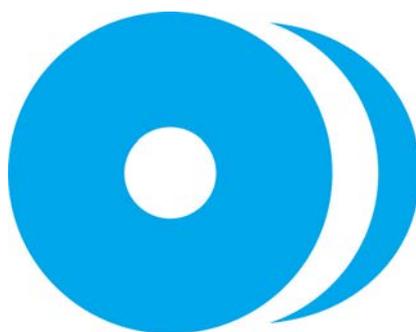


國 際 舉 重 總 會
INTERNATIONAL WEIGHTLIFTING FEDERATION



IWF

INTERNATIONAL
WEIGHTLIFTING
FEDERATION

2013~2016 技術與比賽規則暨施行細則

國際舉重總會 2013~2016 技術與比賽規則暨施行細則修訂

生效日期：2015 年 1 月 1 日

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。）

修改之條文：

- 一、4.1.2：緊身衣必須是一件式或二件式(全身的)。
- 二、4.7.1：比賽台/高臺禁止使用個人電子設備(即IPOD、平版電腦、行動電話等)。醫療器材(即助聽器或此類器材)不在此限。
- 三、5.1.1：定義國際舉重總會賽會：國際舉重總會賽會乃註冊於國際舉重總會行事曆中之國際舉重比賽。
- 四、7.2.3裁判服裝：
 - (一)海軍藍外套
 - (二)海軍藍長褲/裙子
 - (三)白色襯衫
- 五、因5.1.1定義國際舉重總會賽會8.6及施行細則5.1做文字修改。
- 六、施行細則3.3.3
 - (一)男、女槓鈴新增輪輞寬度限制、外端(管套)須能自由旋轉。
 - (二)鐵片新增尺寸限制：寬度及直徑
 - (三)槓鎖：新增寬度限制。
- 七、施行細則5.2
 - (一)之6.5劇院座位修改為適當座位。
 - (二)之7.4刪除國際舉重總會執行委員。

技術與比賽規則暨施行細則

規則	摘要	頁	規則	摘要	頁
1	參賽人員	4	7	技術職員	17
1.1	年齡分級	4	7.1	定義	17
1.2	級別	4	7.2	基本規定	17
2	兩式舉法	4	7.3	技術職員晉級	18
2.1	概述	4	7.4	世界錦標賽及奧運會技術職員	19
2.2	抓舉	4	7.5	審判委員	19
2.3	挺舉	5	7.6	競賽指導(裁判長)	20
2.4	舉重通則	5	7.7	裁判員	21
2.5	違規動作	5	7.8	技術管制員	21
2.6	未完成的動作及姿勢	6	7.9	監卡長	22
3	場地、器材及文件	6	7.10	計時員	22
3.1	比賽場地	6	7.11	競賽秘書(覆裁判長)	22
3.2	其他場地	7	7.12	報告員	22
3.3	器材	7	7.13	值勤醫師	23
3.4	比賽文件	10	8	記錄	23
4	選手裝備	12	9	典禮	23
4.1	舉重服	12	9.1	開幕典禮	23
4.2	舉重鞋	12	9.2	閉幕典禮	24
4.3	舉重皮帶	12	10	規定	24
4.4	繃帶、膠帶及貼布	12	10.1	語言差異	24
4.5	手套及手掌防護	13	10.2	翻譯	24
4.6	義肢	13			
4.7	個人電子設備	13	細則	1.2 級別	25
4.8	贊助商標識	13	細則	3.1.1 比賽高臺	25
5	比賽	13	細則	3.3.2 比賽台	25
5.1	國際舉重總會賽會	13	細則	3.3.3 槓鈴	26
5.2	世界錦標賽	13	細則	3.3.4 磅秤	29
5.3	奧林匹克運動會	14	細則	3.3.5 選手號碼布/熱身區通行證	29
5.4	青年奧林匹克運動會	14	細則	3.3.6.1 裁判燈系統	30
5.5	奧運會之外綜合運動會	14	細則	3.3.6.12 審判委員操作設備	30
5.6	世界大學錦標賽	14	細則	3.3.6.14 計時器	30
5.7	世界大學運動會	14	細則	5.1 國際舉重總會賽會	30
6	國際舉重總會賽會程序	14	細則	5.2 世界錦標賽	31
6.1	賽前程序-報名	14	細則	6.4 過磅	33
6.2	名單確認	15	細則	6.5 介紹	34
6.3	抽籤及技術會議	15	細則	6.6.5 15/20公斤規則	35
6.4	過磅	15	細則	6.6.6&6.8 唱名順序及名次	36
6.5	介紹	15	細則	6.9 頒獎典禮	36
6.6	比賽進行	15	細則	7.3 裁判晉級	37
6.7	休息	16	細則	7.5 審判委員	38
6.8	選手與團體名次	16	細則	7.9 監卡長	38
6.9	頒獎典禮	17	細則	7 其他支援人員	38
			細則	9 典禮	39
			詞彙表		

技術與比賽規則

1	參賽人員
1.1	年齡分級
1.1.1	舉重運動為男性及女性籌辦比賽，選手按體重及年齡分級參賽。
1.1.2	國際舉重總會認可的四種年齡分級： a、青少年組：13歲至17歲。 b、青年組：15歲至20歲。 c、社會組：15歲以上。 d、壯年組：35歲以上。 所有年齡量級均以選手出生年曆計算。
1.1.3	參加奧林匹克運動會(以下稱奧運會)及青年奧林匹克運動會(以下稱青年奧運會)年齡限制依國際奧林匹克委員會規定實施。
1.1.4	世界大學運動總會(FISU，以下以FISU表示)管轄之賽會依FISU規定實施。
1.2	級別
1.2.1	男子社會組和青年組按其體重分八級。凡依國際舉重總會技術與比賽規則暨施行細則(以下稱TCRR)舉行之比賽，必須按照以下量級進行： 1- 56kg 2- 62kg 3- 69kg 4- 77kg 5- 85kg 6- 94kg 7- 105kg 8- +105kg
1.2.2	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TCRR舉行之比賽，必須按照以下量級進行： 1- 48kg 2- 53kg 3- 58kg 4- 63kg 5- 69kg 6- 75kg 7- +75kg
1.2.3	青少年男子組按其體重分八級。凡依國際舉重總會TCRR舉行之比賽，必須按照以下量級進行，青年奧運會除外： 1- 50kg 2- 56kg 3- 62kg 4- 69kg 5- 77kg 6- 85kg 7- 94kg 8- +94kg
1.2.4	青少年女子組重分七級。凡依國際舉重總會TCRR舉行之比賽，必須按照以下量級進行，青年奧運會除外： 1- 44kg 2- 48kg 3- 53kg 4- 58kg 5- 63kg 6- 69kg 7- +69kg
1.2.5	青年奧運會體重級數 青少年男子組： 1- 56kg 2- 62kg 3- 69kg 4- 77kg 5- 85kg 6- +85kg 青少年女子組： 1- 48kg 2- 53kg 3- 58kg 4- 63kg 5- +63kg
1.2.6	國際舉重總會之賽會，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。 例外： • 奧林匹克運動會(以下稱奧運會)。 • 青年奧林匹克運動會(以下稱青年奧運會)。 • 除了奧運會之外的綜合性運動會。
1.2.7	在任何比賽中，一名選手只能參加一個量級的比賽，惟青少年賽會與青年/社會組賽會合併舉行時不在此限。
2.	兩式舉法
2.1	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 兩式舉法必須以雙手為之。每式舉法有三次試舉。
2.2	抓舉

2.2.1	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台。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。
2.3	挺舉
2.3.1	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，不論停放在鎖骨、乳頭上方的胸部或全屈之雙臂上，不可觸及胸部。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。
2.3.2	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。 選手可在上搏後及上挺前得因下列理由調整槓鈴的位置： a、收回姆指或「非鈎握法」。 b、若呼吸不順暢。 c、槓鈴引起疼痛。 d、改變握距。 上述調整並非給水選手有額外的上挺試舉。
2.4	舉重通則
2.4.1	准許使用「鈎握法」的技術。握槓時，大姆指末節為同一手之其他手指所覆蓋。
2.4.2	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「失敗試舉」。
2.4.3	在裁判員發出放下槓鈴之信號後，選手必須從身體前方將槓鈴放下。當槓鈴已低至肩膀以下，方可鬆握。
2.4.4	倘若選手因故無法完全伸展手臂，他必須於每一次試舉前告知執法裁判員及審判委員。
2.4.5	採用下蹲式抓舉或下蹲式上搏時，選手可藉身體搖擺扭動動作幫助回復直立姿勢。
2.4.6	得使用白堊（碳酸鎂）。
2.4.7	禁止大腿使用滑脂、油、水、滑石粉或任何類似的潤滑劑。如選手使用禁止之潤滑劑，將被命令加以清除，於進行清除時，計時鐘繼續進行。
2.4.8	依據國際舉重總會TCRR完成每一次試舉並讓執法裁判滿意是選手個人的責任。
2.5	違規動作
2.5.1	各式舉重姿勢之違規動作
2.5.1.1	從懸垂姿勢拉舉者，定義：槓鈴向上時停頓。
2.5.1.2	除兩足外，身體任何部分觸地者。
2.5.1.3	在伸展雙臂時，有停頓現象者。
2.5.1.4	以推舉動作完成者，定義：選手在抓舉及上搏下蹲或分腿姿勢至最低點時，仍持續伸展手臂。
2.5.1.5	回復直立姿勢時，雙臂有屈伸現象者。

2.5.1.6	完成試舉動作前，身體任何部分離開或觸及舉重台以外的地區者。
2.5.1.7	在肩膀以上高度鬆握槓鈴。
2.5.1.8	未能將整個槓鈴放回舉重台者。
2.5.1.9	試舉開始時未面對中央裁判。
2.5.1.10	在裁判員發出信號前，將槓鈴放回舉重台者。
2.5.2	抓舉違規動作
2.5.2.1	槓鈴上舉時，有停頓現象者。
2.5.2.2	槓鈴觸及選手頭部；頭髮及任何配戴在頭上的物品均視為頭部的一部分。
2.5.3	上擡違規動作
2.5.3.1	在開始最後姿勢前，將槓鈴停留或放在胸部的中間點稱為二次上擡；通常被視為一個不乾淨的上擡動作。
2.5.3.2	手肘或上臂觸及大腿或膝部者。
2.5.4	上挺違規動作
2.5.4.1	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。
2.5.4.2	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。
2.6	未完成的動作及姿勢
2.6.1	完成試舉時手臂伸展不平均或不完全。
2.6.2	未以兩腳放在同一條線上，與其軀體及槓鈴之平面平行結束動作。
2.6.3	完成試舉時雙膝未完全伸直。
3	場地、器材及文件
3.1	比賽場地 舉重運動的比賽場地需包含下列相關區域： <ul style="list-style-type: none"> • 比賽台及高臺。 • 技術職員及競賽管理席。 • 熱身區。
3.1.1	比賽台及高臺 (施行細則)
3.1.1.1	試舉需在比賽台上完成。
3.1.1.2	比賽台四周1公尺必須為平坦及空置無障礙物包含鐵片。
3.1.1.3	若比賽台放置於高臺，高臺需符合3.1.1施行細則規範。
3.1.1.4	白堊(碳酸鎂粉)及松香需置於比賽台旁。
3.1.1.5	為加重員及清潔員準備清潔的消毒劑/抗菌劑、金屬刷、抹布、掃把、手套及其他清潔用品/器具整齊擺放於比賽台/高臺旁。
3.1.1.6	備有擔架或背部擋板於比賽台/高臺旁。
3.1.1.7	場地平面圖規劃有隊職員區域，但不設於高臺上。
3.1.2	技術職員及競賽管理席 技術職員及競賽管理席(包含座椅)擺放位置適用於國際舉重總會所有賽會。
3.1.2.1	審判委員席： 審判委員席必須設於觀察比賽台/高臺清楚並無障礙處。審判委員席設置於中間與側邊裁判間距離比賽台最遠10公尺處並與選手進場同側。
3.1.2.2	裁判席： <ul style="list-style-type: none"> a、中央裁判桌邊需離舉重台邊中央4公尺處(由前端測量)，並正對舉重台中央。 b、兩側裁判員，坐在與中央裁判同一直線上，相隔3至4公尺遠之處。 c、預備裁判席位於比賽場地特定區域。
3.1.2.3	值勤醫師席：選手進場側及熱身區適當位置安排值勤醫師席及座椅。
3.1.2.4	競賽管理席：選手進場側為競賽管理安排適當數量的桌椅。
3.1.2.5	加重員及清潔員位置：加重員及清潔員座椅安排於選手進場相反側。
3.1.2.6	國際舉重總會職員席：世界錦標賽及奧運會在審判委員相對位置安排3至5個位子的桌椅。

3.1.3	熱身區域
3.1.3.1	<p>為了讓選手準備比賽，接近比賽台，必須提供選手一熱身運動區域。</p> <p>此熱身區域需有下列設備：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 適當數量的熱身台(編號始於(1))。 • 依選手數備槓鈴、白堊、松香等。 • 播音器與報告員之麥克風相連通。 • 成績揭示板。 • 試舉揭示板。 • 大會計時器。 • 顯示比賽台狀況之攝影螢幕。 • 監卡員及值勤醫師席。 • 水及茶點。 • 受傷用冰塊。 • 依據要求提供其他席位。 • 浴室設備(可選擇性)。
3.1.3.2	熱身台數量由競賽秘書(同國內賽之副裁判長)依過磅後選手數決定之。
3.2	其他場地
3.2.1	<p>需在比賽場地內提供以下額外的空間：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 反禁藥管制站。 • 附淋浴的更衣室。 • 選手休息區域。 • 競賽管理辦公室。 • 急救/醫護室。 • 國際舉重總會會議室。 • 國際舉重總會辦公室。 • 新聞中心。 • 三溫暖。 • 技術職員室。 • 訓練場(可能位於不同地點，但是位於比賽場地較佳)。 • 貴賓室。 • 過磅室及試磅室。
3.3	器材
3.3.1	通則
3.3.1.1	僅國際舉重總會認證之器材得使用於奧運會、青年奧運會、洲際、地區性及其他綜合性運動會、洲際及地區性錦標賽及FISU賽會。
3.3.1.2	奧運會及青年奧運會使用之槓鈴及比賽台，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。
3.3.1.3	世界錦標賽(青少年、青年及社會組)、世界大學錦標賽、大獎賽及洲際奧運會資格賽必須使用國際舉重總會技術及資訊系統(TIS)。
3.3.2	比賽台 (施行細則)
3.3.2.1	國際舉重總會授權使用兩種台子：比賽台及訓練/熱身台。兩種台子均需符合法定規定。
3.3.2.2	<p>比賽台</p> <ul style="list-style-type: none"> • 正方形。 • 每邊長400公分。 • 高10公分。
3.3.2.3	<p>訓練/熱身台</p> <ul style="list-style-type: none"> • 寬300公分。 • 長250公分至300公分。

3.3.3	槓鈴																								
3.3.3.1	槓鈴由下列各部分組成： <ul style="list-style-type: none"> • 槓軸。 • 鐵片。 • 槓鎖。 																								
3.3.3.2	槓軸 男子與女子比賽用及訓練用槓軸必須符合以下規則及公差。																								
3.3.3.3	男子槓軸20公斤。																								
3.3.3.4	女子槓軸15公斤。																								
3.3.3.5	鐵片 國際舉重總會授權使用2種鐵片：比賽用鐵片及訓練用鐵片。2種鐵片均須符合下列規則：																								
3.3.3.6	比賽用鐵片：(用相對應顏色以公斤(kg)分別) <table style="margin-left: 20px;"> <tr> <td>30kg</td> <td>黑色*</td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>25kg</td> <td>紅色</td> <td>2.5kg</td> <td>紅色</td> </tr> <tr> <td>20kg</td> <td>藍色</td> <td>2.0kg</td> <td>藍色</td> </tr> <tr> <td>15kg</td> <td>黃色</td> <td>1.5kg</td> <td>黃色</td> </tr> <tr> <td>10kg</td> <td>綠色</td> <td>1.0kg</td> <td>綠色</td> </tr> <tr> <td>5kg</td> <td>白色</td> <td>0.5kg</td> <td>白色</td> </tr> </table> 備註：30kg鐵片的詳細介紹將進一步協調。	30kg	黑色*			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
30kg	黑色*																								
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																						
3.3.3.7	訓練用鐵片： <ul style="list-style-type: none"> • 依上述顏色及重量製造。 • 得為黑色，邊緣包覆相對應顏色並標示“訓練用”。 																								
3.3.3.8	槓鎖 為了使鐵片緊鎖在槓軸上，每1支槓軸必須配有槓鎖。槓鎖需符合下列規則： <ul style="list-style-type: none"> • 每1支槓軸2個槓鎖。 • 每個槓鎖2.5公斤。 																								
3.3.3.9	比賽用鐵片使用於比賽台及熱身區域。																								
3.3.3.10	訓練用鐵片使用於訓練場地，奧運會、青年奧運會及國際舉重總會另訂者除外。																								
3.3.3.11	鐵片安裝並由槓鎖固定於槓軸套管上。槓軸上自最重鐵片安裝，然後安裝較輕的鐵片向槓軸外側遞減。鐵片必須依此方式安裝，俾使裁判及審判委員能讀出每一個鐵片重量。																								
3.3.3.12	每一場比賽需備有充足的男子及女子槓鈴組及額外的鐵片。																								
3.3.4	磅秤 (施行細則)																								
3.3.4.1	世界錦標賽、奧運會及其他國際舉重總會指定賽會需備有多個相同的磅秤。																								
3.3.5	號碼布/熱身區通行證 (施行細則)																								
3.3.5.1	於比賽期間配戴號碼布以識別選手。提供每一組選手號碼布做為選手之出場順序。																								
3.3.5.2	於比賽期間由隊職員配戴熱身區通行證以為識別。熱身區通行證於每一組比賽發給隊職員，效期僅於該組比賽。																								
3.3.6	技術及資訊系統(TIS) (施行細則) 此技術與資訊系統(以下稱TIS)是一個複合且完整的競賽管理應用包含競賽管理軟體及下列硬體：																								
3.3.6.1	裁判燈系統																								
3.3.6.2	裁判燈系統乃指裁判之判決。																								
3.3.6.3	裁判燈系統包含3位裁判員每人1個控制盒及審判委員控制板。																								
3.3.6.4	依據相關規則，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。																								
3.3.6.5	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。																								

3.3.6.6	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，第三位裁判員可以聽到由控制箱發出催促他速作判決的間歇性的信號提醒第三位裁判員速作判決。
3.3.6.7	信號僅是提醒裁判員；裁判員必須判斷「成功試舉」或「失敗試舉」。信號不應迫使裁判員做出判決。當3位裁判員中有2位裁判員給2個白燈或是2個紅燈，並可以看見及聽見「放下」信號，即以間歇性信號提醒尚未給判決之裁判員。
3.3.6.8	在裁判員做出判決後3秒鐘；判決燈依據裁判員的個別判決以相關顏色亮起，不論是紅燈或白燈。判決燈亮著至少3秒。
3.3.6.9	可看到及可聽到的「放下」信號後，「判決燈」顯示前，裁判員有3秒鐘時間更改判決。若裁判員錯失更改判決的時間，則裁判員必須立刻舉起旗子，表示更改判決。
3.3.6.10	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。
3.3.6.11	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。
3.3.6.12	審判委員操作設備 審判委員使用審判委員席上的設備做出每一個判決。每一位審判委員有一個紅色及白色按鈕的設備。
3.3.6.13	通訊系統 需提供審判委員、競賽秘書及監卡長可直接溝通的對講機或電話。
3.3.6.14	計時鐘 使用倒數式間隔為1秒之電子計時鐘。計時鐘必須自15分鐘內任何時間開始倒數。
3.3.6.15	試舉揭示板 試舉揭示板需包括下列資訊： <ul style="list-style-type: none"> • 姓名(姓：以英文大寫、名：第1個字母大寫，其它字母小寫) • 國際舉重總會/國際奧林匹克委員會(以下稱國際奧會)國名代號 • 過磅體重 • 試舉次數 • 試舉序號 • 裁判員判決(如果可以) • 計時鐘(如果可以)
3.3.6.16	成績揭示板 成績揭示板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。
3.3.6.17	成績揭示板包含組/場比賽所有參賽人員資訊，並能夠顯示整場比賽資訊： <ul style="list-style-type: none"> • 依選手試舉號碼順序排列 • 依試舉號碼順序排列選手姓名 • 出生日期 • 體重 • 國際舉重總會/國際奧會國名代號 • 三次抓舉試舉 • 三次挺舉試舉 • 總和 • 最後名次
3.3.6.18	成功試舉及失敗試舉必須分別標示(以刪除線或顏色區別)

3.3.6.19	紀錄顯示 紀錄必須顯示在比賽場地內。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。
3.3.6.20	影像螢幕 須在比賽場地及熱身室提供影像螢幕。
3.4	比賽文件
3.4.1	賽會規範
3.4.1.1	國際舉重總會之賽會前四個月，主辦國家總會/籌備委員會需將國際舉重總會賽會競賽規程以線上及透過電子郵件/信件之方式發布給相關人士。
3.4.1.2	國際舉重總會賽會競賽規程包含下列資訊： <ul style="list-style-type: none"> • 國際舉重總會賽會確切日期，及詳細的賽程與相關活動時間。 • 比賽場地及訓練場地。 • 財務條件。 • 膳宿及地面交通。 • 媒體委任表。 • 初次報名表。 • 最後報名表。 • 籌備委員會聯絡資訊。 • 其他相關資訊。
3.4.2	報名表
3.4.2.1	初次報名表包含： <ul style="list-style-type: none"> • 會員國名稱。 • 選手姓名。 • 選手出生日期。 • 選手參賽量級。 • 報名總和(選手被分配組別之參考依據，詳見6.6.5條)。 • 隊職員姓名及職稱(教練、管理、醫師等)。 • 簽章及日期。
3.4.2.2	初次報名表最多得報名女子選手9名及男子選手10名。
3.4.2.3	最後報名表包含： <ul style="list-style-type: none"> • 會員國名稱。 • 選手姓名。 • 選手出生日期。 • 選手參賽量級。 • 報名總和(選手被分配組別之參考依據，詳見6.6.5條)。 • 隊職員姓名及職稱(教練、管理、醫師等)。 • 簽章及日期。
3.4.2.4	最後報名表最多得報名女子選手9名及男子選手10名；上述為報名一整隊，即女子選手7名、男子選手8名及每個性別2位後補選手。在最後報名表上需註記後補選手。
3.4.3	確認表
3.4.3.1	確認表包含：(依據最後報名表上的資料) <ul style="list-style-type: none"> • 會員國名稱。 • 選手姓名。 • 選手出生日期。 • 選手參賽量級。 • 報名總和。 • 簽章及日期處。

3.4.3.2	確認表上應留下最後女子選手7名及男子選手8名(每一個性別完整的一隊)且每個量級最多2名選手，除非青少年及青年賽會合併舉行。
3.4.4	出賽名單
3.4.4.1	出賽名單包含： <ul style="list-style-type: none"> • 賽程表：比賽日期及時間、組別及技術職員任務分組。 • 技術職員名單及其分組。 • 每一個組別出賽名單，內容包含選手抽籤號碼、姓名、出生日期、國際舉重總會/國際奧會國名代號及報名總和。
3.4.5	過磅表
3.4.5.1	每一場比賽發出，內容需包含所有參賽選手資訊如下： <ul style="list-style-type: none"> • 抽籤號碼。 • 姓名。 • 出生日期。 • 國際舉重總會/國際奧會國名代號。 • 報名總和。 • 體重。 • 抓舉及挺舉第1次試舉重量。 • 過磅技術職員簽名處。
3.4.6	選手卡
3.4.6.1	每1位選手1張選手卡，選手卡是為了記錄TCRR允許的選手要求重量、隊職員/選手姓名第1個字母正式資料或簽名。 每1張選手卡包含資訊如下： <ul style="list-style-type: none"> • 姓名。 • 出生日期。 • 國際舉重總會/國際奧會國名代號。 • 體重。 • 參賽量級。 • 組別(如果適用)。 • 報名總和 • 試舉號碼，所有選手過磅完成後分配之。
3.4.7	紀錄表
3.4.7.1	紀錄表不論是手寫式或電腦列印階為比賽結果正式文件，內容包含： <ul style="list-style-type: none"> • 試舉號碼。 • 抽籤號碼。 • 姓名。 • 出生日期。 • 國際舉重總會/國際奧會國名代號。 • 體重。 • 抓舉、挺舉所有試舉。 • 總和。 • 紀錄(如果適用)。 • 審判委員會召集人、競賽指導(同國內賽會之裁判長)/技術代表簽名。
3.4.7.2	成功試舉及失敗試舉必須分別標示(以刪除線或顏色區別)
3.4.8	最後成績冊

3.4.8.1	<p>最後成績冊在賽會結束後以電腦列印或電子/數位格式分發給參賽代表隊及相關人士，內容包含：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 團體名次：包含團隊名次、國際舉重總會/國際奧會國名代號、團體分數及參賽選手數。 • 每1個量級抓舉、挺舉及總和成績，包含名次、選手姓名、出生日期、國際舉重總會/國際奧會國名代號、體重、試舉(成功試舉及失敗試舉分別標示)及成績。 • 新紀錄：包含量級、選手姓名、出生日期、國際舉重總會/國際奧會國名代號、紀錄重量。
4	選手裝備
4.1	舉重服
4.1.1	<p>選手必須穿著符合下列標準舉重衣：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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	<p>舉重服內得穿緊身衣。緊身衣需符合下列標準：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 必須是一件式或二件式(全身的)。 • 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	<p>T恤可穿在舉重衣內。T恤需符合下列標準：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 必須是無領式。 • 不得覆蓋手肘。 • 顏色不限。
4.1.4	<p>舉重服內或外得穿短褲。短褲需符合下列標準：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 必須是緊身的。 • 不能覆蓋膝蓋。 • 顏色不限。
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給/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，但不得覆蓋膝蓋。
4.1.9	<p>舉重服得裝飾或標誌有選手之：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 姓名。 • 別名。 • 單位名稱。 • 國際舉重總會/國際奧會國名代號。 • 國(會)旗。
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。
4.3	舉重皮帶
4.3.1	得使用舉重皮帶。皮帶必須繫於舉重服外。
4.3.2	皮帶最寬為12公分。
4.4	繃帶、膠帶及貼布

4.4.1	繃帶乃指各種材質的無黏性的覆蓋物，常用材質為紗布、醫藥用縐布、合成橡膠(尼奧普林)/橡膠或皮革。
4.4.1.1	繃帶無長度限制。
4.4.1.2	繃帶覆於腕部皮膚或緊身衣上最大寬度為 10 公分。
4.4.1.3	一件式彈性繃帶、合成橡膠/橡膠護膝或可調整型髌骨護套可著於膝部。護膝/護套不得以加扣、帶子、鯨鬚、塑膠或線等方式強化。
4.4.1.4	繃帶得覆蓋雙手的兩面且繫至手腕。
4.4.1.5	繃帶不得繫於槓鈴上。
4.4.1.6	手肘不得使用繃帶或其代替品。
4.4.2	膠帶是小的具有黏性之繃帶，通常是由織布、塑膠或是乳膠含吸水墊製成，用以覆蓋較小的傷部。
4.4.2.1	得依需要使用膠帶以保護小傷口，手肘除外。
4.4.2.2	手指與拇指使用膠帶不得突出於指尖。
4.4.2.3	膠帶不得繫於槓鈴上。
4.4.3	貼布由硬質棉或人工絲質製成，被稱為運動貼布、醫藥貼布及/或是競技用貼布。貼布亦可為各種顏色之黏性的彈性棉膠帶即彈性治療用貼布(肌內效貼布)。
4.4.3.1	手指與拇指使用貼布不得突出於指尖。
4.4.3.2	貼布得覆蓋雙手的兩面且繫至手腕。
4.4.3.3	貼布或其代替品不得繫於槓鈴上。
4.4.3.4	手肘不得使用貼布或其代替品。
4.4.3.5	貼布得貼繫於選手服裝內及身體任何部位的繃帶內，手肘除外。
4.5	手套及手掌防護
4.5.1	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。
4.5.2	上述護套僅可套至各手指的第一關節。
4.5.3	若手指使用膠帶或貼布，膠帶或貼布與手套間必須有可見的間隔。
4.6	義肢
4.6.1	得使用義肢。義肢不得供電或儲存能量做為試舉時供給。
4.7	個人電子設備
4.7.1	比賽台/高臺禁止使用個人電子設備(即IPOD、平版電腦、行動電話等)。 醫療器材(即助聽器或此類器材)不在此限。 個人電子設備得使用於熱身區域。國際舉重總會/主辦國家協會/籌備委員會或其他任何賽會籌備委員會對選手、隊職員及技術職員之個人財務無保管之責任。
4.8	贊助商標識
4.8.1	國際舉重總會所有賽會允許選手每一個裝備最大 500 平方公分的商品識別： a、生產製造商識別(商標、名稱或兩者結合)及/或 b、選手商業贊助的識別(商標、名稱或兩者結合)。
4.8.2	奧運會及青年奧運會以國際奧會製造商識別相關規則為優先。
5	比賽
5.1	國際舉重總會賽會 (施行細則)
5.1.1	國際舉重總會賽會乃註冊於國際舉重總會行事曆中之國際舉重比賽。
5.1.2	賽會籌備委員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	所有國際舉重總會賽會必須包含個別兩式舉法。
5.1.4	國際舉重總會及 FISU 之世界錦標賽及奧運會及青年奧運會前後三十天內不舉行國際賽會，除非經由國際舉重總會認可。
5.2	世界錦標賽 (施行細則)
5.2.1	世界錦標賽除了夏季奧運會年外，每年舉行。
5.2.2	世界青年錦標賽每年舉行。
5.2.3	世界青少年錦標賽除了夏季青年奧運會年外，每年舉行。
5.2.4	僅有國際舉重總會確認具資格之選手得參加世界錦標賽。

5.2.5	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。
5.3	奧林匹克運動會
5.3.1	奧運會開幕前24個月及國際舉重總會執行委員會、國際奧林匹克委員會、國際舉重總會技術代表(TDs)及奧運會籌備委員會間會議決議後，國際舉重總會需提供相關資訊給國家協會。
5.3.2	所有運動及TCRR相關文件必須由國際舉重總會核准後使能公佈。
5.3.3	國家奧林匹克委員會得依“奧運資格賽規章”報名選手參加奧運會及青年奧運會。
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	國際舉重總會執行委員會為奧運會任命2位技術代表(TD)，其任務為協調及協助奧運會舉重比賽的技術組織。
5.4	青年奧林匹克運動會
5.4.1	盡可能實行規則5.3。
5.4.2	任命賽會代表(ED)，其任務為協調及協助青年奧運會舉重比賽的技術組織。
5.5	奧運會之外的綜合運動會
5.5.1	綜合運動會(洲際、地區或其他)的舉重比賽必須由國際舉重總會監督。
5.5.2	所有運動及TCRR相關文件必須由國際舉重總會核准後使能公佈。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	國際舉重總會檢視場地及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國際技術職員(ITOs)。
5.5.4	任命國際舉重總會技術代表(TD)協助籌備委員會。技術代表必須在賽會開幕前出席確認場地及器材合宜，以及國際舉重總會相關之TCRR被遵守。
5.5.5	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。
5.5.6	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、住宿及膳食費用。
5.5.7	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由FISU會員國籌辦，依據FISU相關規定及規則，偶數年舉辦並由FISU監督/控制。
5.6.2	國際舉重總會由任命代表出席。
5.6.3	在賽會運動特性及技術組織面，國際舉重總會TCRR需被遵循。
5.6.4	資格是根據FISU的規則內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錦標賽的分配、籌備和進行。
5.6.6	鼓勵所屬國家舉重協會投入錦標賽組織。
5.6.7	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(世界大學運動會)舉重比賽在FISU監督下基數年舉行，由FISU及國際舉重總會依據FISU及國際舉重總會世界大學運動會相關規定實施，並詳述決議及核准項目。
6	國際舉重總會賽會的程序
6.1	賽前程序-報名
6.1.1	參賽者僅得經由其所屬之國家協會之初次報名表及最後報名表報名參賽。
6.1.2	初次報名表必須在技術會議前60天回傳給主辦協會/籌備委員會(以傳真或是電子郵件)，副本國際舉重總會秘書處。
6.1.3	最後報名表必須在技術會議前14天回傳給主辦協會/籌備委員會(以傳真或是電子郵件)，副本國際舉重總會秘書處。

6.1.4	主辦協會/籌備委員會有權以每一個會員國協會最後報名表上的姓名在官方指定的飯店預定膳宿。若有預定的住宿房間未被使用，該會員國協會必須支付給主辦協會/籌備委員會整個期間每一個取消預定的費用。
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。
6.1.6	未列於最後報名表之選手不得參加是項賽會。
6.1.7	世界錦標賽(青少年、青年及社會組)，每一個量級的報名名單必須至少於最後報名確認(VFE)5天前公告於國際舉重總會網頁。
6.2	名單確認
6.2.1	在技術會議前應由競賽指導/技術代表主持最後報名確認會議。
6.2.2	隊職員必須在最後報名確認會議提供每一位選手的護照影本。
6.2.3	最後報名確認會議，每一位代表隊接到一份表格，並得以 <ul style="list-style-type: none"> • 修正選手的姓名拼音。 • 修正選手的出生日期。 • 修改選手的體重量級。 • 修改選手的報名總和。
6.2.4	不允許替補選手。
6.2.5	最後報名確認表上最多女子選手7名、男子選手8名，每個量級最多2名選手，除非青少年及青年比賽共同舉行。額外的選手需刪除。
6.2.6	當此表格被確認、簽名並繳回後，此報名被視為是最後。
6.2.7	代表隊若未參加最後名單確認會議，則其最後報名表資料為最後報名。
6.3	抽籤及技術會議
6.3.1	最後名單確認後，給每一個確認之選手一個隨機抽籤號碼，選手在整個比賽過程使用此號碼。以此號碼為過磅順序及選手比賽組別之試舉順序。
6.3.2	競賽指導/技術代表依據報名總和將選手分成2組或2組以上。每1組最多18名選手。
6.3.3	若2個以上選手報名總和相同，選手得依據抽籤號碼分在不同組別(例如：抽籤號碼較小者分在A組、抽籤號碼較大者在B組)。
6.3.4	在比賽開始前必須舉行技術會議讓參賽代表及相關單位取得賽會綜合的資訊。
6.4	過磅 (施行細則)
6.4.1	每一場比賽於賽前2個小時過磅，並持續1小時。
6.4.2	當選手於正式報名量級過磅後，隊職員依據下表取得熱身區通行證以進入熱身區，每1組別： <ul style="list-style-type: none"> • 1個選手：3張通行證。 • 2個選手：4張通行證。 • 額外選手(針對混合的量級/賽會)：每1個選手2張通行證。
6.5	介紹 (施行細則)
6.5.1	比賽正式開始於選手介紹。選手介紹後並於技術職員介紹前，計時鐘開始倒數10分鐘。
6.5.2	依試舉號碼介紹選手。
6.5.3	技術職員介紹，技術職員於介紹後將裁判證呈給審判委員會召集人。
6.6	比賽進行 (施行細則)
6.6.1	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且計時開始，槓鈴重量不能減少。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。此為選手/隊職員之職責。
6.6.2	槓鈴的重量為1公斤的倍數。
6.6.3	選手成功試舉後自動增加重量為至少1公斤；若試舉失敗自動維持相同槓鈴重量。

6.6.4	國際舉重總會賽會最低試舉重量： <ul style="list-style-type: none"> • 男子組=26公斤(20公斤槓軸、槓鎖與兩片0.5公斤之鐵片重量)。 • 女子組=21公斤(15公斤槓軸、槓鎖與兩片0.5公斤之鐵片重量)。
6.6.5	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。若未遵循上述規則，審判委員將判選手失格。上述規則通常被稱為“15/20公斤”規則。
6.6.6	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、選手試舉號碼(自低者開始)-試舉號碼之配置見施行細則6.4-過磅。
6.6.7	從播報選手姓名至開始試舉之間的時限為1分鐘(60秒)。30秒後，發出警示聲。當選手連續試舉時，可擁有2分鐘(120秒)時限進行連續試舉。(例外請見6.6.8)。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以英文宣布試舉或槓鈴加重完成加重員離開舉重台，孰者為後。
6.6.8	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。
6.6.9	報告員播報之重量，必須立即顯示於試舉揭示牌。
6.6.10	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在選手卡上簽署通知監卡長。要求增加重量隊職員/選手必須在最後唱名前在選手卡上簽名(例外請見6.6.12)。要求減少重量必須在該選手試舉計時尚未開始前。
6.6.11	最後唱名是在允許時間終了前30秒，計時鐘發出之信號。
6.6.12	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，自行要求試舉重量及自動增加重量均同。簽署重量得有二次更改機會。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。(詳見7.9)
6.6.13	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。(詳見7.9)
6.6.14	抓舉或挺舉比賽中隊職員/選手欲取消該試舉或所有的試舉必須在選手卡上簽署。 當選手卡上簽署取消試舉即為正式要求，選手不得重新要求取消之試舉。播報員播報該試舉取消。
6.6.15	比賽進行時，只有執法技術職員、獲准人員、獲准的隊職員(參閱技術規則6.4)與該組別比賽選手得進入比賽區域內。
6.6.16	標示區域/比賽台(高台)入口僅能站立3位隊職員。
6.7	休息
6.7.1	抓舉比賽後休息十分鐘讓選手熱身準備挺舉比賽。
6.7.2	審判委員依職權並與競賽指導/技術代表商議縮短或是延長休息時間。這個改變必須宣布告知相關人員(選手、隊職員、技術職員、表演活動單位、轉播單位、觀眾等)。
6.8	選手與團體名次 (施行細則)

6.8.1	<p>選手名次</p> <p>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。所有國際舉重總會賽會，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。</p>																																																						
6.8.2	<p>計算個別抓舉與挺舉名次應以下列因素為考量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>計算個別總和名次應以下列因素為考量：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。 <p>當一個比賽量級被分成不同組別名次判別(見施行細則6.8)。</p>																																																						
6.8.3	<p>團體名次</p> <p>世界及洲際錦標賽以及其他國際舉重總會之賽會，團體名次由每位選手依下列給分表所得分數加總計算：</p> <table style="width: 100%; border-collapse: collapse;"> <tr> <td style="width: 33%;">第1名</td> <td style="width: 33%;">28分</td> <td style="width: 33%;">第2名</td> <td style="width: 33%;">25分</td> <td style="width: 33%;">第3名</td> <td style="width: 33%;">23分</td> </tr> <tr> <td>第4名</td> <td>22分</td> <td>第5名</td> <td>21分</td> <td>第6名</td> <td>20分</td> </tr> <tr> <td>第7名</td> <td>19分</td> <td>第8名</td> <td>18分</td> <td>第9名</td> <td>17分</td> </tr> <tr> <td>第10名</td> <td>16分</td> <td>第11名</td> <td>15分</td> <td>第12名</td> <td>14分</td> </tr> <tr> <td>第13名</td> <td>13分</td> <td>第14名</td> <td>12分</td> <td>第15名</td> <td>11分</td> </tr> <tr> <td>第16名</td> <td>10分</td> <td>第17名</td> <td>9分</td> <td>第18名</td> <td>8分</td> </tr> <tr> <td>第19名</td> <td>7分</td> <td>第20名</td> <td>6分</td> <td>第21名</td> <td>5分</td> </tr> <tr> <td>第22名</td> <td>4分</td> <td>第23名</td> <td>3分</td> <td>第24名</td> <td>2分</td> </tr> <tr> <td>第25名</td> <td>1分</td> <td></td> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> </table>	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				
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																																																						
6.8.4	<p>世界錦標賽及其他國際舉重總會之賽會，團體得分依據抓舉、挺舉及總和排名所得分數為團體名次。</p>																																																						
6.8.5	<p>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。</p>																																																						
6.8.6	<p>抓舉無成績，不能取消選手參加比賽之資格(例外請見6.8.8)。允許他/她繼續參加挺舉比賽，若挺舉有成績依據其挺舉名次獲得團體名次之計分。惟無法取得總和之計分。</p>																																																						
6.8.7	<p>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。</p>																																																						
6.8.8	<p>當比賽僅頒發總和獎牌，若抓舉無成績，取消選手比賽資格，選手不能進行挺舉比賽。該選手無法取得任何團體計分。</p>																																																						
6.9	<p>頒獎典禮 (施行細則)</p>																																																						
6.9.1	<p>所有國際舉重總會賽會每一個量級賽後進行頒獎典禮。</p>																																																						
7	<p>技術職員</p>																																																						
7.1	<p>定義</p> <p>技術職員乃以執行運動規則控制比賽之進行，對於違反規則、運動執行、時間及排名做出判決。技術職員在運動比賽中做出公正的判決，執法包含著正確性、一致性、客觀性及最公正無私的義務。</p>																																																						
7.2	<p>基本規定</p>																																																						

7.2.1	國際舉重總會賽會任命適當數量的技術職員(TOs)於賽會執法。僅國際舉重總會技術職員能在國際舉重總會賽會執法。國際舉重總會賽會被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角色。
7.2.2	國際舉重總會賽會需有下列技術職員執法： <ul style="list-style-type: none"> • 審判委員 • 競賽指導(同國內賽會裁判長) • 裁判員 • 技術管制員 • 監卡長 • 計時員 • 競賽秘書(同國內賽會副裁判長) • 報告員 • 職勤醫師
7.2.3	技術職員需穿著國際舉重總會技術職員服裝： <ul style="list-style-type: none"> • 海軍藍外套 • 海軍藍長褲/裙子 • 白色襯衫 • 國際舉重總會領帶/領巾 • 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。 <p>天氣或是場地炎熱時，審判委員召集人得讓技術職員脫下外套及/或領帶/領巾。技術職員介紹及頒獎典禮必須穿著外套、繫上領帶/領巾，除非國際舉重總會有特別宣告。</p> <p>在奧運會及其他綜合運動會穿著由奧運會籌備委員會/籌備會提供之服裝。若未提供運動會制服則技術職員穿著國際舉重總會技術職員服裝。</p>
7.2.4	在技術職員會議前，被任命的技術職員將被分派職務及組別。
7.2.5	比賽開始前必須舉行技術職員會議，並盡可能在比賽中段舉行第2次技術職員會議。出席這2次會議是被任命的技術職員之義務。
7.2.6	每一個組別之技術職員盡可能為不同國籍並且包含女性。
7.2.7	技術職員依其職責必須在其工作開始前30分鐘到達各所屬場館。
7.2.8	技術職員在每一場比賽技術職員介紹後將技術職員卡(裁判證)呈審判委員會召集人，並於賽後取回。
7.3	技術職員之晉級
7.3.1	國際舉重總會核發及註冊技術職員證(裁判證)、值勤及證照證書。
7.3.2	國際技術職員證(裁判證)分為3級，依據下列核發： <ul style="list-style-type: none"> a、國際1級：得於所有國際賽會執法包含奧運會、青年奧運會、世界錦標賽及世界大學運動會。 b、國際2級：得於所有國際賽會執法不包含奧運會、青年奧運會、世界錦標賽及世界大學運動會。 c、值勤證書：得協助所有國際賽會包含奧運會、青年奧運會、世界錦標賽及世界大學運動會，除了依國際舉重總會TCRR要求國際1級及2級技術職員之職務。
7.3.3	國際技術職員證(裁判證)及值勤證書應各國家協會要求核發。
7.3.4	證照：應各國家協會之要求國際舉重總會發給一個奧運週期之技術職員證(裁判證)/值勤證書，自奧運會年後起計算(例如：2013年1月1日至2016年12月31日)。效期內之證照方得於國際舉重總會賽會執法。

7.3.5	<p>國家級技術職員(國家級裁判)晉級為國際2級技術職員(國際2級裁判)須符合下列條件：</p> <p>候選人：</p> <ul style="list-style-type: none"> a、必須擔任國家級裁判員至少5年。 b、由其國家協會推薦。 c、對於國際舉重總會TCRR熟稔。 d、通過其國家協會依據國際舉重總會TCRR之術科考試。 e、術科考試90分以上。 f、國際舉重總會技術委員會編纂及修正之技術職員測驗卷中獲得85分以上。
7.3.6	<p>國際2級技術職員(國際2級裁判)晉級為國際1級技術職員(國際1級裁判)須符合下列條件：</p> <p>候選人：</p> <ul style="list-style-type: none"> a、以國際2級技術職員(國際2級裁判)執法至少2年。 b、在依據國際舉重總會TCRR舉行之比賽，經由3位國際1級技術職員(國際1級裁判)進行術科考試，得於除了世界錦標賽、奧運會及壯年組賽會以外的所有國際舉重總會賽會實施。 c、術科考試95分以上。 d、國際舉重總會技術委員會編纂及修正之技術職員測驗卷中獲得90分以上。 e、基本的英文理解與說的能力。
7.4	世界錦標賽及奧運會之技術職員(裁判員)
7.4.1	<p>遴選技術職員(裁判員)準則：</p> <p>國際舉重總會遴選國際舉重總會賽會技術職員(裁判員)準則如下：</p> <ul style="list-style-type: none"> 1、性別平等：以國際奧林匹克委員會準則為指導方針。 2、洲際平衡。 3、所屬國家協會報名參賽。 4、提名條件： <ul style="list-style-type: none"> • 符合資格。 • 證書效期內。 • 技術職員服裝。 • 賽會期間全程參與。 • 責任感/專業能力。
7.4.2	<p>當國際舉重總會提出要求，國家協會得提名技術職員(裁判員)於世界錦標賽中執法。國際舉重總會技術委員會/醫藥委員會在提名名單中遴選，並與國際舉重總會會長及技術委員會召集人研議最後名單。</p> <p>遴選之技術職員(裁判員)人數國際舉重總會依據錦標賽實際賽程決定。提交提名名單之國家協會將被通知其技術職員(裁判員)被任命或未被任命執法。</p> <p>視情況需要及經謹慎斟酌，國際舉重總會保留國家協會提名名單外技術職員(裁判員)任命之權力。</p>
7.4.3	在比賽開始前國際舉重總會技術委員會召集人與競賽指導將遴選及任命之技術職員(裁判員)分配於特定的量級或組別。
7.4.4	<p>奧林匹克運動會之技術職員(裁判員)由國際舉重總會執行委員會於奧林匹克運動會比賽開始前6個月，就各國協會提交之候選名單及國際舉重總會技術委員會推薦名單遴選之。</p> <p>視情況需要及經謹慎斟酌，國際舉重總會保留國家協會提名名單外技術職員(裁判員)任命之權力。被任命之技術職員(裁判員)及其所屬協會將會正式通知。</p>
7.4.5	被任命之技術職員(裁判員)不得為其國家奧林匹克代表隊一員。
7.4.6	同一國家協會/國家奧林匹克委員會之審判委員及裁判不得於同一個組別執法。
7.4.7	被任命之技術職員(裁判員)沒有合理的理由告知國際舉重總會秘書處及技術委員會召集人而未出席賽會，2年內將不再被遴選。
7.5	審判委員 (施行細則)

7.5.1	審判委員為比賽場地中之最終控制，其之職責在確保技術規則得以確實遵照及實際。
7.5.2	所有審判委員須是國際1級裁判。
7.5.3	國際舉重總會賽會審判委員由3名或5名組成，其中1人為審判委員召集人。得任命二名預備委員。
7.5.4	審判委員於比賽全部過程中觀察技術職員(裁判員)執法情形，以特定表格提出意見。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、國際舉重總會會長及/或秘書長。
7.5.5	比賽進行中，技術職員(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。
7.5.6	技術職員(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，在此情況下該裁判員可被允許解釋他/她的判決理由。
7.5.7	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。為考慮更改判決，審判委員需詢問裁判員尋求其解釋，若解釋被接受，維持原裁判員之判決；若解釋不被接受，則審判委員將更改判決。此項決定及理由在審判委員召集人指示經由技術管制員其他技術職員(裁判員)通知選手/相關隊職員並由播報員宣布。 當多數的審判委員判決與裁判員判決不同，審判委員需詢問裁判員尋求其解釋，若解釋被接受，維持原裁判員之判決；若解釋不被接受，審判委員達成一致意見，將更改裁判判決。 當賽會僅任命3位審判委員，除非首先達到一致意見，否則審判委員不能更改判決。
7.5.8	為適用於上一規則，每一次試舉審判委員需使用在桌上的判決設備。當選手將槓鈴放回舉重檯，審判委員立即給予判決(見TCRR3.3.6)。 審判委員不得試圖影響其他審判委員之判決。
7.5.9	審判委員非仲裁委員會，審判委員之判決為最終判決不得上訴。 審判委員有權譴責及/或制裁選手/隊職員在比賽場內不當的行為。尤其是，以行動或言語上的不當行為威脅執法中技術職員(裁判員)或值勤中國國際舉重總會相關人員。審判委員會召集人會同國際舉重總會會長、秘書長或國際舉重總會競賽指導負責執行譴責及/或制裁。
7.5.10	比賽過程中，監督與執行規則6.6.5(15/20公斤規則)。
7.5.11	候補審判委員不得坐在審判委員席上，彼等僅在應邀接替原先委員之一時，方可入座。
7.5.12	審判委員必須待在原執行任務之位置至頒獎典禮結束，裁判亦如此。
7.5.13	審判委員召集人需評估重新將B組或其他組別有奪牌希望的選手分配至A組比賽。
7.5.14	若試舉失敗因槓鈴兩端重量不同或舉重台被損壞或試舉進行時槓鈴發生變化；或有任何侵入或是外部的干擾，審判委員必須給予受影響的選手獲得額外一次試舉。
7.5.15	若槓鈴重量裝錯或播報員在播報選手姓名或重量發生嚴重錯誤時，審判委員必須給予另外一次試舉。(施行細則7.5)
7.5.16	審判委員召集人管理並簽署技術職員卡(裁判證)。
7.5.17	所有國際舉重總會賽會，審判委員召集人應指定一人負責手寫成績表做為備份。
7.5.18	審判委員召集人確認及簽署最後比賽成績表。
7.6	競賽指導(同國內賽會裁判長)
7.6.1	競賽指導負責比賽圓滿進行，與審判委員及技術代表(若有任命)密切合作執行其任務。 競賽指導職責如下：
7.6.2	將技術職員分組。

7.6.3	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。
7.6.4	監督抽籤作業進行。
7.6.5	依據比賽順序監督試舉次序包含操作競賽管理系統及發布所有國際舉重總會正式賽會文件。
7.6.6	監督整場比賽新記錄的登錄。
7.6.7	監督及執行規則6.6.5(15/20公斤規則)。
7.6.8	確認及簽署最後比賽成績表。
7.7	裁判員
7.7.1	裁判員主要工作為判決選手之試舉動作。
7.7.2	所有國際舉重總會之賽會任命4位裁判員為1組，裁判員的位置分別為中央裁判、2位側邊裁判及1位預備裁判。同一組裁判員位置需輪調，並且至少需有2位女子裁判。
7.7.3	比賽前，裁判員必須由競賽指導的帶領下監督並與技術管制員共同合作： <ul style="list-style-type: none"> • 必備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。
7.7.4	比賽進行中，裁判員必須確認： <ul style="list-style-type: none"> • 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。禁止隊職員移動、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。若裁判員移動位置，必須拿著紅旗/白旗，以俾試舉完成時立即做出判決。 • 執行規則6.6.5(15/20公斤規則)。
7.7.5	三位裁判員判決權是相同的。裁判員以依據TCRR3.3.6步驟說明操作裁判燈系統做出其判決。裁判員必須確認給予選手每一次試舉的機會，當確定選手完成試舉，裁判員給予適當的燈號做出判決。
7.7.6	裁判員判定「成功試舉」立即按下控制箱白色按鈕。
7.7.7	裁判員判定「失敗試舉」立即按下控制箱紅色按鈕。一個試舉過程中裁判員看到錯誤或缺失應立即按下控制箱紅色按鈕。
7.7.8	「成功試舉」為二個白燈或三個白燈；「失敗試舉」為二個紅燈或三個紅燈。
7.7.9	裁判之判決不得上訴。
7.7.10	當無電子裁判燈系統時，中央裁判發出「放下」信號，裁判員以舉起紅色或白色小旗子表示判決。「放下」之信號必須是可看見亦可聽見，即中央裁判應喊「放下」，同時手臂向下揮動。中央裁判在發出「放下」信號前應徵詢2位側邊裁判的確認。同樣的，倘2位側邊裁判之一在試舉過程中看到嚴重錯誤發生時，該裁判員應舉臂喚起對此錯誤加以注意，若另外1位側邊裁判或中央裁判認可，即構成多數意見，中央裁判停止該試舉，並發出信號讓選手將槓鈴放回舉重台。
7.7.11	後補裁判必須坐在比賽場內之後補裁判席，隨時準備審判委員召集人召集後補。
7.7.12	頒獎典禮裁判必須留在裁判席。
7.8	技術管制員
7.8.1	技術管制員應協助競賽指導及審判委員召集人監督比賽之進行。
7.8.2	奧林匹克運動會、青年奧林匹克運動會、世界錦標賽及世界大學運動會每一組比賽至少任命2位技術管制員。
7.8.3	確認比賽場地、器材設備符合TCRR。
7.8.4	確認執法裁判員著規定制服，若有技術職員不符合規定向審判委員召集人回報。
7.8.5	比賽開始前，檢查選手裝備必要時執行國際舉重總會TCRR相關規定。當選手已被唱名而裝備必須做修正或除去潤滑油時必須執行相關規定。

7.8.6	比賽過程中，確認只有被授權之隊職員陪同選手在比賽場地內。
7.8.7	依據報告員播報確認正確的選手上舉重台/高台，槓鈴加重時亦同。
7.8.8	結合加重員及清潔員管理槓鈴及比賽台之清潔。
7.8.9	若有需要，在熱身區協助發給選手正確的號碼布及別針。
7.8.10	若有需要，經指導協助反禁藥人員。
7.8.11	監督與執行規則6.6.5(15/20公斤規則)。
7.9	監卡長 (施行細則)
7.9.1	監卡長的主要工作依據TCRR相關規則接受或拒絕隊職員/選手要求的重量或在選手卡上試舉之修改。
7.9.2	監卡長與競賽管理席以電話或對講機系統傳達接受要求重量或試舉等相關訊息。
7.9.3	奧林匹克運動會、青年奧林匹克運動會、世界錦標賽及世界大學運動會監卡長由國際舉重總會任命能說英文之國際一級技術職員。
7.9.4	若有需要，亦任命助理監卡員。
7.9.5	監督與執行規則6.6.5(15/20公斤規則)。
7.10	計時員
7.10.1	所有國際舉重總會賽會之主辦國家/籌備委員會必須任命計時員。
7.10.2	計時員必須有國際裁判證、國家級裁判證或是國際舉重總會執勤證書，規則7.3.2內之賽會除外。
7.10.3	計時員依據TCRR相關規則操作計時鐘。
7.10.4	每一次試舉的開始依據TCRR6.6相關規定設定及開始計時1分鐘(60秒)或是2分鐘(120秒)。計時開始於視報告員以英文宣布試舉或槓鈴加重完成加重員離開舉重台，孰者為後。
7.10.5	當選手將槓鈴舉起離開舉重台時計時員立即停止計時鐘。
7.10.6	若槓鈴高度未高於膝蓋計時員重新啟動計時鐘。
7.10.7	計時員為正確執行工作，必須與報告員及審判委員召集人密切配合。
7.11	競賽秘書(同國內賽會副裁判長)
7.11.1	競賽秘書的責任為檢查及校對能讓比賽高效率進行之必要資訊及分送需簽名之資訊。
7.11.2	競賽秘書必須完全掌控過磅室及其過程。
7.11.3	過磅結束後，必要時協助比賽其他工作。
7.11.4	所有工作必須與審判委員、競賽指導與技術管制員密切配合。
7.11.5	競賽秘書監督過磅過程，並分配技術職員於過磅室內之職務。
7.11.6	比賽開始前30分鐘在過磅室或熱身區分派、監測及/或分配下列器材/比賽用品： <ul style="list-style-type: none"> • 熱身區通行證。 • 試舉號碼布及別針。 • 隊職員編號貼紙(可選擇性)。 • 若有需要，為反禁藥控制收集選手證。 • 若有需要，選手通行證。
7.11.7	監督與執行規則6.6.5。
7.12	報告員
7.12.1	報告員的職責在於讓比賽高效率的進行而做適宜的宣布，包含但不限定以下內容： <ul style="list-style-type: none"> • 指示加重員加重要求之重量。 • 選手姓名。 • 選手所屬國家協會/國家奧林匹克委員會代碼。 • 選手試舉次數。 • 預先通知下一位選手。 • 裁判判決「成功試舉」或「失敗試舉」。
7.12.2	若有需要，任命助理報告員其功能為接收監卡長重量改變之通知告知報告員。

7.12.3	報告員做選手介紹、技術職員介紹及比賽之相關播報。
7.12.4	若是時間上或是比賽過程允許，報告員得做非運動相關之播報以通知大眾或其他相關團體。
7.12.5	依據施行細則6.9進行頒獎典禮播報。
7.12.6	若未使用TIS，報告員必須是國際1級或國際2級技術職員。
7.13	值勤醫師
7.13.1	所有國際舉重總會賽會值勤醫師必須是註冊有效並具有專業責任保險醫藥資格之臨床醫師。值勤醫師必須擁有高級救命術認證或同等專業。醫師亦必須持有國際技術職員證書或是值勤證書。
7.13.2	值勤醫師必須自比賽開始至比賽結束親自在比賽場地。
7.13.3	值勤醫師必須熟悉當地/比賽場地之醫藥器材，同時，若有需要協助反禁藥控制的程序。
7.13.4	醫師必須準備提供醫療照顧若有受傷或疾病發生。
7.13.5	醫師必須與隊醫配合給予隊職員及選手在受傷後繼續比賽的可能性之建議。
7.13.6	世界錦標賽及奧林匹克運動會每一場比賽必須有2位值勤醫師。醫師均在比賽場地內，1位在熱身區，另外1位在靠近比賽台/高台適當位置。
7.13.7	若有需要，要求隊醫協助值勤醫師。若有醫療上的需要，選手應同意值勤醫師之照護。
7.13.8	被任命之國際舉重總會值勤醫師責任範圍為比賽場地，比賽場地外不在責任範圍內。
7.13.9	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。
8	紀錄
8.1	新的紀錄乃是指超越原紀錄至少1公斤(1kg)以上。
8.2	國際舉重總會承認男子組與女子組各量級抓舉、挺舉及總和之青少年組、青年組、社會組世界紀錄、奧運紀錄及世界大學運動會紀錄。
8.3	青少年選手得創造青少年紀錄、青年紀錄、社會組世界紀錄及奧運紀錄。
8.4	青年選手得創造青年紀錄、社會組世界紀錄及奧運紀錄。
8.5	社會組選手得創造社會組世界紀錄及奧運紀錄。
8.6	世界紀錄僅於國際舉重總會行事曆上之國際舉重總會賽會中締造。
8.7	奧運紀錄僅於奧運會比賽時締造。
8.8	紀錄登錄於成績內，包含以下資訊： <ul style="list-style-type: none"> • 選手姓名。 • 手之國家協會/國家奧林匹克委員會代碼。 • 選手體重。 • 選手出生日期(日/月/年)。 • 紀錄重量。 • 體重量級。 • 舉法類別 (抓舉、挺舉或總和)。 • 紀錄類別(年齡分級、世界/奧運紀錄)。 • 比賽名稱、比賽日期及比賽地點。 • 審判委員召集人及競賽指導簽名。
8.9	若有2個或以上選手達到相同成績，建立時間是新紀錄最重要因素。新紀錄保持人為最早完成試舉重量者不管選手體重或體重量級分不同組比賽。
8.10	新世界紀錄之認定，僅在選手通過禁藥檢驗之後方可。
9	典禮
9.1	開幕典禮 (施行細則) 所有國際舉重總會賽會開始依據施行細則9.1並由國際舉重總會與主辦國家協會/籌備委員會協議舉行開幕典禮。

9.2	閉幕典禮 所有國際舉重總會賽會結束依據施行細則9.2並由國際舉重總會與主辦國家協會/ 籌備委員會協議舉行開幕典禮。 (施行細則)
10	規定
10.1	語言差異 若國際舉重總會TCRR英文版本與其他語言不一致或矛盾，以英文版為主。
10.2	翻譯 國際舉重總會TCRR翻譯或實施的說明若有需要請洽國際舉重總會技術委員會。

施行細則(此施行細則依據國際舉重總會技術與比賽規則訂定)

1.2	級別			
	體重級數	符合資格的體重	體重級數	符合資格的體重
	男子組		女子組	
	56kg	≤ 56.00	48kg	≤ 48.00
	62kg	56.01~62.00	53kg	48.01~53.00
	69kg	62.01~69.00	58kg	53.01~58.00
	77kg	69.01~77.00	63kg	58.01~63.00
	85kg	77.01~85.00	69kg	63.01~69.00
	94kg	85.01~94.00	75kg	69.01~75.00
	105kg	94.01~105.00	+75kg	> 75.00
	+105kg	> 105.00		
	青少男組		青少女組	
	50kg	≤ 50.00	44kg	≤ 44.00
	56kg	50.01~56.00	48kg	44.01~48.00
	62kg	56.01~62.00	53kg	48.01~53.00
	69kg	62.01~69.00	58kg	53.01~58.00
	77kg	69.01~77.00	63kg	58.01~63.00
	85kg	77.01~85.00	69kg	63.01~69.00
	94kg	85.01~94.00	+69kg	> 69.00
	+94kg	> 94.00		
3.1.1	<p>比賽高臺</p> <p>1、高臺必須</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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： <ul style="list-style-type: none"> ✓ 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	<p>比賽台</p> <p>1、比賽台必須是：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。 			
	<p>2、訓練台/熱身台必須是：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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
	<p>1、男子槓鈴組-190公斤</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。
	<p>2、女子槓鈴組-185公斤</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。
	<p>3、在比賽台/高台準備額外的鐵片</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。

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：

鐵片	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	
槓鈴(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	加重表詳IWF公告TCRR-2013-2016.2015.01.22 p75~84
3.3.4	磅秤
	<p>1、磅秤須：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 具顯示及/或得列印或兩者功能兼具電子式磅秤。 • 容量：重量至200公斤。 • 準確性：最小至10公克。 • 最少3個磅秤：正式過磅、試磅、訓練場地磅秤。 • 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/熱身區通行證
	<p>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。</p> <p>1、選手號碼布須：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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TCRR4.8)，得顯示標示(國際舉重總會、主辦國家協會、贊助商等)。

	<p>主辦會員國協會/籌備委員會須提供足夠數量的熱身區通行證。</p> <p>2、熱身區通行證須：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 以抽繩固定。 • 依據相關製造商識別規則(詳見TCRR4.8)，得顯示標示(國際舉重總會、主辦國家協會、國家奧林匹克委員會、贊助商等)。
3.3.6.1	裁判燈系統
	<p>1、三位執法裁判各有一個控制盒。每一個控制盒設有：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 2個按鈕；1個白色、1個紅色。 • 1個警告指示燈。 • 警告指示音。
	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
3.3.6.12	審判委員操作設備
	<p>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。</p>
3.3.6.14	計時器
	<p>1、電子或數位的精準計時設備，此設備必須有下列特性：</p> <ol style="list-style-type: none"> 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。
	<p>2、計時顯示必須同時在比賽場地內三個不同地方顯示：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 1個位於熱身場地。 • 1個面向觀眾。 • 1個面向比賽中的選手。
5.1	國際舉重總會賽會
	<p>1、國際舉重總會賽會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 國際性賽會。 • 經國際舉重總會核定之競賽規程。 • 遵從國際舉重總會TCRR。 • 由國際裁判執法。 • 遵從國際舉重總會反禁藥政策。 • 比賽成績呈送國際舉重總會 <ul style="list-style-type: none"> ◦ 公告於國際舉重總會網頁。 ◦ 納入國際舉重總會世界排名。

	<p>2、國際舉重總會大獎賽/國際舉重總會世界盃</p> <ul style="list-style-type: none"> • 需符合上述國際舉重總會賽會條件。 • 賽會及特殊規則經國際舉重總會核定。 • 使用經核准及有證書之器材。 • 使用國際舉重總會TIS。 • 繳交費用給國際舉重總會。(金額未定) • 獎金。(金額未定) • 國際舉重總會任命技術職員。(人數未定) • 邀請國際舉重總會代表。 • 與會人員免費-交通、住宿、膳食。(可選擇性) • 電視轉播。(可選擇性)
	<p>3、國際舉重總會奧運會資格賽</p> <ul style="list-style-type: none"> • 需符合上述國際舉重總會賽會條件。 • 特別反禁藥費用的履行。 • 使用經核准及有證書之器材。 • 使用國際舉重總會TIS。 • 邀請國際舉重總會代表。 • 任命國際1級裁判。
	<p>4、國際舉重總會世界錦標賽 詳見TCRR5.2。</p>
	<p>非由國際舉重總會直接管理之賽會</p>
	<p>5、洲際錦標賽</p> <ul style="list-style-type: none"> • 需符合上述國際舉重總會賽會條件。 • 使用經核准及有證書之器材。
	<p>6、綜合性運動會</p> <ul style="list-style-type: none"> • 需符合上述國際舉重總會賽會條件。 • 使用經核准及有證書之器材。 • 邀請國際舉重總會代表(們)。 • 國際舉重總會核定技術職員(若適用，與洲際/地區總會協調)。
5.2	<p>世界錦標賽</p>
	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>3、世界錦標賽舉辦地點由國際舉重總會執行委員會決議。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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，</p> <ul style="list-style-type: none"> • 世界舉重錦標賽：比賽天數至少8天。 • 世界青年舉重錦標賽：比賽天數至少7天。 • 世界青少年舉重錦標賽：比賽天數由國際舉重總會執行委員會決定。
	<p>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</p>

	<p>6.1每日固定費用，提供所有參賽人員：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。 <p>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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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。</p> <p>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。</p> <p>所有參賽人員必須支付額外天數之費用。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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、最後報名確認會議、技術職員會議(賽前及比賽中)、行事曆會議。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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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名及任命之媒體代表往返經濟艙機票。</p>
	<p>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。</p>
	<p>6.10若有需要，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。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 世界青少年舉重錦標賽-1位技術參訪。 • 世界青年舉重錦標賽-2位技術參訪。 • 世界舉重錦標賽-3位技術參訪。
	<p>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。</p>
	<p>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/或審判委員會召集人指導下讓比賽順利進行。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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。</p>
	<p>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。</p> <p>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。</p>
	<p>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。</p>

	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。
	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： <ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 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。 • 隊職員編號貼紙(可選擇性)。 • 若有需要，選手通行證。 • 若有需要，儲存接受反禁藥控制選手用容器。
	2、過磅秘書處包含： <ul style="list-style-type: none"> • 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、選手必須以護照或身分證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/奧運籌委員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、選手過磅時得為裸體或穿著內衣(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。 競賽秘書及其他過磅秘書處成員間隔實際過磅過程。																												
	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，提供其隊職員熱身區通行證。只有持有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、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、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： <table border="1" data-bbox="386 1243 1141 1534"> <thead> <tr> <th>試舉號碼</th> <th>抽籤號碼</th> <th>體重</th> <th>選手姓名</th> </tr> </thead> <tbody> <tr> <td>1</td> <td>3</td> <td>55.50</td> <td>AAAAA Aaaaa</td> </tr> <tr> <td>2</td> <td>27</td> <td>55.00</td> <td>BBBBB Bbbbb</td> </tr> <tr> <td>3</td> <td>54</td> <td>56.00</td> <td>CCCCC Ccccc</td> </tr> <tr> <td>4</td> <td>8</td> <td>61.55</td> <td>DDDDD Ddddd</td> </tr> <tr> <td>5</td> <td>19</td> <td>62.00</td> <td>EEEE Eeeee</td> </tr> <tr> <td>6</td> <td>142</td> <td>61.04</td> <td>FFFF Fffff</td> </tr> </tbody> </table> <p>依據選手試舉號碼於比賽30分鐘前在熱身區分派選手試舉號碼布。 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。 選手試舉號碼亦適用於熱身臺之分配。若選手數多於熱身臺，隊職員及技術職員應共同協調合宜之安排。若無法順利協調，競賽指導與審判委員會召集人決議熱身臺之分配。</p>	試舉號碼	抽籤號碼	體重	選手姓名	1	3	55.50	AAAAA Aaaaa	2	27	55.00	BBBBB Bbbbb	3	54	56.00	CCCCC Ccccc	4	8	61.55	DDDDD Ddddd	5	19	62.00	EEEE Eeeee	6	142	61.04	FFFF Fffff
試舉號碼	抽籤號碼	體重	選手姓名																										
1	3	55.50	AAAAA Aaaaa																										
2	27	55.00	BBBBB Bbbbb																										
3	54	56.00	CCCCC Ccccc																										
4	8	61.55	DDDDD Ddddd																										
5	19	62.00	EEEE Eeeee																										
6	142	61.04	FFFF Fffff																										
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。																												

	<p>2、選手介紹完，依下列順序介紹技術職員：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 中央裁判。 • 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。
	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	15/20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。
	<p>2、範例：</p> <p>2.1 範例1：1名女子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185公斤(例如：抓舉85公斤、挺舉100公斤；抓舉77公斤、挺舉108公斤或其他任何組合)。</p> <p>2.2 範例2：1名男子選手報名比賽之確認報名總和為255公斤。第1次抓舉試舉與第1次挺舉試舉總和不得低於235公斤(例如：抓舉95公斤、挺舉140公斤；抓舉104公斤、挺舉131公斤或其他任何組合)。</p>
	<p>3、15/20公斤規則應用步驟：</p> <p>競賽秘書及裁判員(過磅秘書處)於過磅過程中是修正15/20公斤規則應用第1個聯絡點。</p> <p>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：</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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。 <p>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。</p> <p>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。</p>
	4、若第1次試舉重量未遵循15/20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15/20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。
	<p>7、若選手進行試舉，未遵循15/20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』。</p> <p>選手/隊職員在3次挺舉試舉中依順序及15/20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。</p>
	8、若技術職員於比賽結束後發現選手/隊職員未遵循15/20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	唱名順序及名次
	<p>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。</p> <p>選手名次決定選手在比賽量級之排名。</p> <p>範例：男子56公斤級A組及B組</p> <p>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)。</p> <p>備註：以下括弧中的數字為唱名順序。</p>

B組

抽籤號碼	姓名	體重	抓舉					挺舉					總和	名次
			1	2	3	成績	名次	1	2	3	成績	名次		
100	A	55.00	100 (4)	100 (9)	100(11)	100	10	120 (6)	120 (9)	120(12)	120	6	220	7
101	B	56.00	95 (3)	100 (8)	---	---	--	---	---	---	---	--	---	--
102	C	55.00	100 (5)	100(10)	105 (15)	100	7	120 (7)	120(10)	125 (14)	120	4	220	5
103	D	56.00	90(1)	100(7)	105(14)	105	3	115 (2)	115 (4)	115(5)	115	10	220	9
104	E	56.00	94 (2)	101(12)	105 (16)	101	4	110(1)	115(3)	120(11)	120	7	221	1
105	F	55.00	100(6)	101 (13)	105 (17)	100	5	120(8)	125 (13)	125 (15)	120	1	220	2

A組

抽籤號碼	姓名	體重	抓舉					挺舉					總和	名次
			1	2	3	成績	名次	1	2	3	成績	名次		
200	G	55.00	91 (3)	95 (6)	100(12)	100	9	115 (3)	116 (8)	120(12)	120	5	220	6
201	H	55.00	100 (7)	100(10)	105 (16)	100	8	115 (4)	120(10)	125 (14)	120	3	220	4
202	I	56.00	90(2)	95(5)	105(15)	105	2	114 (2)	115 (6)	115(7)	115	9	220	8
203	J	55.00	85(1)	94(4)	105(14)	105	1	---	---	---	---	--	---	--
204	K	56.00	100 (8)	100(11)	105 (17)	100	11	110(1)	115(5)	120(11)	120	8	220	10
205	L	55.00	100(9)	103 (13)	105 (18)	100	6	120(9)	125 (13)	125 (15)	120	2	220	3

6.9	頒獎典禮
	在各量級比賽結束後，依下列程序舉行頒獎典禮：
	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。
	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、頒獎典禮應在適度莊嚴儀式中舉行，入場及退場要有音樂伴奏。
	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	裁判晉級
	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： <ul style="list-style-type: none"> • 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、新進技術職員必須同時繳交新證費用及裁判證費用。
	5、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。
	6、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。
	7、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。
	8、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。
	9、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。
	10、監考小組以成績紀錄表記錄做為成績表。
	11、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。
	12、受試者至少判決100次試舉，包含完成及未完成之試舉。
	13、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
	14、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。
	15、當選手試舉未完成，考試委員標記為O。
	16、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。
	17、受試者的成績在已完成的試舉計算。
	18、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。

	19、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。
	20、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。
	21、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，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。
	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	其他支援人員
	1、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。
	2、加重員/清潔員 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鐵片。 加重員的職責如下： <ul style="list-style-type: none"> • 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，通知技術管制員及清潔員(DA)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。 清潔員是運動專項志工/人員在技術管制員指示下清潔槓鈴。 清潔員的職責如下： <ul style="list-style-type: none"> • 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。 • 每一場比賽後以抗菌劑清潔槓鈴。 • 若有要求，協助加重員提供給受傷選手隱私屏障；若有要求，協助值勤醫師。

	備註：清潔員必須遵從普通預防措施在執行工作時穿戴手套。
9	典禮
	<p>9.1開幕典禮</p> <p><u>在世界錦標賽開始前，依據下列程序舉辦開幕典禮：</u></p> <p>9.1.1所有參與國家隊伍或任命隊員依承辦國家字母順序進場，主辦國家最後一個進場。</p> <p>9.1.2持會旗者在台上圍成半圓形。</p> <p>9.1.3貴賓步入舞台就定位。</p> <p>9.1.4主辦國家協會貴賓致詞。</p> <p>9.1.5主辦國家協會理事長致詞。</p> <p>9.1.6國際舉重總會會長回應致詞並宣布錦標賽正式開始。</p> <p>9.1.7演奏主辦國家協會會歌同時升起主辦國家會旗及國際舉重總會會旗。</p> <p>9.1.8參賽國家代表、貴賓退席。</p> <p>9.1.9主辦國家協會得於開幕典禮後提供表演節目。</p>
	<p>9.2閉幕典禮</p> <p><u>在世界錦標賽結束後，依據下列程序舉辦閉幕典禮：</u></p> <p>9.2.1參賽國家代表步入舞台就定位。</p> <p>9.2.2持會旗者在台上圍成半圓形。</p> <p>9.2.3貴賓步入舞台就定位。</p> <p>9.2.4主辦國家協會理事長致詞。</p> <p>9.2.5國際舉重總會會長回應致詞並宣布錦標賽正式結束。</p> <p>9.2.6演奏主辦國家協會會歌同時降下主辦國家會旗及國際舉重總會會旗。</p> <p>9.2.7國際舉重總會會旗交還國際舉重總會會長。</p> <p>9.2.8國際舉重總會會旗遞交給下一個世界錦標賽主辦國家協會。</p> <p>9.2.9參賽國家代表、貴賓退席。</p> <p>9.2.10由主辦國家協會及國際舉重總會共同決議團體名次頒獎儀式，得合併於閉幕典禮頒發或於宴會時頒發。</p>

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)
DA	Decontamination Attendant	清潔員
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
kilo	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	Coach, assistant coach, physiotherapist, team doctor, manager, team leader	隊職員：教練、助理教練、物理治療師、隊醫、管理、領隊。
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