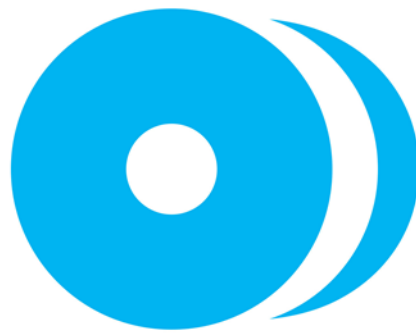


舉重技術與比賽 施行細則



IWF

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

國際舉重總會 2022 技術規則施行細則

1.2.1 體重級數

體重級數	符合資格的體重
社會/青年男子組	
55kg	≤ 55.00
61kg	55.01~61.00
67kg	61.01~67.00
73kg	67.01~73.00
81kg	73.01~81.00
89kg	81.01~89.00
96kg	89.01~96.00
102kg	96.01~102.00
109kg	102.01~109.00
+109kg	> 109.00
社會/青年女子組	
45kg	≤ 45.00
49kg	45.01~49.00
55kg	49.01~55.00
59kg	55.01~59.00
64kg	59.01~64.00
71kg	64.01~71.00
76kg	71.01~76.00
81kg	76.01~81.00
87kg	81.01~87.00
+87kg	> 87.00
青少年男子組	
49kg	≤ 49.00
55kg	49.01~55.00
61kg	55.01~61.00
67kg	61.01~67.00
73kg	67.01~73.00
81kg	73.01~81.00
89kg	81.01~89.00
96kg	89.01~96.00
102kg	96.01~102.00
+102kg	> 102.00
青少年女子組	
40kg	≤ 40.00
45kg	40.01~45.00

49kg	45.01~49.00
55kg	49.01~55.00
59kg	55.01~59.00
64kg	59.01~64.00
71kg	64.01~71.00
76kg	71.01~76.00
81kg	76.01~81.00
+81	> 102.00

奧運會男子組	
61kg	61.00以下
73kg	61.01~73.00
89kg	73.01~89.00
102kg	89.01~102.00
+102kg	102.01以上

奧運會女子組	
49kg	49.00以下
59kg	49.01~59.00
71kg	59.01~71.00
81kg	71.01~81.00
+81	81.01以上

3.1.1 比賽台及高臺

1. 高臺必須

- 必須是實心的建物。
- 面積至少是1000公分*1000公分。
- 高度以裁判員及審判委員位置為基準測量，最高100公分。
- 有符合國際建物規範的階梯並安全地連接高臺。
- 在高臺上必須有2個阻擋物，阻擋物須：
 - ✓長500公分。
 - ✓高最多20公分。
 - ✓寬最多20公分。
 - ✓安全的固定在比賽台前緣至少250公分處。
 - ✓安全的固定在比賽台後緣至少200公分處。

3.3.2 比賽台

1. 比賽台必須是：

- 水平的。
- 正方形。
- 每一邊長400公分。
- 由硬木製造或建造，由實心木或薄木片組成，使用最多20片硬木薄片嵌槽拼合樺。
- 硬木板必須至少由3根鋼條固定。
- 高度10公分；若是放在高台上，比賽台必須超出高台10公分。

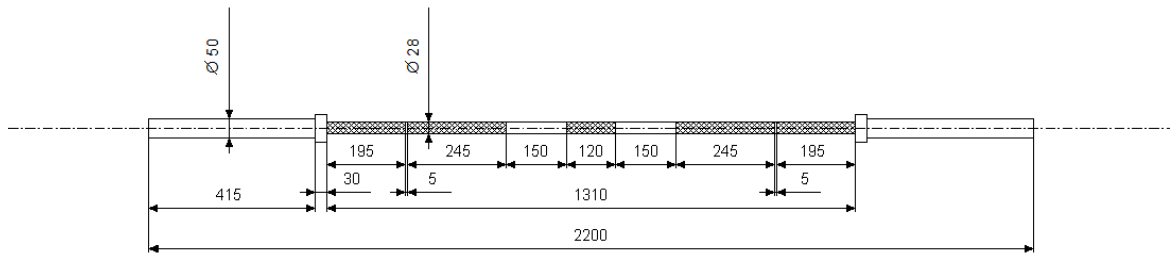
- 10公分區別；若比賽台與四周地板顏色相似，比賽台最前端必須以不同顏色區別舉重台之邊緣。
2. 訓練台/熱身台必須是：
 - 寬300公分x長250至300公分。
 - 表面由防滑材質製作。
 - 編號由1號開始。

3.3.3

槓鈴

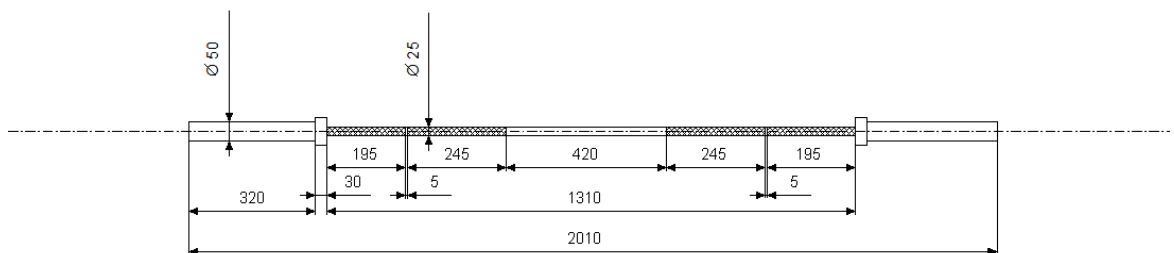
1. 男子槓鈴組-190公斤
 - 槓軸：20公斤x1支。
 - 鐵片：25公斤x2片。
 - 鐵片：20公斤x2片。
 - 鐵片：15公斤x2片。
 - 鐵片：10公斤x2片。
 - 鐵片：5公斤x2片。
 - 鐵片：2.5公斤x2片。
 - 鐵片：2公斤x2片。
 - 鐵片：1.5公斤x2片。
 - 鐵片：1公斤x2片。
 - 鐵片：0.5公斤x2片。
 - 槓鎖：2.5公斤x2個。
2. 女子槓鈴組-185公斤
 - 槓軸：15公斤x1支。
 - 鐵片：25公斤x2片。
 - 鐵片：20公斤x2片。
 - 鐵片：15公斤x2片。
 - 鐵片：10公斤x2片。
 - 鐵片：5公斤x2片。
 - 鐵片：2.5公斤x2片。
 - 鐵片：2公斤x2片。
 - 鐵片：1.5公斤x2片。
 - 鐵片：1公斤x2片。
 - 鐵片：0.5公斤x2片。
 - 槓鎖：2.5公斤x2個。
3. 在比賽台/高台準備額外的鐵片
 - 1組5kg完整尺寸(45公分)鐵片。
 - 1組2.5kg完整尺寸(45公分)鐵片。
4. 男子槓鈴

Men's bar



- 鉻鋼製。
 - 握柄機械切割刻痕。
 - 重量：20公斤。
 - 長度：220公分。
 - 外端(套管)：直徑5公分，長度41.5公分。
 - 握柄：直徑2.8公分，長度131公分。
 - 握柄部分有2處：44.5公分無刻痕0.5公分長條自套管內計19.5公分。
 - 中間刻痕長度：12公分。
 - 槓軸中央以藍色做記號區別。
 - 公差： $+0.1\% \sim -0.05\%$ 。
 - 輪輞直徑：最小7.3公分、最大8.0公分。
 - 外端(套管)需能自由旋轉。
5. 女子槓鈴

Women's bar



- 鉻鋼製。
 - 握柄機械切割刻痕。
 - 重量：15公斤。
 - 長度：201公分。
 - 外端(套管)：直徑5公分，長度32公分。
 - 握柄：直徑2.5公分，長度131公分。
 - 握柄部分有2處：設42公分無刻痕0.5公分長條自套管內計19.5公分。
 - 槓軸中央以黃色做記號區別。
 - 公差： $+0.1\% \sim -0.05\%$ 。
 - 輪輞直徑：最小6.3公分、最大7.5公分。
 - 外端(套管)需能自由旋轉。
6. 比賽用鐵片

- a) 直徑：
鐵片 ≥ 10 公斤：45公分 ± 0.1 公分公差。
鐵片 < 10 公斤 ≤ 45 公分 ± 0.1 公分公差。
- b) 材質：
鐵片 ≥ 10 公斤：以橡膠或塑膠包覆，並於兩側塗上永久的顏色。
鐵片 < 10 公斤：得由合金或其他國際舉重總會核定之材料製造。
- c) 公差：
鐵片 > 5 公斤：自 $+0.1\%$ 至 -0.05% 。
鐵片 ≤ 5 公斤：每個零件自 $+10$ 公克至 -0 公克。
- d) 標示
所有鐵片重量需清楚以公斤標示。
- e) 尺寸：
寬度直徑
25公斤：最寬6.7公分、直徑45公分。
20公斤：最寬5.4公分、直徑45公分。
15公斤：最寬4.3公分、直徑45公分。
10公斤：最寬3.5公分、直徑45公分。
5公斤：最寬2.65公分、直徑23公分-26公分。
2.5公斤：最寬2.3公分、直徑19公分-22公分。
2公斤：最寬2.2公分、直徑15.5公分-19.3公分。
1.5公斤：最寬2.0公分、直徑13.9公分-17.5公分。
1公斤：最寬1.9公分、直徑11.8公分-16公分。
0.5公斤：最寬1.6公分、直徑9.7公分-13.7公分。

7. 訓練用鐵片

- 公差 $= +0.8\% \sim -0.8\%$ 。
- 依據TCRR3.3.3.6重量相對應顏色製造。
- 鐵片製造得為黑色邊框相對應顏色並標示“訓練用”。

8. 槓鎖

- 鉻鋼製。
- 洞口寬=直徑5公分。
- 設計得以將2公斤或2公斤以下鐵片自內部加重或外部加重。
- 寬度：最大7公分。
- 公差=一個槓鎖 $+10$ 公克 ~ -0 公克。

公差表				
重量	比賽用		訓練用	
槓軸(公斤)	最輕(公斤)	最重(公斤)	最輕(公斤)	最重(公斤)
20	19.9900	20.0200	不適用	不適用
15	14.9925	15.0150	不適用	不適用
鐵片(公斤)				
25	24.9875	25.0250	24.800	25.200
20	19.9900	20.0200	19.840	20.160
15	14.9925	15.0150	14.880	15.120
10	9.9950	10.0100	9.920	10.080
5	5.0000	5.0100	4.960	5.040
2.5	2.5000	2.5100	2.480	2.520

2	2.0000	2.0100	1.984	2.016
1.5	1.5000	1.5100	1.488	1.512
1	1.0000	1.0100	0.992	1.008
0.5	0.5000	0.5100	0.496	0.504
槓鎖(公斤)				
2.5	2.5000	2.5100	不適用	不適用

-0.05%~+0.1%	-0公克~+10公克	-0.8%~+0.8%
--------------	------------	-------------

3.3.3.11 加重表

男子槓鈴組：(單位：公斤/組)

女子槓鈴組：(單位：公斤/組)

3.3.4 磅秤

1. 磅秤須：

- 具顯示及/或得列印或兩者功能兼具電子式磅秤。
- 容量：可過磅至200公斤。
- 準確性：**最大至50公克**。
- 最少3個磅秤：正式過磅、試磅室、訓練場地試磅。
- 賽會開始前三個月內當地授權單位認證。
- 奧運會、青年奧運會使用之磅秤必須每天校準。

3.3.5 選手號碼布/選手通行證/熱身區通行證/挑戰卡

主辦會員國協會/籌備委員會須提供足夠數量的號碼布及安全別針。

1. 選手號碼布須：

- 最小面積：100平方公分。
- 最大面積：150平方公分。
- 號碼布背景及文字顏色不拘。
- 文字大小及顏色在一段距離上須清晰、簡潔、易辨識。
- 依需求，數字範圍自1至18號。
- 每一組別比賽開出一組新的。
- 在選手舉重服的腿部用4個別針(4個角落)安全固定。
- 依據相關製造商識別規則(詳見TCRR4.9)，得顯示商標(國際舉重總會、主辦國家協會、國家奧會、贊助商等商標)。

2. 選手通行證須：

- 須標示出性別、比賽量級與比賽組別。
- 須標示「選手」。
- 須為卡片或類似材質製作。
- 背景及文字顏色不拘。
- 以顏色區分不同組別。
- 文字大小及顏色在一段距離上須清晰、簡潔、易辨識。
- 須有掛繩。
- 依據相關製造商識別規則(詳見TCRR4.9)，得顯示商標(國際舉重總會、主辦國家協會、國家奧會、贊助商等商標)。

3. 熱身區通行證須：

- 須標示出性別、比賽量級與比賽組別。
- 以卡片或類似材質製作。
- 背景及文字顏色不拘。

- 以顏色區分不同組別。
- 文字大小及顏色在一段距離上須清晰、簡潔、易辨識。
- 須有掛繩。
- 依據相關製造商識別規則(詳見TCRR4.9)，得顯示商標(國際舉重總會、主辦國家協會、國家奧會、贊助商等商標)。

4. 挑戰卡

- 最小尺寸: 須20X9公分硬紙材質
- 須標示 ” 挑戰卡 ”
- 須以一定距離外可辨讀之大字體字母標示批號或性別、比賽量級和組別，顏色與字體須與比賽組別之比賽證相符
- 依據相關製造商識別規則(詳見TCRR4.9)，得顯示商標(國際舉重總會、主辦國家協會、國家奧會、贊助商等商標)。

3.3.6.1 裁判燈系統

1. 三位執法裁判各有一個控制盒。每一個控制盒設有：

- 2個按鈕；1個白色、1個紅色。
- 1個警告指示燈及指示音。

2. 在比賽台/高臺前豎立一個可看到及可聽到「放下」信號的設備，位置放置距離中央裁判左右不拘100公分處。此設備至少必須高於比賽台/高台50公分。

3. 內有3個紅燈和3個白燈的「判決燈」顯示器，應備二組以上，1組在比賽場地將裁判判決顯示給選手及觀眾知悉，另外1組設置於熱身區域。

4. 設置有當裁判按下判決立即亮起顯示3個紅燈及3個白燈燈號的控制板放置於審判委員會席上。此控制板備有能發出信號的裝置，用以呼叫任何一個或是所有執法裁判至審判委員會席。

3.3.6.12 審判委員操作設備

審判委員操作設備設有5個綠燈、5的白燈及5個紅燈。每一位審判委員有一組紅色及白色按鈕的裝置。當審判委員按下其中1個按鈕，綠色燈會亮起，紅燈或白燈僅在審判委員給出判決時亮起。審判委員操作設備並未有3秒鐘更改判決之設計。

3.3.6.14 計時鐘

1. 電子或數位的精準計時設備，此設備必須有下列特性：

- a) 連續運作15分鐘。
- b) 1秒鐘之間隔。
- c) 在90秒及30秒時自動發出可聽見之信號。

2. 計時顯示必須同時在比賽場地內三個不同地方顯示：

- 1個位於熱身場地。
- 1個面向觀眾。
- 1個面向比賽中的選手。

3.3.7 視頻播放技術 (VPT) 的規定 1 VPT的要求：

a) 至少四 (4) 個攝像頭：攝像頭將放置在舞台周圍，三 (3) 個攝像頭位於舞台前方，盡可能靠近 3 名坐著的裁判，第 4 個攝像頭位於舞台後方 賽台邊緣與賽台中心在一條直線上，但在賽台後方的欄杆後面。位於賽台前的三 (3) 個攝像頭應位於比賽平台上方 30 厘米的高度，側面攝像頭應位於比賽平台的高度

b) VPT 使用自己產生的信號，但是，必須將其連接到看板和電視/廣播，以使現場觀眾和電視觀眾觀看錄像。當運動員或團隊要求挑戰時，看板和/或電視必須標明“挑戰”

c) VPT 必須具有多種用途，包括視頻檔案，以備後用（例如技術官員培訓，科學分

析，研討會/教育等)。

2 VPT 和相關的顯示器位於審判台上或附近。

3 在遇到挑戰時，必須培訓 VPT 運作團隊，並為快速高效地處理 VPT 做好準備。

4 該程序可以由審判團（通過停止比賽）或運動員/團隊（通過向審判長提交挑戰卡）在下次嘗試的計時時鐘開始之前啟動，或者在下一個出場，下一位被叫運動員時開始。階段以最後一個為準。收到挑戰卡後，審判長應立即停止比賽。

5 只有審判團才能控制播放過程。審判委員必須先檢查挑戰的有效性，然後才能進行回放。

6 當審判委員的大多數意見與裁判的決定不同時，審判委員可自行決定是否啟動 VPT 程序。為了讓審判委員啟動 VPT 流程，審判委員招集人將舉起一面小黃旗（需提供）以提醒播報者、技術管制員、電視主播等注意比賽即將停止。

7 重播次數沒有限制，但是，審判團必須盡快做出決定。

8 為了推翻裁判的決定，審判團成員必須一致同意。

9 運動員或團隊的挑戰。

9.1 運動員/團隊只能挑戰自己試舉的決定。

9.2 稱體重時，為每位運動員提供一張（1）挑戰卡。

9.3 如果運動員/團隊想挑戰裁判或審判團的決定，則應使用挑戰卡，將挑戰請求提交給最近的技术管制員。

9.4 收到挑戰卡後，技術管制員必須指示比賽停止，以便他可以將請求提交給審判委員招集人。

9.5 每位運動員只能提出一次挑戰要求。但是，如果審判團批准了挑戰試舉，則運動員/團隊保留挑戰卡的權利。

9.6 挑戰結束後，審判委員招集人必須指示比賽重新開始。

9.7 審判委員做出的決定是最終決定，運動員或官員不得進一步質疑。

5.1

國際舉重總會賽會

a) 資格賽

• 在 IWF 的批准下，要求在比賽開始前至少六（6）個月（不包括 IWF 世界錦標賽）提交行事曆給 IWF。

• 所有活動和技術細則必須在比賽開始前四（4）個月由會員會/組委會發送給 IWF。

• 如果該法規細則獲得批准，則文件應在比賽開始前三（3）個月內發布。僅社會組比賽。

• 初次報名和最後報名在截止日期後 7 天內要提供相關報名資訊。

• 比賽結束後 7 天內須根據比賽結果提供成績文件。

b) 非資格賽

由 IWF，大陸聯合會（CF），區域聯合會（RF），會員聯合會（MF），俱樂部（經其 MF 批准）組織；除非 IWF 另行通知，否則此類活動的計劃，管理和組織應遵守 IWF 技術和競爭規則和條例（TCRR）所定義的法規，尤其是 5.1 節 5.2 節中概述的相關條款，5.5 節以及 5.1 和 5.2 的規定。

TIS 在重大賽事中的應用，例如：世界錦標賽、洲際錦標賽、綜合運動會和任何資格賽必須是 IWF 許可系統。

有關詳細信息，請參閱 IWF 日曆政策。

5.2

世界舉重錦標賽

以下規則適用於所有世界錦標賽（青少年、青年及社會組），除非有特別之聲明。

1. 國際舉重總會乃世界錦標賽財產權擁有者；只有國際舉重總會會員國得申請主辦之。如果順利的話，在申請主辦賽會過程及主辦賽會期間鼓勵會員國與當地運動、觀光或其他政府單位合作。

- 2.申請主辦/籌辦世界錦標賽必須在國際舉重總會執行委員會決定相關錦標賽舉辦地點會議前60天以書面提出。國際舉重總會秘書處寄發賽會主辦問卷調查給有意主辦賽會之會員國或授權代表。完成之問卷調查回覆國際舉重總會秘書處做為評估。
- 3.世界錦標賽舉辦地點由國際舉重總會執行委員會決議。
- 4.世界錦標賽地點決議後，依據主辦會員國協會回覆之問卷調查，國際舉重總會與該協會簽定主辦協議載明主辦錦標賽主要的義務及條件。
- 5.世界錦標賽舉辦天數須符合下列規定，除非國際舉重總會執行委員會另行決議，
 - 世界青少年舉重錦標賽：比賽天數至少6天。
 - 世界青年舉重錦標賽：比賽天數至少7天。
 - 世界成年舉重錦標賽：比賽天數至少8天。
- 6.主辦會員國協會/籌備委員會-職責
主辦會員國協會/籌備委員會必須附帶以下財務義務及條件
- 6.1每日固定費用，提供所有參賽人員：
 - 住宿與膳食。
 - 當地交通。
 - 進入及參與比賽和訓練。
 - 進入及參與正式會議。
 - 閉幕晚宴。
 - 其他相關技術服務。當國際舉重總會執行委員會決定賽會地點，每日費用亦核定後，必須保證提供與核定金額相等之服務。
- 6.2至少於比賽開始前四天提供交通及訓練設施給參賽人員。
- 6.3提供給最多45名被遴選之技術職員比賽天數加額外2天免費的膳宿。技術職員數量以比賽天數考量之，世界錦標賽的數量及類型也將依國際舉重總會與主辦會員國協會/籌備委員會簽定之協議亦為考量依據。
若國際舉重總會執行委員會及委員會會議與世界錦標賽合併舉行，被遴選之技術職員為執行委員或各委員會之委員將提供比賽天數外加5天免費膳宿。上述乃使技術職員及醫師必須全程參與錦標賽。
所有參賽人員必須支付額外天數之費用。
- 6.4膳宿費用金額在賽會前6個月以書面保證不會提高，除非國際舉重總會授權。
- 6.5免費提供設備給國際舉重總會年會、執行委員會會議、各委員會會議、聽證會、最後報名確認會議、技術職員會議(賽前及比賽中)、教育研討會。設備包含：會議室、口譯員、視聽器材、電子看板、座位、主席臺、咖啡、茶點、筆、紙等。
- 6.6依據國際舉重總會TCRR規定，免費提供技術組織及所有相關技術需求包含運動器材、場地、擁有充足的設備的空間、技術及操作人員、急救/第一線因應員及茶點等，讓所有團體為世界錦標賽做訓練。
- 6.7若技術委員會、醫藥委員會及教練&研究委員會召集人非遴選之技術職員，提供比賽天數外加5天免費膳宿。
- 6.8提供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6天免費膳宿。提供國際舉重總會秘書處人員5名，4名國際舉重總會TIS成員及任命之媒體代表往返經濟艙機票。
- 6.9世界錦標賽期間提供適合的場地及技術與科技化設備供國際舉重總會秘書處主辦會議、課程及年會。
- 6.10提供技術參訪免費機票及膳宿以評估主辦會員國協會/籌備委員會準備情形。
 - 世界青少年舉重錦標賽-2位技術參訪。
 - 世界青年舉重錦標賽-4位技術參訪。
 - 世界舉重錦標賽-6位技術參訪。

- 6.11提供所有參加錦標賽選手及確認/註冊之代表紀念徽章及證明書。
- 6.12主辦協會/籌備委員會必須安排適當數量的國家級裁判由競賽指導及/技術委員會主席或審判委員會召集人指導下讓比賽順利進行。
- 6.13可能發生的病痛或傷害提供選手及確認/註冊之代表基本醫療照顧。
- 6.13.1第一線因應員及第一線因應所需器材在比賽及訓練時間應配置於場地內。
- 6.13.2在場地內第一線因應/醫務室必須提供基本的醫療設備例如：繃帶、冰塊、止痛藥及其他初步檢查及治療有病痛及傷害之選手與確認/註冊代表的必要器材。
- 6.13.3世界錦標賽期間必須隨時提供基本的醫療照顧給所有確認/註冊之代表，基本醫療服務的任何費用由主辦協會/籌備委員會負擔，此治療僅提供給選手及確認/註冊代表。
- 主辦協會/籌備委員會經規章授權有權要求償還提供醫療服務的任何費用。
- 6.13.4在世界錦標賽期間若有任何雙重慢性的病痛或傷害，必須立即提供基本的醫療照顧，然後，若需要進一步檢查或治療，由主辦協會/籌備委員會醫療人員與國際舉重總會醫藥委員會召集人或指定人員謹慎評估決議後執行。
- 6.13.5上述程序國際舉重總會執行委員會建議所有洲際及地區總會於其賽會中實施。
- 6.14取得可接受的世界錦標賽健康/醫療/醫院保險單及在錦標賽開始前提供保險副本至國際舉重總會秘書處。
- 6.15在場地及飯店提供免費高速網路。

7. 參賽會員國協會義務

- 7.1參賽代表需接受主辦會員國協會/籌備委員會提供之膳宿，以及於競賽規程中載明之費用。金額是與國際舉重總會協議核定，必須提供同等服務。
- 7.2每一位參賽代表繳交給主辦協會/籌備委員會美金200元報名費。美金200元的報名費平均分給主辦協會/籌備委員會及國際舉重總會反禁藥基金各美金100元。
- 7.3國際舉重總會執行委員會、國際舉重總會秘書處、賽會被遴選之技術職員、國際舉重總會媒體代表及認證媒體不需要支付美金200元的報名費。
- 7.4國際舉重總會委員會委員及會員國協會年會代表僅出席所屬會議者(在第一天比賽開始前離開)亦不需要支付美金200元的報名費。上述職員或代表於會議後仍繼續留在錦標賽者除非繳交報名費否則無法享受註冊/確認後之優待如交通、進入比賽場地及任何社交活動。
- 7.5會員國協會參與世界錦標賽需自行承擔風險。所有參與協會需承擔其註冊/確認代表健康及若有意外之道德與財務責任。

6.4

過磅

1. 過磅在設有下列裝備之場所實施：
 - 正式磅秤，位於窗簾隔開的隱密區域。
 - 出賽名單張貼於過磅室的入口處。
 - 過磅表。
 - 選手卡。
 - 選手通行證。
 - 挑戰卡。
 - 隊職員熱身區通行證。
 - 文具用品。
 - 選手試舉號碼布及安全別針。
 - 提供過磅秘書處適當數量的桌椅。
 - 存放選手證收集盒。
 - 隊職員編號貼紙(可選擇性)。
2. 過磅秘書處包含：
 - 競賽秘書(們)。

- 執法裁判。
 - 助理競賽秘書助理(可選擇性)。
 - 過磅職員(可選擇性)。
 - 助理過磅職員(可選擇性)。
- 3.各場比賽的每一位選手必須於與選手同性別之2名裁判員在場過磅。
- 4.2名裁判員確認選手體重並以手寫或電子列印方式提供給競賽秘書(們)(競賽秘書簡稱CS)，競賽秘書將選手體重紀錄於選手卡及過磅表內。
- 5.1位隊職員得陪同選手過磅。若隊職員與選手非同性別，則該隊職員應於正式磅秤放置處外。
- 6.選手體重必須與裁判員手寫或電子列印完全相同以手寫紀錄。
- 7.選手依據抽籤號碼一個一個叫入過磅室。若喊到選手姓名不在場時，該選手將於最後過磅。
- 8.當不同量級同一組比賽，過磅順序依量級進行，較輕量級先過磅、較重量級後過磅。
9. 選手必須以護照(國內選手提供英文身分證包含出生日期資料)提供認證之證明給競賽秘書。競賽秘書必須確認選手之國籍。
在奧運會及青年奧運會，國際奧會/奧運籌委會提供之選手證得為認證之證明。選手過磅時不需要攜帶護照或身分證。
其他綜合運動會，競賽指導與技術代表(若有指派)決定認證要求之證明。適當的在賽會競賽規程及/或最後名單確認會議時告知選手及隊職員。
- 10. 選手過磅時必須穿著內衣**(選手裝備：舉重衣、緊身衣、短袖及T恤非認定為內衣)。
選手於過磅時不得穿著舉重鞋、襪子及其他任何鞋類。
- 11.有義肢之選手必須穿戴義肢過磅。選手穿著義肢之重量視為選手之體重。
- 12.選手過磅時有權穿戴**首飾**、髮飾及宗教之頭飾，但不得戴手錶。
- 13.必須設有過磅室並提供合宜的衛生條件。若有要求/需求時，有消毒/殺菌清潔劑及布可以擦拭磅秤。**
- 14.選手體重於正式報名量級體重之內者，僅能過磅一次。只有輕於或重於正式報名量級體重者允許重覆過磅以符合報名量級體重，重覆過磅之選手不需依據過磅順序。
- 15.選手體重於其正式報名量級之過磅時間內未能達到則於該比賽中除名。不過，選手仍享有註冊參賽者之權利如訓練、交通、社交活動等。
- 16.過磅期間，隊職員或選手必須在選手卡上簽名以確認選手體重及依據TCRR6.6.5填寫要求之第一次抓舉及第一次挺舉重量。
任何其後改變要求之第一次試舉重量都將視為2次更改重量內。
- 17.過磅完成後盡快將文件交付相關人員。
- 18.當選手於其報名量級完成過磅，提供選手通行證、**挑戰卡**及隊職員熱身區通行證。競賽秘書收取選手證。只有持有選手通行證及熱身區通行證之隊職員得進出熱身區。
下列分配適用於各組別：
- 1名選手-3張熱身區通行證。
 - 2名選手-4張熱身區通行證。
 - 其他額外選手(合併量級/賽會)-每1位選手2張熱身區通行證。
19. 過磅完成後，選手及/或及隊職員會被告知熱身臺的編號。過磅結束後有競賽秘書依據選手試舉號碼決定熱身臺編號。一場比賽一個國家有一名以上的選手參賽或是選手數超過熱身臺的數量，技術管制員/技術代表得彈性安排熱身臺。
若有依反禁藥控制要求，競賽秘書監控選手認證之安全採集及選手通行證之分配
- 20.競賽秘書監督確保選手證的收集與發放選手通行證。
- 21.過磅完成後，給予選手一個試舉號碼。抽籤號碼最小者試舉號碼為1號；依此選手依抽籤號碼順序取得試舉號碼。若不同量級同一場比賽，抽籤號碼順序分配之試舉號碼依量級分別，較輕量級在前，較重量級在後。

範例：

試舉號碼	抽籤號碼	體重	選手姓名
1	3	54.50	AAAAA Aaaaa
2	27	54.00	BBBBB Bbbbb
3	54	55.00	CCCCC Ccccc
4	8	60.55	DDDDD Ddddd
5	19	61.00	EEEE Eeeee
6	142	60.04	FFFF Fffff

依據選手試舉號碼最慢在比賽 30 分鐘前於熱身區發放選手試舉號碼布。

選手試舉號碼布以別針固定在舉重服上。號碼布的位置依據比賽場地規劃及競賽管理席位置別在選手腿部或是臀部。

相對應之號碼貼紙亦可分派給隊職員讓監卡長易於分辨。

6.5

介紹

1.若選手未出席選手介紹，必須向審判委員召集人解釋缺席的原因，審判委員召集人與競賽指導會決定適當的警告或進一步的處理。

2. 選手介紹完，依下列順序介紹技術職員：

- 中間裁判。
- 側邊裁判。
- 預備裁判。
- 監卡長。
- 計時員。
- 技術管制員。
- 值勤醫師。
- 審判委員召集人
- 審判委員。
- 預備審判委員。

3. 若技術職員未出席選手介紹，必須向審判委員召集人解釋缺席的原因，審判委員召集人與國際舉重總會會長會決定適當的警告或進一步的處理。

4.技術職員介紹於舉重台上舉行，審判委員除外。當其他技術職員介紹後，於審判委員席上介紹審判委員，自審判委員召集人開始介紹，其後介紹其他審判委員。

5.技術職員介紹時所有技術職員必須穿著國際舉重總會外套及脫掉認證，除非審判委員召集人另行通知。

6.6.5

20公斤規則

1. 除了另行公告外，6.6.5規則適用於所有國際舉重總會之賽會。

2.範例：

選手報名比賽之確認報名總和為200公斤。第1次抓舉試舉與第1次挺舉試舉總和不得低於180公斤(例如：抓舉80公斤、挺舉100公斤；抓舉77公斤、挺舉103公斤或其他任何組合)。

3.20公斤規則應用步驟：

競賽秘書及裁判員(過磅秘書處)於過磅過程中是修正20公斤規則應用第1個聯絡點。

下列技術職員依公告文件需監控報名總和及第1次試舉重量：

- 監卡長及其他監卡員。
- 熱身區之技術管制員。
- 競賽管理操作員。

- 競賽指導。
- 審判委員。

若選手/隊職員拒絕遵從審判委員或指定技術職員指導將於自比賽中除名。

備註：遵守報名總和及所有TCRR所有規則是選手/隊職員的責任。

4.若第1次試舉重量未遵循20公斤規則，任何一位上述技術職員應立即通知選手/隊職員注意並做重量變更。

5.若選手抓舉第1次試舉重量低於依20公斤規則要求之重量，監卡長及技術管制員在熱身區通知選手/隊職員第1次挺舉試舉重量應增加以遵循規則。

6.承上，若選手/隊職員第1次挺舉試舉重量不做任何適當的重量更改或拒絕做重量更改，則於拒絕時立即自比賽中除名。

1. 若選手進行試舉，未遵循20公斤規則，而未有任何技術職員告知。當此錯誤在試舉完成被注意到，無論試舉成功或失敗，因為此挺舉試舉未遵循規則被視為『失敗試舉』。

選手/隊職員在3次挺舉試舉中依順序及20公斤規則被強制指定1個槓鈴重量。不會獲得任何額外試舉機會。

8. 若技術職員於比賽結束後發現選手/隊職員未遵循20公斤規則，其總和成績無效，將依審判委員之命自最後成績表中刪除。

6.6.6& 6.8 唱名順序 & 選手及團體名次

唱名順序是比賽進行順序，決定唱名選手上舉重台進行試舉。

選手名次決定選手在比賽量級之排名。

範例：男子55公斤級A組及B組

當1個量級分組比賽，比賽組別順序以字母反序(即C組最先比賽、B組第二，最後是A組比賽)。

當比賽同時於多個比賽台舉行，僅得以不同量級進行。

備註：以下括弧中的數字為唱名順序。

B組

抽籤號碼	試舉號碼	姓名	抓舉					挺舉					總和	名次
			1	2	3	成績	名次	1	2	3	成績	名次		
3	1	A	100 (4)	100 (9)	100(11)	100	7	120 (6)	120 (9)	120(12)	120	5	220	6
20	2	B	95 (3)	100 (8)	---	---	--	---	---	---	---	--	---	--
102	3	C	100 (5)	100(10)	105 (15)	100	6	120 (7)	120(10)	125 (14)	120	3	220	5
199	4	D	90(1)	100(7)	105(14)	105	1	115 (2)	115 (4)	115(5)	115	9	220	3
251	5	E	94 (2)	101(12)	105 (16)	101	4	110(1)	115(3)	120(11)	120	4	221	2
289	6	F	100(6)	101 (13)	105 (17)	100	5	120(8)	125 (13)	125 (15)	120	2	220	4

A組

抽籤號碼	試舉號碼	姓名	抓舉					挺舉					總和	名次
			1	2	3	成績	名次	1	2	3	成績	名次		
1	1	G	91 (3)	95 (6)	100(12)	100	11	115 (3)	116 (8)	120(12)	120	8	220	10
2	2	H	100 (7)	100(10)	105 (16)	100	9	115 (4)	120(10)	125(14)	125	1	225	1
133	3	I	90(2)	95(5)	105(15)	105	3	114 (2)	115 (6)	115(7)	115	10	220	7
198	4	J	85(1)	94(4)	105(14)	105	2	---	---	---	---	--	---	--
204	5	K	100 (8)	100(11)	105 (17)	100	10	110(1)	115(5)	120(11)	120	7	220	9
246	6	L	100(9)	103 (13)	105 (18)	100	8	120(9)	125 (13)	125 (15)	120	6	220	8

6.9

頒獎典禮

在各量級比賽結束後，盡快依下列程序舉行頒獎典禮(歡迎有創意、創新的點子)：

- 1.舉重台上放置3個獲獎頒獎台。
- 2.所有獲獎牌選手、持獎牌人員及頒獎人步入舉重台就定位。獲獎牌選手站立於頒獎台後方。
- 3.報告員介紹3位頒獎人。國際舉重總會會長或由國際舉重總會代表職員或是籌委會或贊助商代表呈獻獎牌。抓舉、挺舉、總和依序頒發獎牌。審判委員與競賽指導/技術代表得更改獎牌頒發的順序。
- 4.獎牌自銅牌開始頒發，報告員介紹獲獎選手姓名、國名及抓舉獲獎成績。當唱名時，獲獎選手站上頒獎台領取獎牌。所有獎牌頒發後，選手退回原先站立之頒獎台後方(此時不升會旗、不演奏會歌)。
- 5.若頒獎人與抓舉頒獎人不同，報告員介紹頒獎人。獎牌自銅牌開始頒發，報告員介紹獲獎選手姓名、國名及挺舉獲獎成績。當唱名時，獲獎選手站上頒獎台領取獎牌。所有獎牌頒發後，選手退回原先站立之頒獎台後方(此時不升會旗、不演奏會歌)。
- 6.若頒獎人與抓舉、挺舉頒獎人不同，報告員介紹頒獎人。獎牌自銅牌開始頒發，報告員介紹獲獎選手姓名、國名及總和獲獎成績。當唱名時，獲獎選手站上頒獎台領取獎牌。
- 7.總和獎牌頒發完成，獲獎選手站在頒獎台上，演奏冠軍選手國家會歌及升起前三名選手國家會旗。
- 8.持獎牌人員、選手及頒獎人退場。
- 9.頒獎典禮由國際舉重總會儀軌及籌委會間安排舉行。
- 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。
- 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。

7.3

技術職員晉級

- 1.所有新的技術職員證(裁判證)，不論是國際1級、國際2級或是值勤證書費用均美金200元。
- 2.每一個奧運週期，裁判證費用：
 - 國際1級=美金200元。
 - 國際2級=美金100元。
 - 值勤證書=美金50元。
- 3.申請新的或補發裁判證及證書必須手寫申請並繳交費用給國際舉重總會秘書處。
- 4.國際舉重總會是唯一國際裁判證及證書發行單位。國際舉重總會發行之貼紙張貼在裁判證最後一頁以顯示及辨識效期。
- 5.新的國際1級及國際2級技術職員註冊日期為其術科或學科考試日期，視孰為後。
- 6.裁判證均有空白處，以供記載持證者所執法之所有國際賽會。國際舉重總會會長、秘書長、審判委員召集人或是競賽指導會以英文記載執法賽會。
- 7.召集謹慎的國際舉重總會技術委員會委員、洲際技術委員會委員或其他授權個人組成監考小組實施術科考試。

監考小組需有3位國際1級技術職員組成，得為同一國籍。考試委員必須分開坐以獨立作業。

- 8.當使用裁判燈系統，3位裁判員(中央裁判及2位側邊裁判)可同時受試。而若未使用裁判燈系統或因技術困難無法運作，則僅中央裁判受試。
- 9.監考小組以成績紀錄表記錄做為成績表。
- 10.受試者之姓名及國籍依位於舉重台相對位置輸入(即左方裁判是1號、中央裁判是2號及右方裁判是3號)。考試委員簽上姓名、日期及其國籍。
- 11.受試者至少判決100次試舉，包含完成及未完成之試舉。
- 12.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試舉之意見，「/」表示成功試舉、「X」表示失敗試舉，在其意見下方以相同符號表示3位受試者之判決。

範例：「/」白燈、「X」紅燈

/
/// = 3位受試者判決正確

X
XXX = 3位受試者判決正確

X
X/X = 中央裁判判決錯誤

X
/XX = 1號裁判判決錯誤

- 13.當僅中央裁判受試時，而他/她發出不正確的信號(例如信號太快或太慢)，考試委員必須標記X，並在其下方寫下S，以表示為不正確之信號。1次試舉受試者可能出現2個錯誤，這2個錯誤都會顯示在成績表上。
- 14.當選手試舉未完成，考試委員標記為O。
- 15.若受試者在一個未完成之試舉做出不正確之判決，考試委員標記X代替O，並寫下錯誤之次數。
- 16.受試者的成績在已完成的試舉計算。
- 17.原始成績表及筆試成績送交國際舉重總會秘書處登記受試者考試成績。
- 18.國際舉重總會秘書處經由受試者國家協會將考試成績通知受試者。考試通過之受試者亦經由其國家協會取得國際1級裁判證及證書。
- 19.已持有有效之國際2級裁判證之技術職員，於奧會週期間晉級為國際1級裁判，仍需支付美金200元以購買新的國際1級裁判證。

在一個奧運週期的最後1年提出技術職員晉級之申請，按比例證書費用為美金50元。

20. 不論是術科或筆試未通過之受試者，至少必須6個月後才能再應試。

7.5

審判委員

試舉加重錯誤時之決議程序

- 1.槓鈴重量低於選手要求之重量，若已試舉成功，且槓鈴重量為1公斤的倍數，選手可接受此重量；或拒絕此成功試舉之重量，另行試舉原先要求之重量。
- 2.若槓鈴加重非1公斤之倍數，且試舉成功(下列情況除外)，選手可接受低於該重量之1公斤倍數重量；或拒絕此成功試舉之重量，另行試舉原先要求之重量。在第二次或第三次試舉選手要求高於前一次試舉1公斤，但槓鈴只有增加0.5公斤，則選手自動

獲得一次以原要求重量的試舉機會。

3. 槓鈴重量高於選手要求之重量若已試舉成功，且槓鈴重量為1公斤的倍數，選手可接受此重量；若試舉失敗或槓鈴重量非1公斤之倍數，選手自動獲得另行試舉原先要求之重量。

7.9

監卡長

1. 負責監看選手卡之技術職員稱監卡員。國際舉重總會任命監卡長及主辦會員國協會/籌備委員會任命助理監卡員。

選手卡乃是用記錄選手要求的每一次試舉重量、比賽試舉過程及任何國際舉重總會TCRR核准之修改。所屬隊職員/選手必須在每一個要求簽名。

2. 主辦國家協會/籌備委員會必須任命一定數量之國家級裁判在國際舉重總會任命之監卡長、競賽指導及/或審判委員會召集人的監督下使用選手卡協助比賽依序進行。

3. 監卡員管理選手/隊職員每一次試舉提出之宣告或變更重量之要求。宣告/變更立即與競賽管理聯繫，競賽管理通知報告員做適當的宣布。

4. 監卡員及競賽管理之間由無線電或電話直撥系統或任何經核准之聯繫方式聯絡。

5. 監卡員席必須在選手介紹前30分鐘開始運作。

7.14

額外支援人員

1. 加重員

加重員是運動專項志工/人員在報告員及技術管制員指示下負責加重及清潔鐵片。

加重員的職責如下：

- 依據TCRR及在播告員之指示下加重鐵片。
- 每一次試舉後檢查槓鈴上血液，通知技術管制員並立即清除之。
- 提供給受傷選手隱私屏障；若有要求，協助值勤醫師。
- 在技術管制員的指示下於比賽中或比賽後清理槓鈴及比賽台及高台。
- 在比賽結束後為頒獎典禮準備頒獎台。
- 清除槓鈴上的重量並將鐵片放回架上。
- 依據要求或/及技術管制員的指示將槓鈴上或比賽台血跡安全地移除及其他污染物。
- 確保依據適用政策安全處理污染物質。
- **每次試舉後用抗菌劑清潔槓鈴。每次試舉後都必須對酒精進行消毒。**

備註：加重員必須遵從普通預防措施在執行工作時穿戴手套。

2. 比賽場地聯絡

國際舉重總會賽會轉播及/或運動產品，技術職員可能被任命為比賽場地運動商品職務，例如：燈光、音響、頒獎典禮、混合區域等。當任命此職務即為比賽場地聯絡並高度建議包含於比賽之中及主要的賽會環境。

9

典禮

9.1 開幕典禮

世錦賽開始前，根據組委會和國際舉聯制定的程序舉行開幕式。開幕式的內容必須在賽事開始前得到國際舉聯的批准。

9.2 閉幕典禮

世界錦標賽結束時，根據組委會和國際舉重聯合會制定的程序舉行閉幕式。閉幕式

的內容必須在賽事開始前得到國際舉聯的批准。

指南 指南包含詳細的資訊可於國際舉重總會官方網站下載專區取得。(iwf.sport)

詞彙表		
ALS	Advanced life Support	高級救命術
CD	Competition Director	競賽指導(國內稱裁判長)
cm	Centimeter(s)	公分
CS	Competition Secretary	競賽秘書(國內稱副裁判長)
ED	Event Delegate	賽會代表
FISU	International University Sports Federation	世界大學運動總會
FOP	Field of Play	比賽場地
IOC	International Olympic Committee	國際奧林匹克委員會
ITO	International Technical Official	國際裁判
IWF	International Weightlifting Federation	國際舉重總會
kg	Kilogram	公斤
MF	Member Federation	會員國家(總)協會
NOC	National Olympic Committee	國家奧林匹克委員會
NTO	National Technical Official	國家級裁判
OCOG	Organising Committee of Olympic Games	奧林匹克運動會籌備委員會
TC	Technical Controller	技術管制員
TCRR	Technical and Competition Rules & Regulations	技術與比賽規則&施行細則
TD	Technical Delegate	技術代表
Team Official	Team leader, Coach, doctor, therapist, etc.	隊職員：領隊、教練、隊醫、物理治療師等
TIS	Technology and Information System	技術與資訊系統
TO	Technical Official	技術職員(裁判員)
VFE	Verification of Final Entries	最後報名確認
YOG	Youth Olympic Games	青年奧林匹克運動會