

2017~2020技術與比賽規則 (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 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個年齡分級：

i) 青少年組：13歲至17歲。

ii) 青年組：15歲至20歲。

iii) 社會組：15歲以上。

iv) 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 體重級別 (施行細則)

1.2.1 男子社會組和青年組按其體重分十個量級。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- 55 kg 2- 61 kg 3- 67 kg 4- 73 kg 5- 81 kg 6- 89 kg 7- 96 kg
8- 102 kg 9-109kg 10-+109kg

1.2.2 女子社會組和青年組按其體重分為十個量級。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- 45 kg 2- 49 kg 3- 55 kg 4- 59 kg 5- 64 kg 6- 71 kg 7- 76 kg
8- 81 kg 9-87kg 10-+87kg

1.2.3 青少年男子組按其體重分十個量級。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- 49 kg 2- 55 kg 3- 61 kg 4- 67 kg 5- 73 kg 6- 81 kg 7- 89 kg
8- 96 kg 9-102kg 10-+102kg

1.2.4 青少年女子組按其體重分十個量級。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- 40 kg 2- 45 kg 3- 49 kg 4- 55 kg 5- 59 kg 6- 64 kg 7- 71kg
8- 76 kg 9- 81kg 10-+81kg

1.2.5 奧運會體重級數

男子組：

1- 61 kg 2- 67 kg 3- 73 kg 4- 81 kg 5- 96 kg 6- 109 kg 7-+109kg

女子組：

1- 49 kg 2- 55 kg 3- 59 kg 4- 64 kg 5- 76 kg 6- 87 kg 7-+87kg

1.2.6 青年奧林匹克運動會體重級別。

男子組

1- 55 kg 2- 61 kg 3 -67 kg 4 -73 kg 5 -81 kg 6 - +81 kg

女子組:

1-45 kg 2- 49 kg 3 -55 kg 4- 59 kg 5 -64 kg 6- +64 kg

1.2.7 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12名及女子選手12名，但是參加比賽一隊最多男子選手10名及女子選手10名，每量級至多2名選手參賽。國際舉重總會世界錦標賽(成年、青年和青少年組) 每一個國家得報名一隊最多男子選手20名及女子選手20名，但是參加比賽一隊最多男子選手10名及女子選手10名，會員國必須依實際參加比賽的運動員和隊職員的人數報名。
例外：

- 奧林匹克運動會。

- 青年奧運會。
- 除了奧運會之外的綜合性運動會。

1.2.8 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。當青少年賽會與青年/青年賽會合併舉行主辦單位賽程安排應讓選手僅出賽一次。

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得觸及胸部，不論是鎖骨、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。

2.3.2 第二部分，上挺：

上挺之前，運動員必須保持膝蓋完全伸展的靜止狀態。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，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。

c)改變握距。

上述調整並非給水選手有額外的上挺試舉。

2.4 各式舉重通則

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，他必須於比賽前告知執法裁判員及審判委員，並於每一次試舉前在舉重台上提醒執法裁判員及審判委員。此為選手個人的責任。審判委員得請賽事醫師檢驗。

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，手肘有屈伸現象者。
- 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區域者。
- 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 ~~在未完成動作的狀態釋放槓鈴。在裁判員發出信號前，將槓鈴放回舉重台者。~~
- 2.5.1.11 **鞋子碰觸槓鈴。**
- 2.5.2 抓舉違規動作
- 2.5.2.1 槓鈴上舉時，有停頓現象者。
- 2.5.3 上搏違規動作
- 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搏；通常被視為一個不乾淨的上搏動作。
- 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整。
- 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 (FOP)
- 舉重運動的比賽場地需包含下列相關區域：
- 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100公分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，不設於高臺上。
- 3.1.1.8 比賽得同時於多個比賽台舉行。
- 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：

- a. 中央裁判桌後緣需離舉重台前緣400公分處，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300至400公分。
- c. 預備裁判席位於比賽場地特定區域。

3.1.2.3

賽事醫師席：選手進場側及熱身區適當位置安排賽事醫師席及座椅。

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

加重員位置：加重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

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。

此熱身區域需有下列設備：

- 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。
- 即時成績揭示板。
- 試舉揭示板。
- 大會計時器。
- 顯示比賽台狀況之攝影螢幕。
- 監卡員及賽事醫師席。
- 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)。

3.2

場地-額外的空間

3.2.1

需在比賽場地內提供以下額外的空間；

- 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(會長、秘書長、秘書處)。
- 新聞中心。
- 三溫暖。
- 技術職員室。
- 訓練場(可能位於不同地點，但是盡可能比賽場地)。
- 貴賓室。
- 過磅室及試磅室。

3.2.2

僅國際舉重總會授權專業攝影、錄影器材或空拍機得進入場地包含比賽場地或其他額外空間。

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。兩種台子均需符合規範。
- 3.3.2.2 比賽台
- 正方形。
 - 每邊長400公分。
 - 高10公分。
- 3.3.2.3 訓練/熱身台
- 寬300公分。
 - 長250公分至300公分。
- 3.3.3 槓鈴 (施行細則)
- 3.3.3.1 槓鈴由下列各部分組成：
- 槓軸。
 - 鐵片。
 - 槓鎖。
- 3.3.3.2 槓軸
- 槓軸分為男子槓軸與女子槓軸兩種，兩種槓軸必須符合下列規範。
- 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範：
- 3.3.3.6 比賽用鐵片：(用相對應顏色以公斤(kg)分別)
- | | | | |
|------|----|-------|----|
| 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：
- 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。槓鎖需符合下列規範：
- 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 加重表 (施行細則)
- 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。(參考國際舉重總會指南)
- 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/選手通行證/熱身區通行證/挑戰卡 (施行細則)
- 3.3.5.1 號碼布是於比賽期間用以識別選手。號碼布以組別為單位表示選手的試舉號碼。

- 3.3.5.2 選手通行證發給每一組比賽選手，通行證時效僅限於該組比賽。
- 3.3.5.3 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，效期僅限於該組比賽。
- 3.3.5.4 **挑戰卡用於發給運動員/團隊以挑戰對裁判/審判委員的判決。應提供每位運動員一張挑戰卡。**
- 3.3.6 技術及資訊系統(TIS)
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 (施行細則)
- 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 依據規則，每位裁判員必須發出「放下」信號以按白色按鈕表示成功試舉或紅色按鈕表示失敗試舉。
- 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 一位裁判員按下白色按鈕，另一位裁判員按下紅色按鈕，第三位裁判員未按按鈕時，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，發出可以看見及聽見「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號時，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 (施行細則)
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、競賽管理席及監卡長可直接溝通的對講機或電話。
- 3.3.6.14 計時鐘 (施行細則)
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
在比賽場區須設置試舉揭示板，包含比賽場地及熱身區域。
試舉揭示板需包括下列資訊：
- 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
 - 試舉重量
 - 試舉次數
 - 試舉號碼
 - 裁判員判決，若沒有其他地方顯示
 - 計時鐘，若沒有其他地方顯示
- 3.3.6.16 成績揭示板

成績揭示板必須設在比賽區域包含比賽場地及熱身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以下資訊，以及前一組別前三名選手成績：

- 依選手試舉號碼順序排列(在比賽之前)
- 運動員編號，按數字順序(在比賽之前)，運動員編號，按數字或排名順序(一旦開始比賽)
- 依試舉號碼順序排列選手姓名
- 出生年
- 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
- 標註唱名選手及下一名預備選手

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。

3.3.7 視頻回撥技術(VPT) (施行細則)

3.3.7.1 VPT是一種可以在裁判員/審判委員的判決受到挑戰或是審判委員有異議時提出復核的技術。

3.3.7.2 在成年、青年、青少年世界錦標賽，奧運和青年奧運必須使用VPT。

3.4 比賽正式文件

3.4.1 競賽規程

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/信件之方式發布給所有相關團體。

3.4.1.2 國際舉重總會賽會競賽規程包含下列資訊：

- 國際舉重總會賽會確切日期，詳細的賽程與相關活動時間。
- 比賽場地及訓練場地。
- 每個量級最低報名總和(世界錦標賽)
- 財務條件。
- 膳宿及當地交通。
- 媒體認證表。
- 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：

- 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(選手分配組別參考依據，詳見6.6.5條)。
- 隊職員姓名及職稱(領隊、教練、醫師、治療師等)。
- 簽章及日期。

3.4.2.2 初次報名表最多得報名女子選手10名及男子選手10名。

3.4.2.3 最後報名表包含：

- 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(選手分配組別參考依據，詳見6.6.5條)。
- 隊職員姓名及職稱(領隊、教練、醫師、治療師等)。
- 簽章及日期。

3.4.2.4 最後報名表最多得報名女子選手10名及男子選手10名；報名整隊即包含女子選手8名、男子選手8名，男女各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

- 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男子選手10名及女子選手10名(每一個性別完整的一隊)且每個量級最多2名選手，除非不同年齡組別賽會合併舉行。

3.4.4 出賽名單

3.4.4.1 出賽名單包含：

- 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 以每一場比賽為單位，內容需包含所有參賽選手資訊如下：

- 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，選手卡是記錄TCRR允許選手要求重量及隊職員/選手姓名第1個字母或簽名的官方文件。

每1張選手卡包含資訊如下：

- 姓名。
- 出生日期。
- 國際舉重總會/國際奧會國名代號。
- 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 成績紀錄表

3.4.7.1 手寫式或電腦列印紀錄表皆為比賽結果正式文件，內容包含：

- 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 成績冊

3.4.8.1 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員，內容包含：

- 賽程表
- 團體名次：包含團隊排名、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、試舉結果(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。
- **成績紀錄表**

4 選手裝備

4.1. 通則

4.1.1 選手必須穿著舉重服裝及運動鞋。

4.1.2 選手得根據相關規定穿著下列服裝：

- 緊身衣
- T恤
- 短褲
- 襪子
- 皮帶
- 繃帶
- 敷料膠布
- 貼布
- 手套或握力帶
- 內衣褲
- 首飾/配件
- 頭飾
- 宗教性頭飾/頭部裝飾

4.2 舉重衣

4.2.1 選手必須穿著一件符合下列標準舉重衣：

- 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。
- 4.2.2 舉重衣得裝飾或標記選手下列資訊：
- 姓名
 - 暱稱
 - 俱樂部名稱
 - 國家協會/國家奧會
 - 國(會)旗
- 4.3 比賽用鞋
- 選手必須穿著運動鞋。
- 4.4 舉重皮帶
- 4.4.1 得使用舉重皮帶。皮帶必須繫於舉重服外。
- 4.4.2 皮帶最寬為12公分。
- 4.5 繃帶、敷料膠布及貼布
- 4.5.1 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。
- 4.5.1.1 繃帶無長度限制。
- 4.5.1.2 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。
- 4.5.1.3 繃帶得覆蓋手部包含手心及關節並得連接至手腕。
- 4.5.1.4 繃帶不得繫於槓鈴上。
- 4.5.1.5 身體軀幹使用繃帶必須在舉重衣內。
- 4.5.1.6 手肘 10 公分範圍內不得使用繃帶或其替代品，10 公分範圍乃是指手肘的上、下各 5 公分。
- 4.5.2 敷料膠布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。
- 4.5.2.1 得依需要使用膠布以保護小傷口。
- 4.5.2.2 手指與拇指使用膠布不得突出於指尖。
- 4.5.2.3 膠布不得繫於槓鈴上。
- 4.5.3 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布即彈性治療用貼布(肌內效貼布)。
- 4.5.3.1 手指與拇指使用貼布不得突出於指尖。
- 4.5.3.2 貼布得覆蓋手部包含手心及關節並得連接至手腕。
- 4.5.3.3 貼布或其替代品不得繫於槓鈴上。
- 4.5.3.4 手肘10公分範圍內不得使用貼布或其替代品，10公分範圍乃是指手肘的上、下各5公分。
- 4.5.3.5 貼布得貼繫於手肘除之外選手服裝內及身體任何部位的繃帶內。前臂、上臂貼繫貼布不得覆蓋手肘區域，手肘區域乃是指手肘的上、下各5公分。
- 4.6 手套及握力帶
- 4.6.1 為了保護手掌，得戴用無指手套；如體操握力帶、自由車手專用手套。
- 4.6.2 上述護套僅可套至各手指的第一關節。
- 4.6.3 若手指使用敷料膠布或貼布，膠布或貼布與手套間必須有可見的間隔。
- 4.7 其他服裝
- 4.7.1 得穿1件緊身衣舉重衣內。緊身衣需符合下列標準：
- 必須是一件式或二件式。
 - 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。
- 4.7.2 得穿 1 件 T 恤在舉重衣內。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。
- 4.7.3 舉重服內只能穿一條短褲，且短褲的長度不得超過舉重服。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。
- 4.7.4 T 恤及運動短褲不得取代舉重衣。
- 4.7.5 頭髮及頭上任何裝飾都視為頭的一部分。
- 4.7.6 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。
- 4.8 個人電子設備
- 4.8.1 比賽台/高臺禁止使用個人電子設備(即 IPOD、平板電腦、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。
- 4.9 製造商識別
- 4.9.1 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)。製造商特殊設計圖案不適用此規則。
- 4.9.2 奧運會及青年奧運會以國際奧會製造商識別相關規則優先。
- 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。受到 IWF 行事曆政策規範。有兩種比賽類型：
 - a) 奧運會資格賽 b) 非資格賽奧運會資格賽分為三種等級賽事：
 - a) 金牌賽事 b) 銀牌賽事 c) 銅牌賽事
- 5.1.2 國際舉重總會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、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核准。
- 5.2 世界錦標賽**規定** (施行細則)
- 5.2.1 每個體重級別分別有抓舉、挺舉及總和成績，前三名各頒發金牌、銀牌及銅牌。
- 5.2.2 IWF 青少年、青年和成年組世界錦標賽。
 - 5.2.2.1 世界青少年錦標賽除了夏季青年奧運會年外每年舉行。
 - 5.2.2.2 世界青年錦標賽每年舉行。
 - 5.2.2.3 IWF (成年) 世界錦標賽除了夏季奧運會年外，每年舉行十 (10) 個體重級別比賽。在夏季奧林匹克運動會年中，IWF 可以舉辦 (成年) 世界錦標賽，其中每個性別至少包括三 (3) 個非奧運會體重級別。
 - 5.2.2.4 僅有國際舉重總會確認具資格之選手得參加世界錦標賽。
- 5.2.3 世界大學舉重錦標賽
 - 5.2.3.1 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。
 - 5.2.3.2 國際舉重總會由任命代表出席。

- 5.2.3.3 在賽會運動特性及技術組織面，必須遵循國際舉重總會TCRR。
- 5.2.3.4 參賽資格是根據 FISU 的規則內資格、結合國際舉重總會憲章、技術和競賽規則。
- 5.2.3.5 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。
- 5.2.3.6 鼓勵所屬國家舉重協會投入錦標賽組織。
- 5.2.3.7 經與籌委會同意，至少必須任命32位技術職員數協助比賽進行。
- 5.3 奧林匹克運動會和青年奧林匹克運動會的規定
- 5.3.1 奧運會開幕前24個月並在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 奧林匹克運動會。
- 5.3.2.1 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。
- 5.3.2.2 每個體重量級總和前三名頒給奧運金牌、銀牌及銅牌。
- 5.3.2.3 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單位。
- 5.3.3 青年奧林匹克運動會
- 5.3.3.1 實行規則5.3.2。
- 5.3.3.2 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單位。
- 5.4 奧運會之外的綜合運動會規定
- 5.4.1 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。
- 5.4.2 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。
- 5.4.3 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)。
- 5.4.4 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，並符合國際舉重總會相關TCRR。
- 5.4.5 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。
- 5.4.6 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。
- 5.4.7 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。
- 5.5 世界大學運動會
- 5.5.1 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進行

- 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透過網路報名系統或是傳統的初次報名表及最後報名表報名參賽。根據相關的IWF政策，IWF執行委員會可為符合條件的難民和/或流離失所運動員授予特殊的入境和參與許可。
- 6.1.2 惟依據國際舉重總會反禁藥政策要求填報行蹤資料的選手，方具有參加國際舉重總會賽事之資格。
- 6.1.3 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。
對於IWF世界錦標賽(成年，青年和青少年)，必須在技術會議/會員大會召開前的九十(90)天將初步報名表交回IWF。
- 6.1.4 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。
對於IWF世界錦標賽(成年，青年和青少年)，選手必須在初次報名名單中才可以包括在最後報名名單內。

- 6.1.5 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/籌備委員會取消預定停留期間的費用。
- 6.1.6 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。
- 6.1.7 未列於最後報名表之選手不得參加是項賽會。
- 6.1.8 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 最後報名確認
- 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
- 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 不允許更換選手。
- 6.2.5 最後報名確認表上最多女子選手**10名**、男子選手**10名**，或者等於計劃中的級別數量，以較少者為準，每個量級最多2名選手，**除非不同年齡比賽共同舉行**。額外的選手需刪除。
- 6.2.6 當此表格被確認、簽名並繳回後，此為最後名單的最終程序。
- 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名單。
- 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：
- 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
- 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/隊職員之責任。
不論是選手/隊職員/技術職員/播報員造成試舉順序發生錯誤，依據規則此試舉順序將是選手成績名次。
- 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：
• 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 20公斤規則 (施行細則)
抓舉與挺舉開始試舉重量總和不得低於報名總和20公斤。若未遵循上述規則，審判委員將判選手失格。上述規則稱為“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.順序/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。計時鐘必須立即停止若有除了被唱名選手以外的人進入比賽台。
- 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。簽署重量後得有二次更改機會。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試舉。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7.10)
- 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，而另一位選手唱名出場並開始計時後，則試舉時間獲得60秒時限。(詳見7.10)
- 6.6.14 抓舉或挺舉比賽中隊職員/選手欲取消該抓舉、挺舉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 僅3位隊職員得站立於標示區域/比賽台(高台)入口。
- 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/技術代表商議得縮短或是延長休息時間。休息時間長短變更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 選手名次

個人在抓舉、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。

6.8.2 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.最佳成績試舉次數-小者為先；若相同，則
- 3.先前試舉重量-小者為先；若相同，則
- 4.抽籤號碼-小者為先。

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.挺舉成績-小者為先；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。

同一量級不同組別成績相同時，較早完成比賽的選手排名在前，不論選手完成成績的試舉號碼。(見施行細則6.8)

6.8.3 團體名次

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：

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 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。

6.8.5 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。

6.8.6 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。

6.8.7 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。

6.8.8 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。

6.9 頒獎典禮 (施行細則)

6.9.1 所有國際舉重總會賽會每一個量級賽後進行頒獎典禮。

7 技術職員

7.1 定義

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。

- 7.2 基本規定
- 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擔任教練職務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：
- 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)
 - 賽會醫師
- 7.2.3 技術職員需穿著國際舉重總會技術職員服裝：
- 海軍藍外套(色號：PMS2767)
 - 海軍藍長褲/裙子(色號：PMS2767)
 - 白色襯衫
 - 國際舉重總會領帶/領巾
 - 男性技術職員黑色/深藍色皮帶
 - 男性技術職員黑色/深藍色襪子
 - 女性技術職員穿著長褲時黑色/深藍色/米色襪子
 - 女性技術職員穿著裙子時黑色/深藍色/米色長襪
 - 黑色禮服鞋
 - 國際舉重總會技術職員金屬徽章別在外套左側外翻的領子
 - 國際舉重總會技術職員徽章縫在左胸口袋
- 7.2.4 在技術職員會議前，由技術委員會召集人和/或競賽指導將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，世界錦標賽(青少年/青年/社會組)在比賽中段舉行第2次技術職員會議，其他賽會也盡可能召開。被任命的技術職員有義務出席這2次會議。
- 7.2.6 每一個組別之技術職員需為不同國籍並且包含男性及女性技術職員。
- 7.2.7 技術職員依其職責必須在其工作開始前30分鐘到達各所屬工作區域，並於選手介紹前10分鐘到達比賽場地。
- 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 (施行細則)
- 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，核發如下：
- 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：2017年1月1日至2020年12月31日)。效期內

的證照方得於國際舉重總會賽會執法。

7.3.5 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：

晉級候選人：

- a) 必須擔任國家級裁判員至少5年。
 - b) 由所屬國家協會推薦。
 - 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。
- 備註：技術職員考試分數應四捨五入例如：89.74%=90%，89.45%=89%。

7.3.6 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：

晉級候選人：

- 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)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進行術科考試。
- 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) 基本的英文理解與會話的能力。

備註：技術職員考試分數應四捨五入例如：89.74%=90%，89.45%=89%。

7.4 世界錦標賽及奧運會之技術職員(裁判員)

7.4.1 遴選技術職員(裁判員)準則：

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：

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：
 - 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 技術官員遴選/任命流程

7.4.2.1 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

7.4.2.2 法。

7.4.2.3 會員國只能從各自國家/地區提名技術官員。

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。

7.4.2.4 IWF必須根據比賽時間表任命至少三十六(36)名國際技術官員。

7.4.2.5 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)遴選結果。

7.4.2.6 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。

7.4.3 在比賽開始前國際舉重總會技術委員會/醫藥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 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/醫藥委員會推薦名單遴選之。

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。

7.4.5 被任命之技術職員(裁判員)不得為其國家代表隊一員。

7.4.6 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/醫藥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監督，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。在社會、青年及青少年世界錦標賽，奧運會和青年奧運會上審判委員由五(5)名成員組成，分成2組，其中一個是召集人，最多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 裁判的判決審判委員一致判定技術上錯誤，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，審判委員得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或其他技術職員(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。除了根據3.3.7提出的“挑戰”程序外，不得對審判委員的決定提出上訴。

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 當大多數審判委員的判定與裁判的判定不同，則審判委員可以通過VPT審核裁判和/或審判委員自己的判定。

7.5.11 在整個比賽過程中，評審團必須監控並執行TCRR 6.6.5。

7.5.12 候補審判委員不得坐在審判委員席上，候補審判委員僅在應邀接替原先委員之一時，方可入座。

7.5.13 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。

7.5.14 審判委員召集人經評估得將B組或其他組別有奪牌希望的選手分配至A組比賽。

7.5.15 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。

- 7.5.16 審判委員得決定小鐵片(2公斤、1.5公斤、1公斤及0.5公斤)加在槓鎖內或槓鎖外。
- 7.5.17 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)
- 7.5.18 審判委員召集人管理並簽署技術職員證(裁判證)。
- 7.5.19 所有國際舉重總會賽會，審判委員召集人及/或競賽指導應指定一人負責手寫成績表做為備份。
- 7.5.20 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(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，並且必須是有2位男子裁判及2位女子裁判。
- 7.7.3 比賽前，裁判員必須配合執法技術職員確認：
• 比賽必須設備準備妥當。
• 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：
• 槓鈴重量與報告員所宣報的重量一致。
• 僅選手本人或加重員可在舉重台移動槓鈴位置。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(在過磅時，執行20公斤規則)。
備註：視障選手得由教練/引導員陪同至開始試舉位置。教練/引導員在選手開始試舉前必須離開舉重台。
- 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判決。裁判員必須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 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，該裁判員應舉手喚起裁判對此錯誤加以注意，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。

7.7.10 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。

7.7.11 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，即便槓鈴仍在加重。

7.8.8 執行試舉時，除選手外，無人握持槓鈴。

7.8.9 會同加重員管理槓鈴及比賽台之清潔。

7.8.10 若有需要，在熱身區協助發給選手正確的號碼布及別針。

7.8.11 接受，保留和歸還（如果審判委員批准了挑戰）挑戰卡。

7.8.12 若有需要，經指導協助反禁藥人員。

7.8.13 監督與執行規則6.6.5(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/對講機系統或電腦軟體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(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 計時員設定並開始倒數10分鐘在比賽開始前(選手介紹)。

7.10.8 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：
- 熱身台。
 - 收集選手證並發給選手通行證、挑戰卡。
 - 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)。
- 7.11.7 監督與執行規則6.6.5 (20公斤規則)。
- 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：
- 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 賽事醫師
- 7.13.1 所有國際舉重總會賽會賽事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。賽事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 賽事醫師必須自比賽開始至比賽結束親自在比賽場地。
- 7.13.3 賽事醫師必須熟悉當地/比賽場地之醫藥器材，同時，若有需要協助禁藥管制的程序。
- 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位賽事醫師。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，要求隊醫協助賽事醫師。若有醫療上的需要，選手應同意賽事醫師之照護。
- 7.13.8 被任命之國際舉重總會賽事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，賽事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，則由賽事醫師提供協助或轉送至當地醫療體系。
- 7.14 其他輔助人員 (施行細則)
- 技術職員在比賽中經由加重員及場地聯絡人協助運行比賽。
- 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、社會組及壯年組世界紀錄、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、社會組紀錄。
- 8.4 青年選手得創造青年紀錄、社會組紀錄。
- 8.5 社會組選手得創造社會組紀錄。

- 8.6 壯年組選手得創造壯年組紀錄。
- 8.7 世界與洲際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，**銅級賽事除外**。
- 8.8 壯年組紀錄僅於國際舉重總會行事曆上之壯年組賽會中締造。
- 8.9 奧運紀錄僅於奧運會比賽時締造。
- 8.10 世界大學運動會紀錄僅於世界大學運動會比賽時締造。
- 8.11 世界/奧運紀錄只能在該體重級別和運動員所在的年齡組中被打破。
- 8.12 紀錄須正式登錄，包含以下資訊：
- 紀錄重量。
 - 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。
- 8.13 若有2個或以上選手達到相同成績，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。
- 8.14 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 (施行細則)
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閉幕典禮。

10 條款

- 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 釋義
若需要對於國際舉重總會TCRR釋義或實施澄清，請洽國際舉重總會技術委員會。
- 10.3 義肢
得使用義肢。義肢不得供電或儲存能量做為試舉時供給。