐵片拆掉放回鐵片架**
- **安全的清除血漬其他污物**：依據技術管制員的要求及/或指令清除槓鈴及舉重台上的血漬或污物。
- **確保污物安全保存**：根據相關的措施。
- **用殺菌劑清理槓鈴**：每一場比賽後。

加重員使用工具



工作手套(防滑)



鋼刷
(硬型)



抹布 (乾的)



地板拖把
(乾的)

去除血漬及污物工具



乳膠手套



消毒劑
Disinfectant /
殺菌劑
Antiseptic



棉布 /
紗布



鋼刷
(硬型)



抹布 / 毛巾 (乾的)

保護選手隱私工具



可以遮住選手的板子



場次之間使用的工具

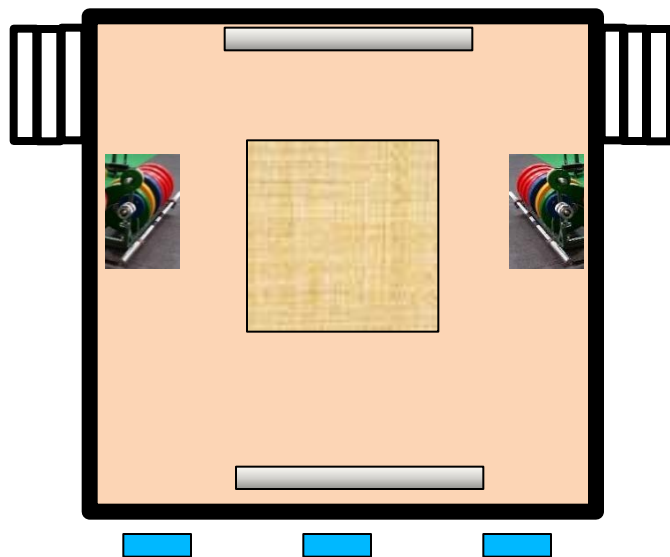
(除非有特殊命令)





加重員的動作

加重員的座位



- 1
- 2
- 3
- 4
- 5
- 6
- 7

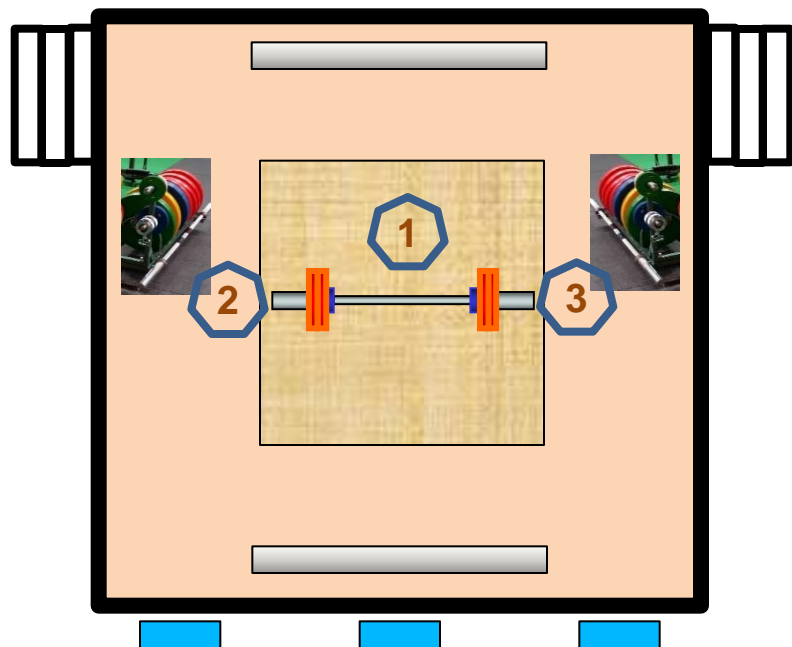
加重員組長 (得穿著白色手套以辨識)

加重員 (穿著工作手套)

負責清除血漬及其他污物

每一次試舉後

- 即使是相同重量



1

- 確認槓軸上是否有血跡等
- 確認槓鈴放置在舉重台的中央

1

2

3

4

5

6

7

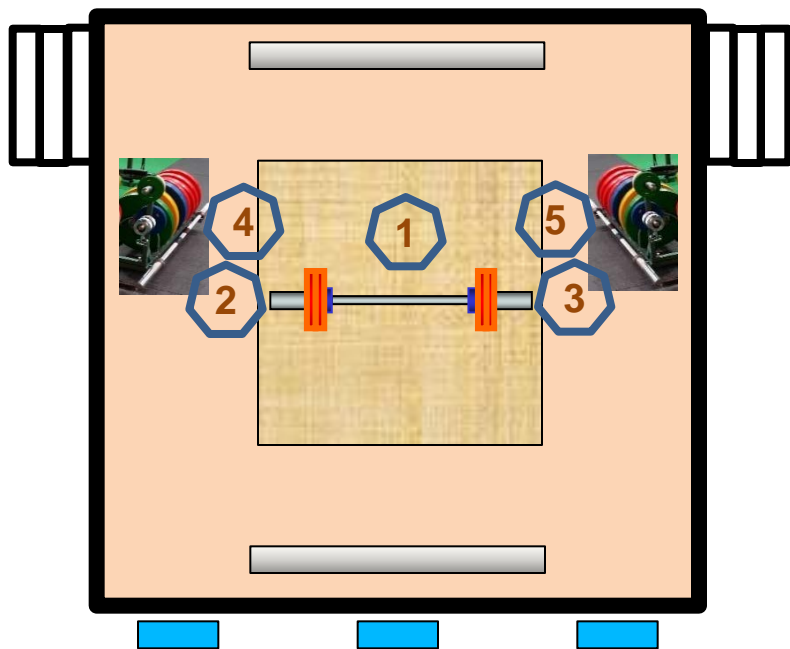
2

3

- 鬆開槓鎖將鐵片推緊再鎖上槓鎖。
- 將槓鈴放置在舉重台中央。

增加槓鈴重量

- 以小鐵片增加



1

(同上)+確認增加重量是否正確

2

3

- 給不需要的鐵片/拿需要的鐵片，鬆開槓鎖將鐵片推緊後鎖上槓鎖。
- 將槓鈴放在舉重台中央。

4

5

- 選取及給需要的鐵片及拿回不需要的鐵片
- 將不需要的鐵片放回鐵片架

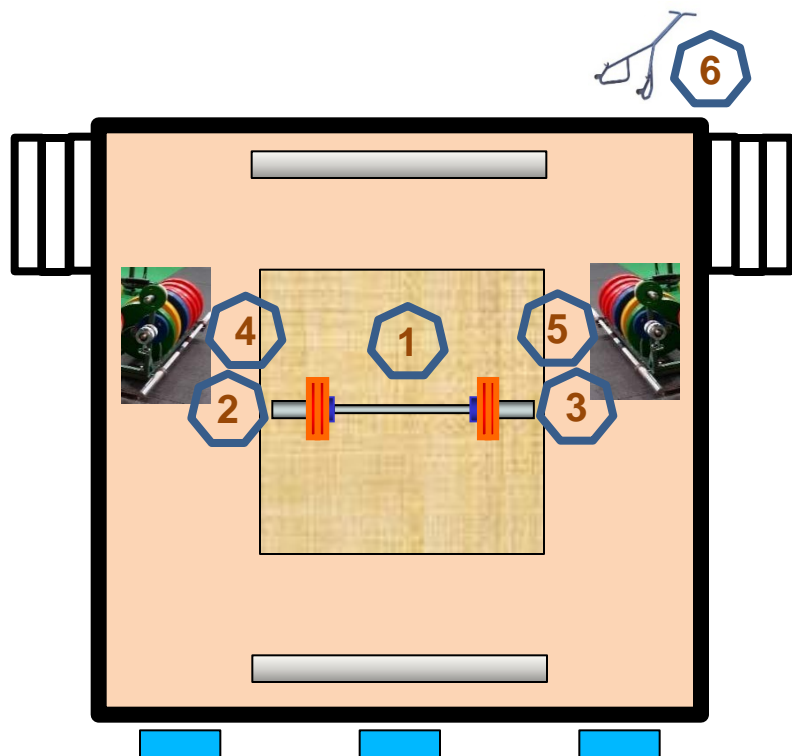
6

7

如果需要清理舉重台

增加槓鈴重量

- 以大鐵片增加



(同上)+確認重量正確



(同上)



(同上)



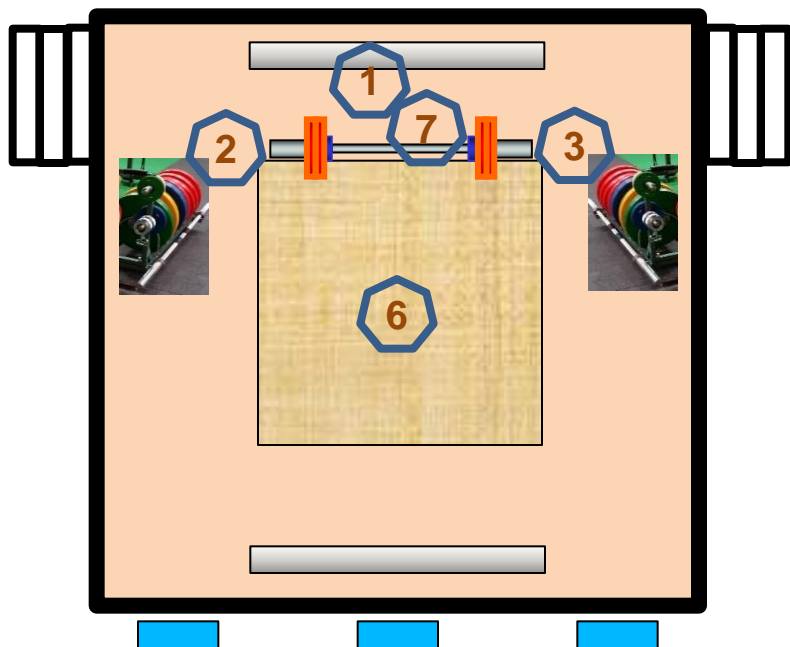
- 拿槓鈴起重架協助加重。
- 利用槓鈴起重架將槓鈴放置於接近比賽台中央。



如果需要清潔舉重台

槓鈴消毒 / 清潔

- 槓鈴重量相同時



1 請工作夥伴消毒槓鈴

2

3

- 將槓鈴自舉重台上移開
- 在消毒時做原來的工作，將鐵片鎖緊
- 消毒後將槓鈴放回舉重台中央

1

2

3

4

5

6

7

6

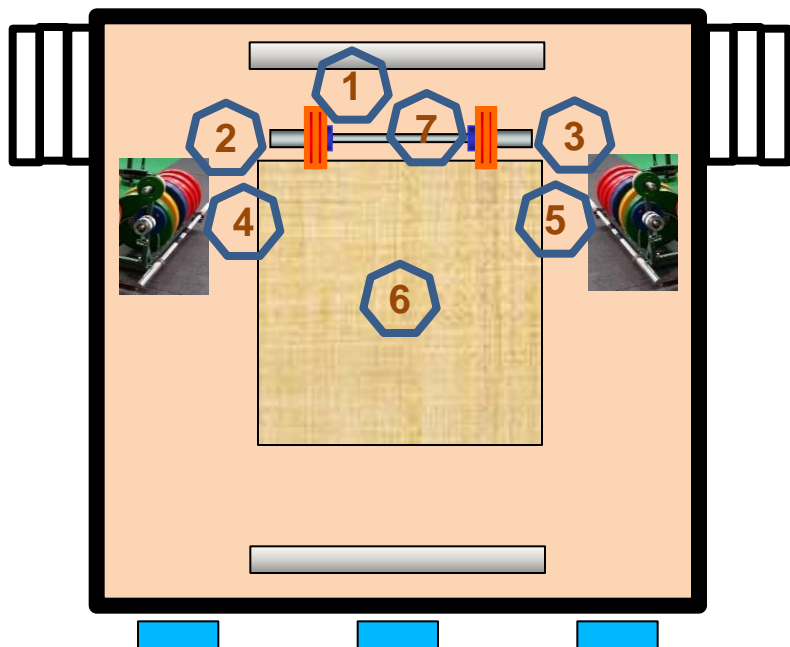
用乾的地板拖把拖舉重台

7

- 用棉布/紗布消毒血跡
- 用鋼刷將痕跡清除
- 用抹布/毛巾將槓軸擦乾

槓鈴消毒 / 清潔

- 在更換小鐵片時



1 請工作夥伴+ 確認加重重量

2

3

- 將槓鈴自舉重台移開
- 在消毒時做原來更換小鐵片工作
- 消毒後將槓鈴放回舉重台中央

1

2

3

4

5

6

7

4

5

做原來更換小鐵片工作

6

用乾的地板拖把拖舉重台

7

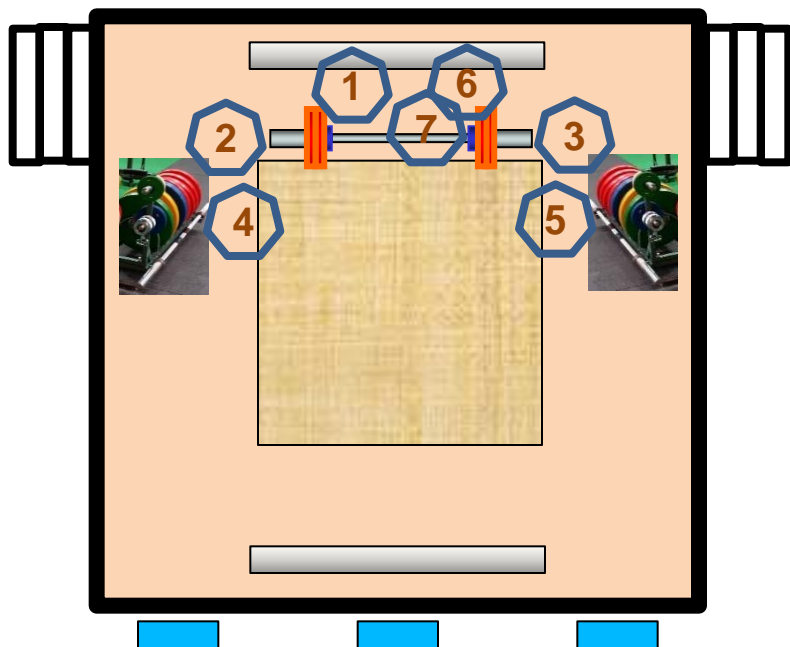
進行消毒程序

槓鈴消毒 / 清潔

- 在更換大鐵片時



(更換槓鈴比較快)



- 1 請工作夥伴+ 確認加重重量
- 2 將槓鈴自舉重台移開
- 3 消毒中及消毒後做原來更換大鐵片動作
- 4 原來更換大鐵片工作
- 5 原來更換大鐵片的工作+拖地(如果可以)
- 6 用起重架將槓鈴放下(在消毒過程後)
- 7 進行消毒程序



IWF

小秘訣

幾公斤？

- 熟記加重表 !!
- 男子組 / 女子組 ?
- 仔細聽播報員的播報
- 預設重量 (成績揭示板會有訊息)



確認！



- 將槓鈴抬起來將鐵片推緊
- 確認將槓鎖鎖緊
- 不要在舉重台上使用鋼刷
- 消毒後要完全的擦乾槓軸
- 請不要背對觀眾 (請不要用屁股對著觀眾，除非你對自己的臀部非常有自信☺)
- 用隱私屏障保護受傷選手。加重員除非有值勤醫生的要求不可以協助受傷選手。

技術官員(裁判) 想要告訴你...

(很多的情況)



裁判 / 審判委員

- 加錯 !!
- 槓鈴上有血跡 !!
- 將槓鈴放在中央 !!
- 把鐵片再推緊一點 !!
- 有東西在舉重台上 !! (貼布, 號碼布, 灰塵等等....)

備註:

加重員不需要技術管制員的同意得清潔槓軸(發現血跡、舉重台溼滑等)

技術管制員 (除了上述之外)

- 檢查槓鈴是否有血跡
- 清潔槓鈴/ 舉重台
- 槓軸是乾的嗎 ?

計時器必須停止



- 動作盡可能地『快』(用跑的!!)
- 盡快離開舉重台，否則當加重員還在舉重台上，計時器不能開始計時。(請注意是舉重台不是高台)

IWF 技術規則及施行細則 6.6.7

... 播報員的英文播報結束或是槓鈴加重完成加重員離開舉重台，視孰為後開始計時。

不僅僅在比賽中



比賽開始前

- 在技術管制員檢查前，檢查高台及其四周是否乾淨(有沒有訂書針、釘子、木片)
- 檢查碳酸鎂粉/松膠是否足夠，如果不夠，向相關人員反映補充。

挺舉開始前

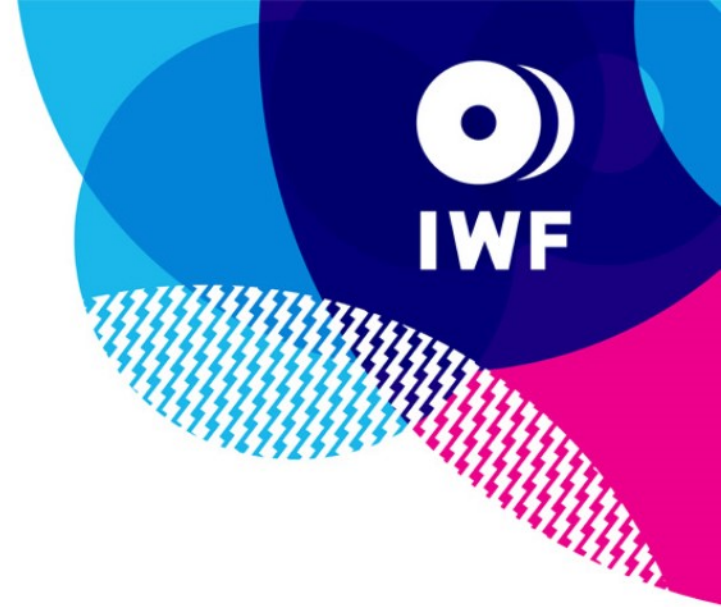
- 檢查高台及其四周是否乾淨(表演節目沒有留下任何東西)

挺舉比賽後

- 為頒獎典禮清理舉重台
- 盡快放置好頒獎台(特別注意銀牌及銅牌頒獎台的位置)

簡單的英文

- Loaders: 加重員
- Increase the bar: 重量調整為
- Number: 英文的數字
- kilogram(KG): 公斤
- Set the bar: 移動槓鈴
- Stop the clock: 計時暫停
- xxx kilos on the bar: 重量調整為xxxkg





謝謝您的配合!