



國際健力總會技術規則手冊

2021



中文版

技術規則由國際健力總會管理並以英文公佈
如其它語文之版本和英文原版有出入以英文版本為主

(2020年12月31日更新)



健力規則

為簡化起見，本規則手冊中所出現的“他”或“他的”，均適用於兩性。所有與性別相關的參考資料都應該進行修訂，以確保兩性平權，而非指女性需要如下述過磅為例的單獨規則。

1. (a) 國際健力總會承認以下舉法類別，並以 IPF 規則執行：

A. 蹲舉 B. 臥舉 C. 硬舉 D. 總和

(b) 健力依性別、體重及年齡分級比賽。凡年滿十四歲以上之任何年齡男女選手，均可參加男子或女子公開錦標賽。在健力或臥舉賽各種組別合併在一起的錦標賽，諸如：青少年、青年、公開或長青組合併在一起的錦標賽，選手可以選擇任一組參加比賽：青少年&青年組、青年&公開組、公開&長青組，也可同時獲得他/她參加的兩種獎項。運動員必須付 2 次報名費及需要參加兩次比賽。

(c) 本規則適用於所有級別的比赛。

(d) 各項舉法每位選手均得試舉三次，每一選手在各舉法中三次試舉之最佳成績將用做作於總和之計算。同級中二名或二名以上選手總和成績相同，則由體重較輕之一方得較高名次。

(e) 若有二名選手報名參加同一級比賽，過磅時體重相同，總和成績也一樣，則由先行取得該總和成績之選手優勝。獎項之頒獎也適用於蹲舉、臥舉及硬舉或打破世界紀錄，都適用此規則。

2. 國際健力總會批准下列世界錦標賽，並經由其會員國協會舉辦：

世界男女健力錦標賽

世界青少年、青年男女健力錦標賽

世界長青男女健力錦標賽

世界公開、青少年、青年、長青組男女臥舉賽

世界男女經典健力錦標賽

世界青少年、青年男女經典健力錦標賽

世界長青男女經典健力錦標賽

世界公開、青少年、青年、長青組男女經典臥舉賽

世界大學男女健力錦標賽

其他國際活動需執行委員會批准。

錦標賽秘書，在與執行委員會討論後，必須確保國際重大賽事舉辦期間不出現衝突。如有必要，有權取消已經批准刊登於行事曆上之比賽。如有必要，可將行事曆上的幾個比賽活動合辦為一個錦標賽。

3. 國際健力總會承認並登錄下列組別各相同舉法之世界記錄：

年齡分組

男子公開：14 歲以上（無分類別）。

青少年：從 1 月 1 日起，14 歲以上 18 歲以下。

青年：從 1 月 1 日起，19- 23 歲。

長青 I：從 1 月 1 日起，40 -49 歲。

長青 II：從 1 月 1 日起，50-59 歲。



長青 III：從 1 月 1 日起，60-69 歲。

長青 IV：從 1 月 1 日起，70 歲以上。

女子公開：14 歲以上（無分類別）。

青少年：從 14-18 歲。

青年：19-23 歲。

長青 I：40-49 歲。

長青 II：50-59 歲。

長青 III：從 1 月 1 日起，60-69 歲。

長青 IV：從 1 月 1 日起，70 歲以上。

14 歲以下的選手只許參加國內所舉辦的比賽。

4. 依據健力準則，所有分齡組的得獎人數經由參賽總人數的多寡而決定。還有，男性 70 歲以上之組別，以其所參賽之體重級別，分別頒發第一、第二和第三名獎牌。女子 60 和 70 歲以上之組別，以其所參賽之體重級別，分別頒發第一、第二和第三名獎牌。年齡類別及進一步細分，由各國協會自行調整比賽適用規則。

體重分級：

男子組

53.0 公斤級	53.0 公斤以下(限定青少年與青年)
59.0 公斤級	59.0 公斤以下。
66.0 公斤級	59.01~66.0 公斤。
74.0 公斤級	66.01~74.0 公斤。
83.0 公斤級	74.01~83.0 公斤。
93.0 公斤級	83.01~93.0 公斤。
105.0 公斤級	93.01~105.0 公斤。
120.0 公斤級	105.01~120.0 公斤。
+120 公斤級	120.01 到無限量

女子組

43.0 公斤級	43.0 公斤以下(限定青少年與青年)
47.0 公斤級	47.0 公斤以下。
52.0 公斤級	47.01~52.0 公斤。
57.0 公斤級	52.01~57.0 公斤。
63.0 公斤級	57.01~63.0 公斤。
69.0 公斤級	63.01~69.0 公斤。
76.0 公斤級	69.01~76.0 公斤。
84.0 公斤級	72.01~84.0 公斤。
+84 公斤級	84.01 到無限量

5. 男子 8 個級數每個國家最多允許男子選手 8 人參賽，女子 8 個級數每個國家最多允許女子選手 8 人參賽，但青年、青少年最多允許男子選手 9 人和女子選手 9 人參賽，每量級選手不得超過二人參賽。

6. 每一個國家，最多允許五名候補選手。如要參與競賽，他們必須在比賽 60 天前被提出報名並提供級別和在過去 12 個月最佳國家或國際錦標賽成績。
7. 每個國家必須提交一份團隊名冊其包括每位運動員的姓名和他/她的體重級別及過去的 12 個月內個國家或國際錦標賽最佳總和成績

國家不能推薦專為打破某一單項紀錄為目的的選手參加三項試舉項目的健力比賽

這可能包括他/她在去年的國際錦標賽中取得的同樣體重級別的成绩。還必須說明達到總和時，比賽的日期和名稱。這些資訊必須在錦標賽日期前 60 天提交給國際健力或地區的冠軍秘書以及大會負責人。最後參賽名單必須在賽事 21 天之前提出

錦標賽，必須在錦標賽日期前 60 天提名。包含候補選手。在這個時間點，每個選手必須指定他們希望在錦標賽中比賽的體重級別。在最終選擇（最終提名）之後，選手不得做級數更動。如果他/她的體重級別將被分組，那麼沒有任何上述錦標賽結果的提名選手將被排在第一組中。無法遵守此項規定之代表隊，將導致喪失參賽資格。選手遭國際總會或洲總會禁賽期間，不可能產生合格的總成績交由國家協會，報名參加任何世界、國際或洲錦標賽。

8. 世界、洲、區域性及全國錦標賽團隊總分計算，每一級取前九名，依次以 12、9、8、7、6、5、4、3、2 給分。其餘每位有取得總和成績之選手給 1 分。其他國內錦標賽給分方式可由國家協會自行制定。
9. 在全部國際錦標賽中，僅以該國 5 名最佳名次選手，計算該國的團體成績，如比賽結果不分勝負，團體成績排名將如項目 11 所述決定。
如果團隊的成員發現有違反國際健力總會(IPF)運動禁藥規則，團體成績將除去該名選手的積分，並不能由另一位選手遞補。
10. 任何於國際健力總會中超過三年的會員國，在世界錦標賽中參加的全隊職員裡，至少應指派一位國際裁判員，若此裁判員不代表，或僅代表其國家，但不擔任裁判員或審判委員的職務，則其團體成績僅能取該國前四名選手計算。
11. **團體獎前三名應授予獎牌，冠軍可獲得 5 枚金牌，亞軍可獲得 5 枚銀牌，季軍可獲得 5 枚銅牌。**如得分相同，則以得第一名較多者占先，如第一名分數又相等。則以得第二名較多者占先，餘依此類推，一直到 5 名選手分數計完為止。如經由上述程序處理結果，團體成績仍相同，則以國際健力總會(IPF 係數)的積分較高者取得較高名次。
12. 在 IPF 所有錦標賽中，都應依據國際健力總會(IPF)計算程式，給予表現最佳的選手頒授“最佳選手”獎項，第二名、第三名亦須頒發。
13. 在國際錦標賽，各級總和前三名之選手將分別頒發金牌、銀牌、銅牌。另外，蹲舉、臥舉、硬舉單項成績各獲前三名者也應分別頒發獎牌或成績證明。
在蹲舉或臥舉比賽失格之後，仍然可以繼續參加其他未完成的競賽類科，也具有獲得成功登錄及獲獎資格，選手必須按規則作出真誠的試舉，始可獲得獎項。世界錦標賽頒獎儀式選手服裝規定：選手必須穿著代表隊服裝或 T 恤、運動鞋，頒獎期間技術管制人員將監管是否遵守上述規定，不遵守服裝規定之選手取消領取獎牌資格，然而，他們的競賽成果還可保留。

14. 禁止在觀眾和媒體面前鞭打選手。
15. 在所有 IPF 活動中，大會負責人必須在整個錦標賽期間為運動員和職員提供合格醫療人員的安全保障。

設備及說明

磅秤

磅秤必須是一個電子數字式，並精確標示至小數點以下二位數。磅秤之最大秤重必須超過 180 公斤。磅秤隨附磅秤證明書，以證明磅秤出廠日期至比賽開始不得超過一年。

比賽台

各式舉法均應在最大為 4 公尺 X 4 公尺，最小 2.5 公尺 X 2.5 公尺正方形的比賽台上舉行，台面必須平坦、穩固、不滑，距地面或周圍的表演台面之高度不得超過 10 公分。平台表面必須平整、堅固、水平，還須覆蓋防滑柔順的地毯，但不許使用鬆軟的橡皮墊或類似床單布的材料。

槓鈴與鐵片

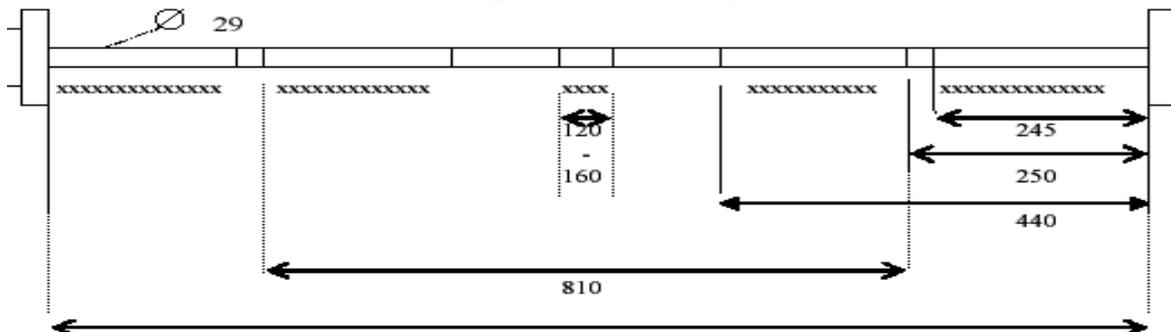
凡依照國際健力總會規則舉辦的所有比賽，須使用鐵盤槓鈴。所有鐵盤必須符合目前使用規格標準，否則比賽所產生的一切紀錄，均屬無效。符合現行規中使用，在比賽進行中，除非槓鈴彎曲或損壞，經技術委員會、審判委員或裁判員們決定後，始可更換。世界錦標賽或區域錦標賽所用的槓鈴，在槓鈴之刻痕上不得鍍以鉻。僅有經國際健力總會正式認可之槓鈴與鐵盤，才可使用於 IPF 世界錦標賽。自 2008 年起，IPF 所認定之符合凹槽標準間距的槓鈴成為世界認定之標準槓鈴。

(a) 槓鈴應筆直，並壓有刻痕及凹槽，其規格如下：

1. 槓鈴全長不得超 2.2 公尺。
2. 兩內鎖環間距離，不得少於 1.31 公尺或大於 1.32 公尺。
3. 槓鈴之直徑不得超過 29 公釐，或低於 28 公釐。
4. 槓鈴及鎖環之重量為 25 公斤。
5. 套筒直徑為不得超過 52 公釐或低於 50 公釐。
6. 應有機器直徑標記或纏膠帶，標記或膠帶之間為 81 公分。

世界健力總會認可的健力槓鈴

公釐單位(凹槽間距示範圖例)



(b)鐵片確認如下：

1. 比賽所用鐵盤，其重量必須在 0.25%或 10 公克之校正值內。

面額(公斤)	最大質	最小質
25.0	25.0625	24.9375
20.0	20.05	19.95
15.0	15.0375	14.9625
10.0	10.025	9.975
5.0	5.0125	4.9875
2.5	2.51	2.49
1.25	1.26	1.24
0.5	0.51	0.49
0.25	0.26	0.24

2. 鐵片中心圓孔最大為 53 公釐，最小為 52 公釐。

3. 鐵片重量必須在下列之範圍： 1.25 公斤、2.5 公斤、5 公斤、10 公斤、15 公斤、20 公斤、25 公斤。

4. 為打破紀錄可用較輕鐵片，其重量至少須超過原先紀錄 0.5 公斤、1 公斤、1.5 公斤或 2 公斤。

5. 20 公斤的鐵片厚度不得超過 6 公分；15 公斤及以下的鐵片厚度不得超過 3 公分；橡膠材質之鐵片則不在此限。

6. 鐵片顏色必須合於下列規定：10 公斤及以下 - 不限顏色；15 公斤 - 黃色；20 公斤 - 藍色；25 公斤 - 紅色。

7. 所有鐵片必須有很清楚的重量標示，在槓鈴上最重之鐵片排列在，最內側，由內而外，由大而小排列，以便裁判員能讀出每一鐵片之重量。

8. 第一個鐵片(最內側的一片)其重量標示須向內側，其餘鐵片之標示則向外側。

9. 最大鐵片之直徑不得超過 45 公分。

槓鎖

(a). 在比賽中皆應使用

(b). 每一個重量為 2.5 公斤

蹲舉架

1. 唯有通過商業製造商正式註冊及技術委員會認可之蹲舉架，才能使用於國際健力比賽。

2. 蹲舉架的設計應能調整從最低高度 1 公尺到最高 1.70 公尺，每一調整高度的間隔不得超過 5 公分。

3. 所有液壓式蹲舉架均必須能夠以栓釘方式將之牢固於所需之高度。

臥舉架

唯有通過商業製造商正式註冊及技術委員會認可之臥舉架及長凳，才能同意用於國際健力比賽。

臥舉架的確認尺寸如下：

1. 長 - 不得少於 1.22 公尺，且需為水平。

2. 寬 - 不得少於 29 公分及超過 32 公分。

3. 高度—不得少於 42 公分，多於 45 公分，從地面測量至墊子表面而未緊壓，調整式支撐架或不可調整之支撐架，從地面量起至槓鈴放置位置，高度必須在 75 公分至 110 公分以內。

地面量起至槓鈴放置位置，高度必須在 75 公分至 110 公分以內。

4. 槓鈴放置架裡面寬度，最少為 1.1 公尺。

5. 臥舉架前端應延長 22 公分，超出支架中心的容許誤差為 5 公分。

6. 附屬的安全架應在各賽會中使用。

計時鐘

顯示計時鐘的地方（比賽場地，比賽區域，熱身區域），必須是至少可以顯示 20 分鐘倒數計時之電子計時器。可以讓教練、選手知道下次試舉的時間

裁判燈

應設置一套燈光系統，以顯示裁判員之判決。每位裁判員將控制一具白燈及一具紅燈，這兩種顏色分別代表試舉“成功”和“失敗”。燈光應依照三位裁判員之位置平行排列，以對應三個裁判的位置。

它們必須以這樣的方式接線，當三位裁判員按燈時，則三具燈光會同時亮起，而不會單獨亮燈。為了因應緊急狀況，例如電力系統故障，應先發給裁判員小的紅旗及白旗或紙板，據此，主審裁判可發出「旗號」口令，使人知曉裁判員之判決。

失敗卡片 / 紙板

當燈光出現時，裁判會舉起失敗卡片 / 紙板或控制裁判燈系統來宣判選手失敗原因。

裁判卡編號- 試舉失敗原因

卡片顏色：

失敗 1 號 = 紅卡

失敗 2 號 = 藍卡

失敗 3 號 = 黃卡



蹲舉	臥舉	硬舉
<p>1. (紅色)</p> <p>未能做到屈膝並降低身體，使髖關節處大腿頂端面低於兩膝蓋之頂端。</p>	<p>1. (紅色)</p> <p>槓鈴未碰觸到胸部或腹部，例如未接觸到胸部或腹部或接觸到皮帶之情況。</p>	<p>1. (紅色)</p> <p>在試舉動作完成時，膝部關節未伸直鎖定。</p> <p>直立時肩部未能後挺。</p>



<p>2. (藍色) 開始及完成試舉動作時，沒有保持鎖膝直立姿勢。</p>	<p>2. (藍色) 在上推過程中，槓鈴有任何往下降的情況。 槓鈴上推過程中，手肘彎曲未伸直。</p>	<p>2. (藍色) 在槓鈴達到最後位置之前，槓鈴有任何下降情形(槓鈴若因肩膀往後挺直而有下降情形，則不構成試舉失敗)。 硬舉動作過程中以大腿支撐槓鈴(若槓鈴只是在大腿邊緣緩緩向上移動，並無支撐效果，則不構成試舉失敗原因)。</p>
---	--	---

<p>3. (黃色)</p> <p>試舉動作中，雙腳向前後移動或雙腳向左右移動，可以允許腳後跟及腳掌原地晃動。</p> <p>在開始或完成試舉時，未能遵守主審裁判信號。</p> <p>在試舉中有重覆反彈或多次升起動作或在試舉中有下降動作。</p> <p>在裁判發出信號之間，監視員 / 加重員觸及槓鈴或選手，意圖使試舉更加容易。</p> <p>蹲舉時手肘或上臂與大腿接觸，若只是輕微碰觸，對選手無不法利益，可被允許。</p> <p>試舉完成後，擲落或掉落槓鈴。</p> <p>未完成健力總則內的規定，視為不合格。</p> <p>未完成試舉</p>	<p>3. (黃色)</p> <p>槓鈴在胸部或腹部靜止後，被彈起或下沉，意圖使試舉更為容易。</p> <p>在開始或完成試舉時，未能遵守主審裁判信號。</p> <p>在試舉過程中有任何改變位置，例如抬起頭部、肩部、臀部、足部離開原來接觸的長凳或地面，手掌在槓鈴上面向側面移動。</p> <p>在裁判發出信號之間，監視員 / 加重員觸及槓鈴或選手，意圖使試舉更加容易。</p> <p>選手足部觸及臥舉凳或支撐物。</p> <p>上推動作時，故意使槓鈴與架子接觸，俾利於上舉。</p> <p>未完成健力總則內的規定，視為不合格。</p> <p>未完成試舉</p>	<p>3. (黃色)</p> <p>在主審裁判發出信號前，將槓鈴放下(搶信號)。</p> <p>放下槓鈴時未能用雙手控制槓鈴而任其掉下，例如：手掌無法握住槓鈴而掉落地上。</p> <p>試舉動作中，雙腳向前後移動或雙腳向左右移動，可以允許腳後跟及腳掌原地晃動。如裁判發出信號“Down”雙腳移動不會導致失敗。</p> <p>未完成健力總則內的規定，視為不合格。</p> <p>未完成試舉</p>
--	---	--

成績表

為方便觀眾、大會職員及所有相關人士能清楚比賽進行情況，應準備良好記分板。每場比賽選手名字應按籤號填寫於記分板上並能呈現紀錄及創紀錄時間。

錦標賽成績表															
場次:				蹲舉			臥舉				硬舉				
籤號	姓名	國家	生日	第一試舉	第二試舉	第三試舉	第一試舉	第二試舉	第三試舉	小計	第一試舉	第二試舉	第三試舉	總和	名次
1															
2															
3															
14															

個人設備

服裝

支撐性服裝

支撐性服裝只能在有裝備的競賽中使用

在有裝備的比賽中，所有選手都可以穿著支撐性健力服（也可以穿著無支撐性比賽服裝）。支撐性服裝之肩帶在比賽試舉過程中必須全程拉至肩膀上方。

“IPF 比賽中使用的服裝和裝備核准清單”的製造商所製造的支撐性服裝才准許用於比賽穿著。此外，經核可認證的支撐性服裝，必須符合 IPF 技術規則的所有規範；該類支撐性服裝違反 IPF 技術規則者，則不得在競賽中使用。

支撐性服裝必須符合以下規格：

- 服裝的材料應為單一厚度。
- 健力服之褲管，由胯部頂端至褲管底部，長度不得小於 3 公分，不得大於 25 公分，長度由褲襠接縫端向褲管內側直線量出。
- 服裝上的任何變化，若超過上述規定的寬度、長度或厚度時，均不符合比賽規定。
- 為使及具支撐性服裝更加貼身而做的修改或打摺雖不至於違反規定，但其接縫須與服裝原本之接縫吻合。若選手在原廠健力服裝上所做之修改，是由原來健力服裝上的縫線處內側做修改則不違反規定，若由其它非原廠縫線處所做之修改皆違反規定。修改之處多餘的布料可以不縫回健力服上。
- 如果肩帶修改後多餘之布料超過 3 公分，則必須將肩帶其轉入服裝內部，而不是縫在肩帶上。長度不超過 3 公分可能會突出於服裝外面。

- (f) 服裝可以帶有商標或圖案
- 經批准的服裝製造商
 - 選手的國家
 - 選手的名字
 - 符合每一種“贊助商的商標”規則
 - 選手俱樂部或個人贊助商，其商標或圖案未經 IPF 批准，只能在國家級和較低層級別的比赛。

非支撐性服裝

在經典/無裝備的比賽中應穿著非支撐性服裝，（在有支撐性比賽也可以穿著此類服裝），服裝之肩帶在比賽試舉過程中必須全程拉至肩膀上方。

“IPF 比賽中使用的服裝和裝備核准清單”的製造商所製造的非支撐性服裝才准許用於比賽穿著。此外，經核可認證的非支撐性服裝，必須符合 IPF 技術規則的所有規範；該類非支撐性服裝違反 IPF 技術規則者，則不得在競賽中使用。

無支撐性服裝必須符合以下規格：

- (a) 服裝應為單件式，並且在穿著時不會鬆弛。
- (b) 該服裝必須完全由織物或合成紡織材料製成，因此，在執行任何試舉時，才不會提供選手任何支撐。
- (c) 健力服之胯部，可有雙層與緊身衣同質料防磨局部不超過 12 公分 X24 公分大小。
- (d) 健力服之褲管，由胯部頂端至褲管底部，長度不得小於 3 公分，不得大於 25 公分，長度由褲襠接縫端向褲管內側直線量出。
- (e) 服裝可以帶有商標或圖案
 - 經批准的服裝製造商
 - 選手的國家
 - 選手的名字
 - 符合每一種“贊助商的商標”規則
 - 選手俱樂部或個人贊助商，其商標或圖案未經 IPF 批准，只能在國家級和較低層級別的比赛。



T 恤

蹲舉，臥舉和硬舉中的所有試舉選手必須穿著穿 T 恤衫。唯一例外是，如果符合下列「支撐性恤衫」中每項“支撐性恤衫”的規定，則允許穿著支撐性恤衫取代 T 恤衫。T 恤衫和支撐性恤衫混合的恤衫，不允許穿著。

T 恤必須符合以下規格：

- (a) 必須完全由織物或合成紡織材質構成，不得全部或部分由任何橡膠或類似的彈性材料構成，也不得有任何強化接縫或口袋、鈕扣、拉鍊或其他附件。
- (b) T 恤必須有袖子。袖長不應超過手肘以下或短至三角肌以上，選手亦不可在比賽過程中將袖子拉高或摺起至高於三角肌以上部位。
- (c) T 恤可以是素色或多重顏色，沒有商標或圖案，或者可以帶有商標或圖案
 - 選手的國家
 - 選手的名字
 - 選手的國際健力總會(IPF)地區分會
 - 選手所參與的競賽項目
 - 符合每一種“贊助商的商標”規則
 - 選手俱樂部或個人贊助商，其商標或圖案未經 IPF 依任何方式核准者，只能在國家級和較低層級比賽。

支撐性恤衫

“IPF 比賽中使用的服裝和裝備核准清單”的製造商所製造的支撐性恤衫才准許作為比賽裝備。

支撐性恤衫必須符合以下規格：

- (a) 恤衫必須完全由織物或合成紡織品構成，並且不得全部或部分由任何類似彈性材料上的橡膠製成，也不得有任何加強接縫或口袋、鈕扣，拉鍊或圓領以外的領子。
- (b) 恤衫必須有袖子。袖長不應超過手肘以下或短至三角肌以上，選手亦不可在比賽過程中將袖子拉高或摺起至高於三角肌以上部位。
- (c) 恤衫可以是素色或單一顏色，沒有商標或圖案，或者可以帶有商標或圖案
 - 選手的國家
 - 選手的名字
 - 選手所參與的競賽項目
 - 符合每一種“贊助商的商標”規則
 - 選手俱樂部或個人贊助商，其商標或圖案未經 IPF 依任何方式核准者，只能在國家級和較低層級比賽。



其它在臥舉衣上所做之任何修改，若與技術委員會所同意之原廠出廠規格不符時，皆不可在比賽中使用及穿著。臥舉衣之衣料須覆蓋斜方肌(如箭頭 2 所示)

內衣褲

一般市面上所販售之棉質，尼龍或聚酯纖維質料之運動內褲或一般傳統式三角褲(下部護套褲) 選手在比賽時須全程穿著於比賽服裝之內。

女子選手可穿著各種市售內衣或運動內衣。

除腰部之外，泳褲或任何衣物為橡膠及類似伸展性布料所製，不得穿於健力服內。

其它類型有支撐效果之內衣褲皆不可在 IPF 競賽中穿著。



襪子

須穿著襪子

- (a) 襪子可為任何單一顏色或多種顏色，或印有製造廠商之商標。
- (b) 穿著之襪子長度不應與和選手所穿著之護膝束帶或護膝套邊緣相接。
- (c) 嚴禁使用全長腿襪，緊身褲或絲襪皆嚴格禁止在比賽中穿著。在硬舉比賽中須穿著及膝長襪，以便保護選手脛部。

皮帶

選手也可繫皮帶，而皮帶必須繫於健力服之外。只接受核准之製造商，在國際健力總會 (IPF) 比賽使用的服裝和裝備批准清單的皮帶用於比賽

材料與結構：

- (a) 皮帶之材質須為皮革，人造皮革或其它無彈性材質。可為單片或多片經黏著或縫製而成。
- (b) 皮帶之內外部，皆不可有其它材質製成之襯墊，邊條或任何具額外支撐效果之配件。
- (c) 環扣必須固定裝上及/或縫在皮帶之一端。
- (d) 皮帶可使用一個或二個扣環，或“立即鬆開式”環扣。
- (e) 在靠近皮帶扣環後方，須有一以鉚釘或縫線固定之皮帶尾環。

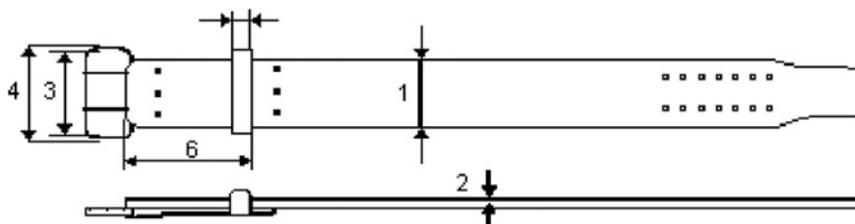
皮帶可以是簡單的，即單一或兩個或更多的顏色和與沒有商標，或者可以帶有商標或圖案

- 選手的國家
- 選手的名字
- 符合每一種“贊助商的商標”規則
- 選手俱樂部或個人贊助商，其商標或圖案未經 IPF 批准，只能在國家級和較低層級別的比赛。

規格：

1. 皮帶寬度不得超過 10 公分。
2. 整條皮帶厚度不得超過 13 公釐。
3. 環扣內寬不得超過 11 公分。
4. 環扣外寬不得超過 13 公分。
5. 皮圈寬不得超過 5 公分。
6. 由皮帶環扣處到皮圈遠端不得超過 25 公分。

正確的測量點：



鞋子或靴子

選手應穿健力鞋或靴子

- (a) 鞋，應採取只包括運動鞋/運動靴；舉重或健力鞋、硬舉鞋。上述所指的室內運動鞋如：摔角/籃球等。健行鞋，不算在裡面。
- (b) 鞋底至鞋跟部分不得超過 5 公分。
- (c) 鞋子之鞋跟部表面必須平滑，不能有不規則底面，突起物或任何非原廠設計之修改。
- (d) 鞋內之鞋墊如非原廠之設計，厚度不得超過 1 公分。
- (e) 襪底外側含有橡膠襯裡是不容許發生的規定 - 蹲舉/臥舉/硬舉。

護膝套

任一比賽選手執行試舉時，neoprene 合成橡膠的圓筒護套只能套在膝蓋；除膝蓋外，身上任何部位皆不可穿戴。當選手膝蓋部位已經包裹，則護膝套不能再被穿戴。“包裹”的每項規範如下說明。

“IPF 比賽中使用的服裝和裝備核准清單”的製造商所製造的護膝套才准許用於比賽穿著。此外，經核可認證的護膝套，必須符合 IPF 技術規則的所有規範；該類護膝套違反 IPF 技術規則者，則不得在競賽中使用。

護膝套必須符合以下規格：

- (a) 護膝套管必須完全由單層氯丁橡膠構成，或主要由單層氯丁橡膠加上氯丁橡膠上的非支撐單層織物構成。織物和/或織物可以縫合在氯丁橡膠上。套管的整個結構可能不會對選手的膝蓋提供任何明顯的支撐或反彈。
- (b) 護膝套最大厚度為 0.7 公分，最大長度為 30 公分。
- (c) 護膝套不得有任何額外的捆紮帶，魔術貼，束帶，襯墊或類似的支撐裝置。護膝套必須是連續無間斷的圓柱筒，且合成橡膠上沒有孔洞或任何覆蓋材料。
- (d) 選手在比賽中穿著護膝時，護膝不得與健力服或襪子邊緣相接，並且必須以膝關節為中心。

包裹帶

利用聚酯絲、棉或前兩種的合成物等物料所包覆，經由企業化編織之單層鬆緊帶或醫藥用綑紗布，才准許作為包裹帶用途。

有支撐力包裹帶：

僅只合法註冊登記的製造商生產且經技術委員會核准的包裹帶，才准許用於健力比賽。

無支撐力包裹帶：

由醫用綑紗布或繃帶和防汗帶製成的包裹帶，不需要技術委員會核定。

護腕束帶

1. 護腕束帶長度不超過 1 公尺，寬度小於 8 公分，縫有任何固定用套筒、黏貼片、帶子等皆包括在 1 公尺限制內。可加套環，以做固定之用，試舉時套環不得勾在大拇指或其他手指。
2. 市售之運動環型護腕也可使用，寬度不得超過 12 公分。環型護腕不得與長條護腕同使用。
3. 穿戴護腕時所包覆之部位，由腕關節中心向兩端測量，往手掌不得超過 2 公分，往前臂不得超過 10 公分。護腕總寬不得超過 12 公分。
4. 女性選手可以在試舉時戴穆斯林婦女戴的面紗或頭巾。在臥舉時，評審委員或裁判可能依據試舉臥舉情況要求選手固定她的頭髮。

護膝束帶

1. 長度不超過 2 公尺，寬小於 8 公分之束帶，只能在有裝備的比賽才能使用，以膝關節為中心，向上向下均不得超過 15 公分，束帶包裹覆蓋寬度應小於 30 公分，IPF 認可的護膝套是允許的。但是二者不可並用。合成橡膠只能在護膝套中使用。
2. 穿著護膝束帶時，不得與健力服或襪子邊緣相接。
3. 不得用於身體其他部位。

醫用膠帶

1. 拇指周圍可以纏繞兩層醫用膠帶。未經評審委員會或主審裁判的正式許可，不得在身體其他任何地方貼戴醫用膠帶或類似物品。在握槓時，醫用膠帶不能用作選手的輔助工具。
2. 基於評審委員會事前認可之大會醫生、醫事助理、輔助醫事人員在職務上，可於選手身體受傷時施用藥用貼布，但其包紮法不可給予選手不法的利益。
3. 在所有比賽中，若評審委員及醫務人員不在場時，主審裁判對使用醫用膠帶有管轄權。

檢查個人裝備

- (a) 選手服裝與裝備檢查可於賽會期間至選手場次比賽過磅前二十分鐘之任何時間舉行（時間可由技術會議公佈）。
- (b) 至少應指派兩位裁判員執行檢查工作。所有檢查項目應檢查認可完畢，始可蓋印章或簽註。
- (c) 過長之束帶，可在檢查時間內剪短調整，否則不得使用。
- (d) 凡不清潔或破損之物，必須禁止使用。
- (e) 裁判員應在檢查表上記錄每一檢查項目，並在檢查時間結束後，親手交給審判委員會主席。
- (f) 如在檢查完畢後，選手在比賽台上穿著或使用任何不符檢查表上所登記之服裝，選手應立即被取消比賽資格。
- (g) 前述所提屬於個人裝備的品項，均應列入檢查。
- (h) 比賽時嚴禁帶帽子，手錶、眼鏡、珠寶、女性衛生用品等則不需要檢查。
- (i) 選手打破世界紀錄，將由技術管制員現場檢查其服裝及裝備；若發現選手沒有使用先前檢查過之服裝裝備，反而穿著不符合規定或未經檢查之服裝，將被取消資格。
- (j) 裁判和技術管制員必須在他們詳實的體重級別的个人裝備檢查開始前 5 分鐘到達。

贊助商標緻

- (a) 除了“IPF 比賽中使用的服裝和裝備核准清單”中列出的製造商商標或圖案外，國家或選手可以向 IPF 秘書長申請額外的商標或圖案，經核准後公布，以作為國家或選手個人物品或裝備的標示。申請費金額依 IPF 規定。
經由執行委員的意見，IPF 可能核准商標或圖案。如果商標或圖案衝擊了 IPF 的商業利益或不符合良好品味標準，則 IPF 有權拒絕。執行委員也有權在批准時限制商標或圖案的尺寸規模或放置在裝備物品上的位置。每次核准有效期限，自核准之日起至下一年底。時間效期後，商標或圖案必得再付費申請核准。
根據本規則核准的商標或圖案應列入“IPF 比賽中使用的服裝和裝備核准清單”的附錄中；國際健力總會(IPF)秘書長應向成功申請人發出批准函，圖示批准的商標或圖案，列示批准日期和使用限制。對有效認可的比賽之裁判而言，此類信件是可接受的證明文件。

不在“國際健力總會(IPF)競賽中使用的服裝和裝備核准清單”的製造商商標或圖案，也不在本規則所核准附錄中的商標或圖案，只可在 T 恤，鞋子或襪子印繡，然而，尺寸不能超過 5 公分 x 2 公分。

一般事項

- (a) 嚴禁用油、油脂或其他潤滑油塗在身體上、衣物或個人裝備上。
- (b) 僅爽身粉，樹脂，滑石粉或碳酸鎂等物質可以塗抹在身體上及服裝上。不可用於包裹物中。
- (c) 嚴禁於鞋或鞋底加上任何有黏著力之物質，例如 玻璃紙，砂布等，並包括樹脂和碳酸鎂。噴水是可以接受的。
- (d) 除了定期用於清潔槓鈴、臥舉凳、比賽台所使用之除菌劑外，任何無關物質均不得施用於健力器材上。
- (e) 可以穿襪子和脛骨之間護膝

健力動作與比賽規則

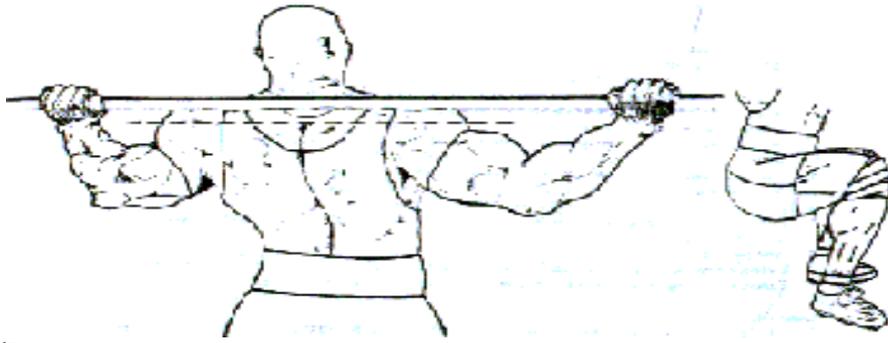
蹲舉

1. 選手應面向比賽平台前方，槓鈴應平行橫跨於肩上，雙手手指握槓，雙手可握於槓鈴槓環內任何地方或與槓環內側接觸。
2. 從架上移取槓鈴後（ 選手可要求監護員/加重員協助取出槓鈴 ），選手必須後退，矗立準備開始之姿勢。當選手已經雙膝緊鎖、直挺站立（輕微傾斜是許可的），主審裁判會發出開始信號。主審裁判的信號包括：手臂朝下揮動，並喊出“Squat”（蹲舉）口令。在裁判信號發出之前，選手在規則範圍內可調適其姿勢。
若選手在 5 秒鐘後仍無法取得正確的開始姿勢，基於安全考量，裁判會要求選手“Replace”（放回原位），同時做出手臂向後揮動之信號。
3. 一旦接受主審裁判開始試舉之信號指示，選手必須屈膝且身體下蹲，使大腿頂端面與髖關節接合處，低於膝部之頂端，才是合格蹲舉。選手只許試舉一次。當選手的膝部已經鬆開準備下蹲，裁判即認定試舉已開始啟動。
4. 選手必須依自己意願回復成膝部緊鎖的挺直姿勢。蹲舉進行至底端時，屁股不許重複反彈。身體回復上行時，任何朝下移動的行為也不允許。當選手動作完成時，主審裁判會發出槓鈴歸位的口令及信號。
5. 槓鈴歸位信號包括：手臂向後揮動及“Rack”（上架）口令。此時選手應將槓鈴放回架上，“Rack”（上架）口令發出後，腳部移動與失敗無關。基於安全理由，選手可要求監護員 / 加重員協助合力將槓鈴放回，未置回架上前，選手不得放掉槓鈴。
6. 任何時候監視員/加重員皆不得超過五人或少於二人，裁判員可決定比賽台上監視員/加重員人數應為 2，3，4 或 5 人。

蹲舉不合格之原因：

1. 開始或完成試舉，未依主審裁判之口令及信號。
2. 蹲舉進行至底端時屁股重複反彈，或身體回復上行時出現任何朝下移動的行為。
3. 開始及完成試舉時，沒有保持膝部緊鎖的挺直姿勢。
4. 試舉中，腳步前後或左右移動。但腳後跟及腳掌於原地晃動是可以的。
5. 未能做到屈膝且身體下蹲，使髖關節處大腿頂端面低於兩膝蓋之頂端，如圖示。
6. 在裁判的各個信號之間，監護員/加重員碰觸槓鈴或選手身體部位，意圖使試舉更加容易。
7. 用大腿接觸手肘或上臂。如沒有幫選手支撐的可能，輕微碰觸可被允許。
8. 試舉完成後，丟下或重力扔下槓鈴。
9. 違反任一蹲舉施行要點的要求。

下圖為標準槓鈴放置法及蹲舉深度之範例：



臥舉

1. 臥舉凳的頭部應面向比賽平台前端，或與比賽平台形成 45 度角。**主審裁判位置應在臥舉架的前端。**
2. 選手之頭部、肩部及臀部須與臥舉凳平面接觸。雙腳平置於地面(依鞋形平置也行)，雙手虎口張開，姆指與手指環繞握住架座上之槓鈴。整個臥舉過程將維持這種姿勢。腳部可以移動但須保持平置於地面。身體平躺在臥舉凳時，頭髮不能隱蔽後腦勺，評審委員或裁判會視情況要求選手固定頭髮。
3. 選手為取得穩固的使力點，可用經處理的平板或積木以增加比賽平台高度，總高度不得超過 30 公分，長寬各維為 60cm X 40cm。5cm，10cm，20cm，30cm 範圍內的積木都可組成合格的腳步放置平台，在國際錦標賽中使用。
4. 比賽任何期間，監護員/加重員人數不得少於二人或超過五人，選手取好臥姿後，可要求監護員/加重員協助從架上取出槓鈴。若有協助人員，選手必須兩臂完全伸直後，監護員/加重員才可協助放回架上。
5. 兩手握槓時，兩食指間距離不得超過 81 公分（兩食指須置於 81 公分距離記號之間）。禁止反握。
6. 選手經監護員/加重員協助或自己取出槓鈴後，兩臂須完全伸直，手肘固定鎖緊，等待主審裁判的口令和信號。口令必須在選手靜止不動及槓鈴已處在正確位置時盡快發出。若選手在 5 秒鐘後仍無法取得正確的開始姿勢，基於安全考量，裁判會要求選手“Replace”（放回原位），同時做出手臂向後揮動之信號。主審裁判會說明未給信號的理由。
7. 開始試舉的信號和口令，包括：手臂朝下揮動，並喊出“Start”（開始）口令。
8. 選手於收到信號後，必須先將槓鈴降至胸部或腹部(不能觸碰到皮帶)，保持不動直到主審裁判下達“Press”口令之後，選手必須將槓鈴向上推，直到兩臂完全伸直，手肘固定鎖緊。在此姿勢下靜止不動，選手在聽到“Rack”（上架）口令及裁判手臂向後揮動的信號後，手臂立刻向後將槓鈴歸位。如果槓鈴觸碰到皮帶或未接觸胸部或腹部，則主審裁判只發出口令“Rack”。

身障選手參加國際健力總會(IPF)單項臥舉錦標賽規則：

單項臥舉錦標賽不另外區分身障選手組，例：眼盲、視障、行動不便者可藉由幫助走向或離開比賽台，所謂幫助乃指：在教練的幫助、拐杖、手杖或輪椅。此類選手需遵守相同的臥舉項目規則。下半身有截肢並使用義肢之選手，過磅時應除去義肢，過磅後體重依表加上 附加重量：參考過磅章節第5條。下半身行動不便需使用矯正器或類似裝置以協助行走之選手，該裝置應視為選手之肢體，可穿著該裝置過磅。

臥舉不合格之原因

1. 開始試舉、試舉期間、完成試舉有未依主審裁判口令及信號情況。
2. 在上推過程中有改變位置，如抬起頭部、肩部或臀部離開凳面、足部離開地板，或兩手在橫槓上側向移動。
3. 槓鈴在胸部或腹部靜止之後，鼓起或凹陷橫槓，俾利選手上推。
4. 在上推過程中，整根槓鈴有任何向下移動的情況。
5. 槓軸未碰觸到胸部或腹部，例如未接觸到胸部或腹部或接觸到皮帶之情況
6. 槓鈴上推過程中，兩臂未完全伸直，手肘未固定鎖緊。
7. 在裁判的各個信號之間，監護員/加重員碰觸槓鈴或選手身體，意圖使試舉更容易。
8. 選手足部觸及臥舉凳腳架及支撐架，**腳掌不可離地。腳掌可以移動，但必須與賽台保持平面的接觸。**
9. 槓鈴蓄意接觸槓架支點。
10. 違反任一臥舉施行要點的要求。

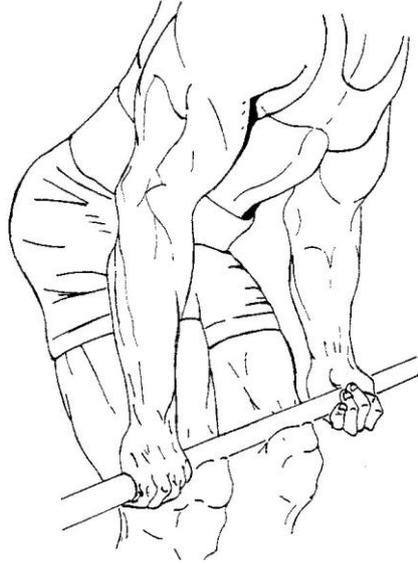
硬舉

1. 選手應面向比賽平台前方，槓鈴水平橫置於腳前，雙手用自選的握法握槓，然後將槓鈴舉起，直到選手身體豎直站立。
2. 動作完成後，雙膝必須伸直緊固，肩部後挺。
3. 主審裁判的口令和信號，包括：“Down”（放下）的口令及手臂朝下揮動的信號。口令和信號須等到選手將槓鈴拉升至終點並維持靜止不動的姿勢，才會下達。
4. 任何槓鈴的拉升或謹慎的試舉，都應視為一次試舉。試舉一旦開始，即不許有槓鈴向下移動的情況，直到選手挺直身體雙膝鎖緊，試舉即是完成。當選手肩膀回復自然狀態，如橫槓下沉（在完成時略微向下），此不構成試舉失敗。

硬舉不合格之原因

1. 在槓鈴到達最後位置之前，槓鈴有任何向下移動情況。
2. 豎直站立時肩部未能後挺。
3. 在完成試舉時，膝部關節未豎直鎖定。
4. 硬舉動作進行中以大腿支撐槓鈴。若槓鈴僅是沿著大腿往上舉起，並未尋求支撐，則不算試舉失敗。裁判對所有懷疑應以對選手有利的方向作為決策思維。
5. 試舉中，腳步前後或左右移動。但腳後跟及腳掌於原地晃動是可以的。如裁判發出信號“Down” 雙腳移動不會導致失敗。
6. 在主審裁判發出口令前，將槓鈴放下。
7. 將槓鈴放回台上時，未能用雙手控制槓鈴，例：槓鈴從手掌丟下。
8. 違反任一硬舉施行要點的要求。

下圖為硬舉時以大腿支撐槓鈴：



過磅

1. 過磅在指定級/數級賽前兩小時內舉行。所有該各級選手必須參加過磅，且須有三位指定為該級執法之裁判員在場。若有需要，可將不同級數過磅合併辦理。
2. 若過磅之前未抽籤，則應於過磅時抽籤決定過磅順序，此時籤號在選手比賽時遇到有要求相同試舉重量時，用以決定試舉順序之用。
3. 過磅時間為一個半小時。
4. 過磅時應在一關閉的房間內實施，只許選手及其教練/隊管理與二位/三位裁判員在。基於衛生理由，選手應穿著襪子過磅，或過磅時於磅秤上放置乾淨紙巾。選手需要使用身份證/護照來確認身分。
5. 選手可裸體過磅或穿著依據規則手冊適當章節中所描述之不會改變體重的內衣褲過磅。若內衣褲重量的問題存在，可要求重新裸磅。“在兩性同場的比賽中，可以變更過磅程序，以確保選手被自己同性別職員過磅。為此目的，將任命額外的職員（不一定是裁判）”

殘障 / 截肢選手參加臥舉單項健力錦標賽時，應附加之體重之計算方法為：

每一下踝截肢:體重的 1/54

每一下膝截肢:體重的 1/36

每一上膝截肢:體重的 1/18

每一髖關節截肢:體重的 1/9

下半身行動不便需使用矯正器或類似裝置以協助行走之選手，該裝置應視為選手之肢體，可穿著該裝置過磅。

6. 每一選手只過磅一次，只有體重超過或低於該級限制之選手，可准予重新過磅。重新過磅及調整體重以達到極限內之時間為一個半小時，否則取消該選手在該級比賽資格。選手僅可在所有同量級選手完成過磅時，在重新進行過磅。選手調整重量後重行過磅，通常均按抽籤順序進行。如選手在過磅時限內到達，但由於調整體重人數過多，而在時限內無法上秤過磅時，可在一個半小時之時限外過磅，該選手可由裁判員允許其過磅一次。各級選手未全部過磅完前，不應公佈選手之體重。
7. 選手必須在比賽前 21 天確認報名參加體重之級別；若同一量級在特殊情形將分組，而 B 和 C 組會在不同時間且早於 A 組比賽，這種情況下，A 組選手必須最少 8 位最多 14 位選手。
8. 比賽開始前選手需測量蹲舉及臥舉架之架高及墊板數目，測量後填於表格上並由教練或選手簽名，因為這攸關他們的權益。架子高度表需影印分送審判委員、報告員、比賽台管理 / 管制員。

比賽順序 回合制度

- (a) 過磅時，選手及其教練必須提出所有三個項目的開始重量。由過磅工作人員(裁判)登記，在專用試舉卡上填寫第一次試舉的重量，選手或教練應簽名。報告員專用卡即為第一試舉重量卡。選手將被發給十一張比賽時使用之空白試舉卡。蹲舉三張，臥舉三張，硬舉五張。每種舉法都使用不同顏色之卡片。當第一次試舉完成後，選手或其教練必須將第二次試舉重量填於卡片上，在一分鐘時限內交給競賽秘書或指定工作人員(裁判)。三式舉法之第二次及第三次試舉，均應照同樣手續辦理。在限定時間內提出試舉之重量為選手其教練之責任。採用回合制度不需要太多的管理員，試舉卡必須直



接交給指定職員手中。試舉卡之使用如圖下。請記住選手的卡片上，第一次試舉的格子，只用於規定時間內改變重量的第一次試舉時用。同樣的第四及第五格使用於硬舉第三次試舉中規定時間內而作的二次更動。單項臥舉賽所使用試舉卡與硬舉相同。

播報員卡					
姓名:			生日:		
國家:		體重:		量級:	
IPF 公式:			號碼:		
簽名: 舉重選手 / 教練					
項目	第一次試舉	第二次試舉	第三次試舉	最佳試舉成績	
蹲舉					
臥舉					
小計					小計
硬舉					
分組: 1, 2, 3, 4, 5		名次:		IPF 係數:	
				總分	

試舉卡:

SQUAT 蹲舉

NAME 姓名:

1st	2nd	3 rd

Signed 簽名:

填入重量

BENCH-PRESS 臥舉

NAME 姓名:

1st	2nd	3 rd

Signed 簽名:

教練或選手簽名

DEADLIFT 硬舉

NAME 姓名:

1st	2nd	3 rd

Signed 簽名:

第三次試舉重量變更

- (b)若某場次有十名或更多選手參加比賽，可分成數目接近相等的組別進行。但同場次有十五位或以上之選手時，則必須分組。同場比賽選手可以是同一個體重級別或其他不同體重級別選手所組成，端視籌辦單位依比賽目的而定。單項臥舉錦標賽超過 20 位選手時，則必須分組。

分組方式應以各選手最近十二個月參加全國賽或國際賽最佳總和成績作區分。選手總和成績最低者，分在第一組，較高者分在次一組比賽。選手若未提出前十二個月的總和成績，此選手便自動成為第一組的舉者。選手如希望移前或後也必須遵守上述規則。

- (c)每一選手必須在其第一回合做第一次試舉，第二回合內做第二次試舉，第三回合內做第三次試舉。
- (d)若一組人數不足六位時，在每回合終了應給予中場休息時間如下：五位選手加 1 分鐘，四位選手加 2 分鐘，三位選手加 3 分鐘，回合終了最多只給 3 分鐘休息時間。若選手為一回合未選手且為下一回合第一位出場，其休息時間仍以三分鐘為限。比賽分組進行時，應於中場休息時間接近末了之際，將原槓鈴之重量卸下，重新加重後，開始下一組別試舉一分鐘計時。
- (e)原則上每回合需逐漸增加槓鈴載重，除非一回合終了時有下列(i)的錯誤發出，否則各回合中絕不可有重量遞減的情形發生。
- (f)每一回合試舉順序，決定於選手要求之重量。如有兩名選手選擇同一重量，則由過磅時抽籤號碼較小者先舉。硬舉第三回合試舉的規則，只要選手原要求重量尚未加重完成，可改變要求重量二次。

例如：選手 A 籤號為 5，要求試舉重量為 250.0 公斤。

選手 B 籤號為 2，要求試舉重量為 252.5 公斤。

問：選手 A 並未成功舉起 250.0 公斤，選手 B 是否更改重量至 250.0 公斤？

答：不行，因為要求相同重量，試舉仍須依照籤號先後進行。

- (g)如試舉失敗，選手不能接著再舉，必須等待下一回合他能試舉之重量再舉。
- (h)任何回合試舉之失敗，如係由於槓鈴上重量裝載錯誤或監護員/加重員或設備之錯誤，選手可於重量調整正確後，再試舉一次。若此錯誤是由於加重錯誤且此試舉並未正式開始，選手可選擇繼續或回合最後時再舉一次。若選手選擇被允許於回合終了再試舉一次，此選手亦是回合的最後一位選手，在其試舉前應有 3 分鐘的休息時間。若該回合為倒數第二位出場，有 2 分鐘休息時間；若該回合為倒數第三位出場，有 1 分鐘休息時間。加重完後即開始計時回合最後一位選手有 4 分鐘完成試舉，只要選手準備好，在該時間任一時候皆可開始試舉。回合倒數第二位選手將給予 3 分鐘時間，回合倒數第三位選手將給予 2 分鐘時間，其他選手則比照規則給予 1 分鐘時間開始試舉。在第三回合硬舉和單項臥舉中，因為某原因（槓鈴上重量裝載錯誤或監護員/加重員或裝備之錯誤）選手獲得評審委員重新給予試舉，將被授予選手試舉的正確重量。
- (i)各式舉法之第一次試舉，可允許選手改變重量一次，可比其原要求之重量加多或減少，而第一回合試舉順序亦隨之改變。如果選手是在第一組，則選手必須在比賽開始前 3 分鐘選擇更換重量。之後組別的選手則必須在前一組最後一回合的最後 3 次試舉前更換重量。在時間截止前大會需廣播告

知選手。如果沒有進行告知則舉辦單位須再進行一次公告，而選手必須在公告後 1 分鐘內更換重量。

- (j) 選手必須在他完成前一次試舉後的一分鐘內提出第二次及第三次試舉重量，該 1 分鐘於前次試舉亮燈後即開始計時。若不能在 1 分鐘內提出試舉卡，該名選手的試舉卡會自動加 2.5 公斤，如果選手試舉失敗，若不能在一分鐘內提出試舉重量，該名選手的試舉卡重量將不變。
- (k) 三式舉法中，第二回合試舉重量於呈報後不得更改。同樣地，蹲舉及臥舉項目中的第三回合試舉重量亦不得更改。依此項規則，一旦試舉重量送出後，不得撤回，照該重量加重及計時。
- (l) 在硬舉的第三回合，選手可以更改兩次重量。可以將選手原提出第三次試舉之重量增多或減少。但是此項改變必須在該選手原提出之重量尚未宣佈加妥槓鈴之前完成。若宣佈槓鈴已加重完成，選手則不能更改重量。
- (m) 單項臥舉錦標賽與一般三式舉法之錦標賽相同，但是在第三回合，選手可更改二次重量，而規則則如(m)所做敘述和硬舉的第三回合相同。
- (n) 如僅有單純的一組參加比賽，即不超過 14 名選手，則有 20 分鐘之間隔，俾有充足時間作熱身活動並整理比賽台。
- (o) 如有兩組或多組選手在同一比賽平台進行比賽，應以一種舉法為基礎重複完成該舉法。每種舉法(蹲舉、臥舉)結束後整理比賽平台，各種舉法之間的時間間隔為 10 分鐘。

例如：有兩組於同一場次比賽，第一組應先完成三回合之蹲舉，接著由第二組進行三回合之蹲舉。再接著進行第一組三個回合之臥舉，緊接著由第二組進行三個回合之臥舉。進而陸續進行第一組三個回合之硬舉，隨即又由第二組進行完成三個回合之硬舉。此種方法，除了各舉法間必須外，可以減少時間之浪費。

主辦單位協助技術委員會並指定工作人員：

- (a) 報告員 / 廣播員，來自主辦國家的國內或國際級裁判並精通英文者尤佳。
- (b) 技術秘書，來自主辦國家的國際級裁判並具有英文書寫與交談能力者尤佳。
- (c) 計時員，(由合格裁判擔任)。
- (d) 糾察員 / 會場管理。
- (e) 記錄員。
- (f) 監護員 / 加重員等人服裝規定：應穿同色系大會印製 T-恤或普通 T-恤作為制服，運動鞋，在炎熱的天氣穿著短褲必須由審判委員同意。
- (g) 技術管制人員，(國際合格裁判)。
- (h) 如有需要可以增加指派其他職員：如醫生、醫務人員等

大會人員之職責：

- (a) 報告員負責促使比賽有效率地進行，亦可以做典禮司儀，代替會場管理職務，依照要求試舉重量及籤號安排選手出場順序，宣佈下次試舉要求重量及選手姓名。當槓鈴加好重量，並清理好比賽台進行比賽時，主審裁判即指示報告員，報告員則立即宣布槓鈴已準備妥當，當報告員呼叫選手上台比賽，比賽台上的計時器將開始計時。報告員宣佈槓鈴已“備妥 (Ready)”或“加重完成 (loaded)”準備妥當後，選手即需上台試舉。報告員所宣佈之選手要求重量等資料必須將其顯示在一固定的記錄板上，記錄板上需有選手姓名安裝於明顯處及籤號。

- (b) 技術秘書的職責是參加比賽前之技術會議。若技術委員會或其會員未出席，則需編排執法裁判員的裁判時間表。技術秘書需完成“執法裁判及審判委員”表，並通知裁判分派執法的級數，在最後一隊提名確認完畢，技術會議結束後，技術秘書會將比賽中各級的成績紀錄表、裝備檢查表、架子高度表及過磅順序表上登錄各級提名的選手姓名。同時也將各級選手抽籤編訂籤號以了解出場順序，他亦需為報告員填好各級選手的報告卡。上述表格資料以及選手試舉卡應放置在一適當信封中，以體重分級，分別交給當級主審裁判。技術秘書將出席每場過磅，期間若有特殊事件應給予執勤裁判員適當意見。
- (c) 審判程序 and 任何需要注意的事項，他應是主辦國的合格國際級裁判，亦能夠解決在會場上因語言而產生的問題。賽會負責人應提供所需用到的相關表格，使技術秘書能完成工作，可向技術委員會免費索取以上所需相關完整文件。
- (d) 計時員負責槓軸準備好後到選手開始試舉中間之計時。也負責其他各種規定時限之計時，例如選手試舉完畢後應在三十秒鐘內離開比賽台。一旦對選手開始計時，只有在選手試舉完成、開始或在主審裁判命令之下才可以停止計時。選手被唱名後計時即開始，因此選手或其教練必須在被唱名之前檢查架子高度。除非是因加重員之錯誤造成架子高度不符合選手原要求高度，否則在唱名後選手如需調整比賽架，必須在試舉規定的一分鐘內完成。架子高度調查表應於比賽前請出賽選手或其教練確認及簽名，以避免不必要之爭端。選手被唱名通知出場後，在開始試舉前准予有一分鐘之時限。如在此規定時限內未開始試舉，計時員將宣佈時間到，主審裁判應發出可聽得到的“上。架 (Rack)” 口令及手臂向後之動作。這次試舉將被宣判為“沒有舉起”並判試舉失敗。當選手在規定時間內開始試舉動作，即可停止計時。開始試舉之時間定義視所舉之項目而定。在蹲舉和臥舉時，是以裁判員所發信號時間為準，參照“裁判員”章節第三款。在硬舉時則以選手舉起槓鈴時為準。
- (e) 糾察員 / 會場管理負責向選手或其他教練收取試舉要求重量資料卡，並立即送交報告員。選手在完成前一次試舉至提出下一試舉重量，經由會場管理送交報告員，准許有一分鐘時限。
- (f) 記錄員負責詳實完整地紀錄比賽過程，比賽結束時，需確認正式成績紀錄表上有三位裁判員簽名。紀錄證明或其他需簽名之表格也經裁判員簽名。在裁判離開比賽場前報告員應廣播請裁判員完成簽名動作。
- (g) 監護員 / 加重員負責槓鈴加重及減重，遇需要時調整蹲舉架或臥舉架，或主審裁判要求清潔槓鈴及比賽台等，並在所有時間內維持賽台良好情況，以及賽場良好秩序。在比賽台上之監護員 / 加重員至少二人，至多五人。當選手準備試舉時，監護員 / 加重員得協助其自架上移出槓鈴，試舉結束後，立即協助其放回架上。但正在試舉時不可碰觸選手或槓鈴，即在發出開始至完成信號之時間內。唯一例外的情況是選手有受傷危險，在主審裁判或選手本人要求下，卸下選手槓鈴。如因監護員 / 加重員之錯誤而導致試舉失敗，選手可要求裁判員或審判委員允許，在該回合結束後，另作一次試舉。
- (h) 技術管制員將確認出場試舉的選手與選手是否穿著正確比賽服裝。

其他規則（加載錯誤，不當行為，上訴等）

1. 比賽開始時只有選手、選手之教練、審判委員成員、該場次裁判及監護員 / 加重員可以在賽台，試舉進行中只有選手、監護員 / 加重員及裁判員在比賽台上，教練們應該留在由審判委員或技術委員指定之指導區。教練被允許在指導區觀看選手比賽並適度作出指示及發出信號(例如蹲舉深度)。教練區距離比賽平台應不超過 5 公尺，其長度應長於比賽平台，以便教練從後側邊或前側邊的任何角度指導選手



在國際比賽要求教練必須穿著國家代表隊運動服裝或 IPF 批准的 T 恤、或運動短褲以及團隊或 IPF 認可的 T 恤否則技術管制員和審判委員將禁止教練進入熱身區域和比賽區域。

2. 除調整皮帶之外，選手不可公然在台上綁腿、調整服裝或使用阿摩尼亞（氨）。
3. 國際比賽中，若遇有二位同一國家或二個國家選手同場進行比賽而體重級數不同，則不論體重之別，可依選手要求的最輕重量按順序進行試舉至整個比賽結束為止。
4. 凡國際健力總會認可之比賽，槓鈴上鐵片之重量必須為 2.5 公斤之倍數。除非是破紀錄的試舉，在蹲舉、臥舉、硬舉中，所有試舉的增重至少要 2.5 公斤。
 - (a) 在進行破紀錄試舉時槓鈴上的重量一定要比紀錄還多 0.5 公斤以上，
 - (b) 在比賽時選手可以要求進行不是 2.5kg 倍數的破紀錄試舉。如果試舉成功，此次試舉成績將會被加入單項成績和總和成績。
 - (c) 選手可以在比賽的試舉中進行破紀錄的試舉。
 - (d) 選手只能在其參加的比賽中，以低於 2.5 公斤打破該賽會紀錄，例：常青組選手參加世界公開賽，不能要求以低於 2.5 公斤之重量打破常青組紀錄。
 - (e) 下一回合要求低於 2.5 公斤重量欲打破紀錄，同量級的選手已在前一回合打破該紀錄，下一回合要求之重量將自動減為最接近 2.5 公斤倍數之重量。

範例 1：目前記錄 302.5 公斤。

選手 A 第一回合蹲舉成績為 300 公斤，下一回合要求重量 303.5 公斤，選手 B 第一回合已舉出 305 公斤，則 A 選手要求之重量調為 302.5 公斤。

範例 2：目前記錄 300 公斤。

選手 A 第一回合蹲舉成績為 300 公斤，下一回合要求重量只超越原紀錄 1 公斤(301 公斤)，選手 B 第一回合已舉出 305 公斤，則 A 選手要求之重量必須調整為 2.5 公斤倍數的 302.5 公斤。

5. 主審裁判是負責加重錯誤或報告員報告錯誤的唯一裁定者。其裁決將由報告員做適當之宣佈。
加重錯誤之例子：

- (a) 如槓鈴所加重量比選手要求者為輕，且成功地舉起，則選手可接受試舉成功，或選擇重新試舉最初要求之重量。若試舉失敗，選手還可在該回合結束時，再試舉一次他最初要求之重量。以上兩種情況，應在回合結束時重新試舉。
- (b) 如槓鈴所加重量比選手要求者為重，且成功地舉起，此試舉可視為成功。而後槓鈴可依其他選手要求，減回原來的重量繼續加重；如錯誤加重後選手試舉未成功，則選手可在該回合結束時，再試舉一次他最初要求之重量。
- (c) 如槓鈴兩端所加重量不相等，在試舉時槓鈴或鐵片發生位移，或比賽台安置不妥，雖有這些情形但試舉仍成功，選手可接受該次試舉或選擇另作一次試舉。若成功的試舉並非 2.5 公斤的倍數則低於此成績且最接近 2.5 公斤的倍數將被記錄在成績表上，若試舉失敗，該選手僅可在該回合結束時，再作一次試舉。
- (d) 如報告員對於重量報告發生錯誤，較選手所要求者為較輕或較重，主審裁判可依加重錯誤之規定裁決。



- (e) 無論任何理由，選手或其教練，均不得停留在比賽台附近。如選手因報告員漏報其選擇重量而失去試舉機會時，選手僅能在該回合結束時，要求將槓鈴減回其要求重量，再作試舉。
6. 任何舉法試舉三次失敗，該選手將失去總和成績，但是仍可參加單項試舉的比賽，但各項舉法仍應盡力試舉，例如：審判委員將在場判定選手是否盡力試舉。
 7. 除了移出槓鈴，選手就試舉位置之外，選手試舉期間不可接受監護員/加重員任何幫助。
 8. 一次試舉完成後，選手應在三十秒鐘內離開比賽台，違反此一規定者，裁判員可判決該試舉失敗。在試舉過程中受傷或行動不便之選手（例如：眼盲選手）不在此規則範圍內。
 9. 選手在熱身或比賽時受傷，且情況嚴重可能傷及選手的身體健康時，大會的醫生有權檢查，若醫生認為此選手不宜繼續比賽，可與審判委員諮商，堅持該選手停止比賽，並將此決定正式通知其領隊或教練。
槓鈴沾有血漬為避免污染，建議使用家用漂白劑加十分之一的水，清理槓鈴的血漬及練習台上的設備，以防在熱身區域發生感染。
 10. 任何選手或教練有不正當行為或靠近比賽台，被視為有違運動精神，應被正式警告。如仍繼續有不正當行為，審判委員或裁判員可取消選手或教練之參賽資格並要求選手或教練離開比賽場地，且必須將警告及取消資格情事正式通知其領隊。
 11. 選手或職員被認為有任何不當行為且嚴重者，審判委員及裁判員經過半數決定，可即刻裁定失格毋須正式警告，並必須將失格處分通知其領隊。
 12. 在國際比賽中，所有對裁判員判決之申訴，有關比賽進行之申訴或不滿任何人行為，或對參加人員表示抗議，均可以向審判委員會提出。審判委員可要求以書面提出，申請書必須由領隊或教練，若領隊或教練缺席，則由選手遞交給審判委員會主席，且應在此事件發生後立即提出。如不能達到上述所要求則不接受申訴。
 13. 如認為有必要，審判委員可暫時停止比賽，並考慮如何判決。經過全體一致決定，主席宣佈判決。審判委員會之判決為終結，不得再再做任何抗議。下一名選手在試舉前應給予三分鐘的時間，欲向他隊選手或職員提出任何書面抗議時，應附交現金75歐元，或其他等值之幣別。審判委員會若認為此申訴事由不符合本競賽規則，經表決判定申訴不成立，其所繳之現金由審判委員會決定全部或部份保留及捐贈給國際健力總會。

裁判員

1. 裁判員應是三人，一位主審裁判或中央裁判，二位邊審裁判。技術管制員在比賽前將國際裁判證放置在審判委員桌上
2. 主審裁判負責發出三種試舉法之必須信號。
3. 三式舉法之信號如下：

舉法	開始	結束
蹲舉	手臂向下擺，同時口中發出可聽見之“Squat”（蹲舉）口令。	手臂向後擺，同時口中發出可聽見之“Rack”（上架）口令。
臥舉	手臂向下擺，同時口中發出可聽見之“Start”（開始）口令 在試舉期間，槓鈴降至胸部停留，主審裁判下達“Press”的口令配合「手臂向上擺動」的信號	手臂向後擺，同時口中發出可聽見之“Rack”（上架）口令。
硬舉	不需要信號	手臂向下擺，同時口中發出可聽見之“Down”（放下）口令。
當選手蹲舉或臥舉失敗時，口令是“Rack”（上架）。		

4. 當試舉完成將槓鈴放回架上或台上時，裁判員用燈號表示其判決，白燈表示“成功”，紅燈表示“失敗”，舉起卡片後會說明「失敗」原因。
5. 三位裁判員可以再比賽台四周選取觀察三式舉法視線最佳位置，而主審裁判應牢記選取容易觀察蹲舉或硬舉選手的表現位置，邊審裁判應選取主審裁判可看見之位置，若邊審裁判有問題時舉起手臂，主審裁判可輕易察覺。
6. 三位裁判員在比賽以前應共同檢查下列事項：
 - (a) 比賽台與比賽設備均符合規則規定槓鈴與鐵片重量檢查，不合規定及有缺點者不用。應有一組備用之槓鈴及環鎖，比賽中若原有之槓鈴及環鎖有損壞，可馬上替換。
 - (b) 磅秤要精準（經過驗證）。
 - (c) 各量級選手在其體重量級時間限制內完成過磅。
 - (d) 選手服裝及個人裝備均符合規則規定選手應確認比賽所使用之裝備均由裁判員檢查通過，若經發現使用未檢查通過之裝備，需接受處罰，例如：判定前一次試舉失敗。
7. 在比賽進行中，三位裁判員必須共同查明下列事項：
 - (a) 槓鈴所加重量與報告員報告重量符合。為便於檢查可發給裁判員加重圖表。檢查槓鈴重量為三位裁判員共同之職責。
 - (b) 台上之選手服裝及個人裝備，符合規則。與呈報的、檢查過的及過磅時記載的是否相符。若任何裁判員對於此一查驗上有懷疑，必須在該次試舉完畢後，將此情形告知主任裁判。
然後審判委員長可再重新檢查選手的服裝及裝備，如果選手被發現穿著、使用未經檢查或任何違規之裝備，必須立即取消比賽資格。若因裁判員檢查時誤通過違規裝備，且選手試舉成功，則選手該次試舉成績不被承認，在回合結束時，可再試舉一次（需將原違規之裝備脫掉）。技術管制員應該檢查選手的服裝後，才能同意走上比賽台。

8. 如果任何一位邊審裁判在試舉開始之前不同意槓鈴的放置位置或選手的開始姿勢，則舉手表示違規。若多數裁判員認為確有違規，主審裁判就不發開始試舉之信號。選手或教練可要求知道主審裁判未發開始信號之原因。相同地，也可要求知道試舉被判為“失敗”的理由，此項要求必須在下一位選手試舉前提出，審判委員必須負責向選手說明理由。裁判員所用之卡片也有說明試舉失敗原因之功能。選手需利用剩餘的時間校正槓鈴的位置或其準備試舉之姿勢，以便接受開始信號。一旦試舉開始，邊審裁判在試舉過程中，不得舉手表示有違規之事。
9. 關於比賽進行情形，裁判員應不作任何評論，也不接受任何文件或口頭報告。因此在比賽記分板上應清楚註明選手姓名及籤號，以方便裁判員了解選手試舉順序。
10. 裁判員不應影響其他裁判員之判決。
11. 認為有需要為使比賽加速進行，主審裁判可與邊裁判、審判委員會或任何其他職員磋商。
12. 主審裁判可視情況，要求清潔槓鈴 / 或比賽台。選手或教練認為有需要清潔槓鈴或比賽台，應向主審裁判/技術管制員報告而非監護員/加重員。硬舉最後一回合時，槓鈴必須在每一次試舉前整理乾淨。
13. 比賽結束後，三位裁判員應在正式成績紀錄表、紀錄證書或其他需要簽字之文件上簽名。
14. 國際比賽之裁判員由技術委員會選派，並必須證明其具有在國際比賽及國家錦標賽中執法之能力。
15. 在國際比賽中，可選擇同一國家的兩名裁判，在多個國家的選手參與的賽事中執法，但該裁判所屬的國家不能有選手參加該比賽。
如果一個級別分多組，所有的分組，應該有相同的裁判，如果裁判的更換是必要的改變，應該讓所有的選手在相同的舉法有相同的裁判。
16. 在某級數被選為擔任主審裁判，也可在其他級數比賽中被選為邊審裁判。
17. 在世界錦標賽或其他意圖創世界紀錄之錦標賽，只能由 IPF 一級和二級的裁判執法。世界錦標賽中每個國家最多可提名三個國際裁判，加上擔任評審委員之 IPF 一級裁判名額。如裁判人員不足，出席錦標賽的所有裁判，必須可至少執法兩天
18. 裁判員和審判委員應著統一服裝如下：
男性，冬季：深藍色西裝，左胸佩掛國際健力總會徽章。
灰色長褲（不是牛仔褲）及白襯衫，配上國際健力總會領帶。
男性，夏季：灰色長褲（不是牛仔褲）及白襯衫，配上國際健力總會領帶。
女性，冬季：深藍色西裝，左胸佩掛國際健力總會徽章。
灰色裙子或褲子（不是牛仔褲）、白上衣或襯衫，配上國際健力總會絲巾/領帶。
女性，夏季：灰色裙子或褲子（不是牛仔褲）及白上衣或襯衫，配上國際健力總會絲巾/領帶。
一級裁判員之徽章及領帶為紅色，二級為藍色。審判委員會應決定穿著冬季或夏季之服裝，不是穿色彩鮮艷西裝外套和褲子。鞋子應搭配正式之皮鞋，運動鞋較不適合。必須穿著規定服裝/黑色鞋和黑色襪子。
19. 二級裁判員資格如下：
 - (a) 至少有 2 年國家級裁判員之良好經驗，必須至少在 2 個國內錦標賽中執法。
 - (b) 必須經由本國之國家協會推薦。
 - (c) 必須參加二級裁判之英文筆試/電腦考試和世界錦標賽，洲際錦標賽或地區錦標賽的實務考試。
 - (d) 筆試與場試必須達到 85% 以上之及格分數。
20. 一級裁判員之資格如下：
 - (a) 必須至少有四年二級裁判員之良好經驗。
 - (b) 必須至少在四個國際錦標賽中執法（世界臥舉錦標賽除外）。

- (c) 必須在任何世界錦標賽（世界臥舉錦標賽除外）、洲錦標賽、區域性運動會、或國際賽中參加一級裁判員之實務考試及筆試/電腦考試。
- (d) 期間至少判決 75 次試舉，其中至少為 35 次蹲舉之主審裁判。選手之第一試舉列入評分。
- (e) 每位一級裁判候選人將給予 25 分，在裝備檢查、過磅、或場試時，有任何違反規則之錯誤即扣除 0.5 分，審查人員 IPF 技術委員會的一員，或是由 IPF 及裁判主任委派的專員。
- (f) 參加考試者其總分應達到 90%，其中應包括場試 75 分，其所有判決應與審判委員判決相同，而非與其場之裁判員相同。其餘 25 分則視其他方面之表現給分，例如：裝備檢查、過磅、試場時控制比賽進行之能力。
- (g) 必須由本身的國家協會提名，並於考試前三個月提送予技術委員會主席及裁判註冊委員，其條件如下：
1. 具有裁判員資格。
 2. 為二級裁判員排名較優者。
 3. 在未來國際比賽能有效地執法。
 4. 具備英文能力。
- (h) 國際一級裁判候選人的要求是：他/她能夠用英語交談，且其水平能夠完全理解各類糾紛，尤其是要其擔任評審委員職務時。在這方面，主考官將以候選人的英文精通程度來決定。如候選人通過他/她的一級裁判考試但不會說英語，他/她將成為地區一級裁判，只能在區域或國家比賽擔任評審委員職務或適合的國內比賽工作。
21. 國際健力總會考選裁判員之標準如下：
- (a) 已收到提名人數。
 - (b) 欲錄取名額。
 - (c) 目前各國對於一級裁判員之需求量。
22. 測試程序如下：
- (a) 二級裁判員
由 IPF 技術委員會及裁判人員登錄中心指派了一位合格的一級裁判員擔任總考官，在其指導下，在經過一個完整而廣泛的規則講授後，英語的筆試/電腦考試就會舉行。
在筆試/電腦考試後，現場考試將在比賽期間舉辦。候選人將擔任 side referee (次裁判)且判決 100 次試舉，其中 40 次應為蹲舉。候選人必須經過評審委員的詳細審查，參照大多數裁判的成果，他的所有判決至少達到 85% 的正確率。判決將從第一回合試舉開始。二級裁判的筆試/電腦考試和現場考試，只與國際或地區健力錦標產生連結。
 - (b) 一級裁判員
候選人將在任何世界錦標賽（不包括世界臥舉錦標賽）、洲錦標賽、區域性運動會進行現場考試和筆試/電腦考試。
候選人必須經過評審委員的詳細審查，參照大多數裁判的成果，他的所有判決至少達到 90% 的正確率。其分數包含處理所有他項責任的觀察力，如裝備的檢查和過磅程序。判決將從第一回合試舉開始。
23. 參加考試費用應事先交給 IPF 財務長。考試卷將由監試的裁判員評分，評分完成後，將結果通知應試者，評分後的考試卷將被寄到裁判註冊委員。
24. 收到考試結果後，應即刻將結果通知應試者之國家協會秘書長，並將裁判證件等物品轉發通過應試者。
25. 應試者參加現場考試將由審判委員(一級裁判員)陪同考試或者被指派裁判(二級裁判員)，判定他的成功或失敗。
26. 通過考試後，考生將在考試日期獲得裁判資格。
27. 候選人未通過裁判考試，可以在同一個錦標賽上重考，並需要再次支付考試費用。
28. 註冊：
- (a) 為了維持管理裁判員的資質，全部的裁判員必須定期的登記。
 - (b) 從新登記的日期是在每個奧運年的一月一日。

- (c) 國際比賽的技術秘書應在比賽結束後立即以 Excel 文件，傳送擔任比賽裁判的資料給 IPF 裁判註冊委員登記
- (d) 裁判所屬的國家協會有責任寄 50 歐元登記費給 IPF 財務長和該裁判員的國際或是區域性的執法紀錄給 IPF 裁判註冊委員。
- (e) 當一名裁判四年中沒有執法紀錄或重新註冊，將會喪失其資格，然後需要重考。
- (f) 如果是在奧運年前的十二個月內拿到裁判執照，可不必重新登記，等到下次奧運年的一月一號在重新登記即可。
29. IPF 裁判註冊登錄處應為每個國家的協會提供：
- (a) 每年更新合格裁判名單。
- (b) 需要重新註冊才能保持認可的裁判名單。
30. 國際裁判，一級與二級，都必須在奧運年之前的四年期間內至少執法超過 2 場的國際健力錦標賽或臥舉錦標賽以及 2 場的國內比賽，重新註冊登記才受理。

審判委員及技術委員會

審判委員

1. 在世界及洲錦標賽，應指派一位審判委員管理每場比賽。
2. 審判委員會應由三位或五位一級裁判員組成，其中若無技術委員會成員，在三位或五位中由最資深者被指定為審判委員召集人。審判委員五人小組，只有在世界運動會及世界男女健力錦標賽執行。
3. 除國際健力總會會長及技術委員會主席外，審判委員必須為不同國籍。
4. 審判委員會之功能在於確保技術規則能於比賽中正確執行。
5. 比賽期間，審判委員會可採用以多數票表決方式，更換任何一位他們認為不能勝任之裁判員。該裁判員在解職前必須已受到警告。
6. 裁判員之公正性毋庸置疑，但是誤判會影響其公信力。故應允許裁判員對其受警告之判決加以解釋。
7. 如審判委員會收到對裁判員之抗議，應告知裁判員，但不可給予執法裁判員不必要之壓力。
8. 如果有違反規則之嚴重錯誤判決發生，審判委員會可以採取適當措施更正其錯誤，並可以裁決給予選手再行試舉。
9. 在極為明顯的錯誤判決之下，審判委員會與裁判討論後由審判委員投票一致，改變裁判員之判決。只有 2 比 1 時審判委員才能進行改判。
10. 審判委員席應安排在不妨礙觀看比賽視線之位置。
11. 每一比賽前，審判委員會主席必須確認各成員都能了解其職責，且熟知修改過之新規則，或增補在現行手冊內之一切。
12. 選手藥物檢測的選擇權應該永遠交給藥檢委員會。
13. 比賽中有播放音樂，審判委員將決定其音量。當選手在蹲舉和臥舉握住槓鈴和硬舉開始向上拉升時音樂要被停止。
14. 比賽完成後裁判證需簽名。

IPF 技術委員會

1. 主席由會員大會選出，應為一級裁判員，並由執行委員會與技術委員會主席協商指派 10 位不同國籍之委員組成。包含教練/選手代表。
2. 接受委託舉辦所需的各類考試，及各會員國協會提出的有關技術性之建議。各項決定需通過 IPF 會員的認可。



3. 在世界錦標賽中指派主審裁判、邊審裁判及審判委員。如果裁判人數不足，也可以任命在場但未由國家提名之裁判，當任裁判。
4. 對未達到國際水準之裁判員加以訓練和指導，對已達國際水準者再予考試。
5. 經過考試或再次考試以後，成為合格並可執法的裁判人員人數，均應向 IPF 會員大會，會長及秘書長報告。
6. 任何重要比賽之前，例如世界錦標賽之前籌辦裁判員講習會，或短期講習會，其費用必須由籌辦協會負擔。
7. 必要時，向 IPF 會員大會建議，撤銷某裁判之國際裁判證。
8. 經由執行部門出版有關訓練方法及比賽中成果等讀物。
9. (a) 按規則手冊的規定負責檢查所有比賽之器材及個人裝備，對各廠商申請“國際健力總會認可”等之設備負責檢驗。如所提供之項目均合乎國際健力總會規則及規程，國際健力總會之執行委員會需對每一項目徵收費用，由技術委員會發給一份認可證書。
(b) 每年年底時國際健力總會執行委員會將對每一項目徵收證書更新費，繳交給國際健力協會。如該項目在設計上有更改，必須提交技術委員會重新檢查，並再重發證書。
(c) 假如在認可證明發給後，廠商改變比賽器材或個人裝備之設計，不再合於現行之國際健力總會規則及規程，國際健力總會將撤銷其承認。在設計未加改善，並提交技術委員會在檢查之前，將不另發給新證明。

世界及國際紀錄

國際比賽

1. 世界記錄只能在 IPF 世界健力總會認可的錦標賽中締造。倘若參賽選手都在賽前正確地過磅，且裁判或技術委員會賽前已檢驗槓軸及槓片的重量，則世界記錄就可接受，不需再對槓軸及槓片或選手過磅。在男女長青 40~49 歲組中所締造之紀錄，若超過男女公開組之紀錄則其紀錄將同樣成為後者之新紀錄，在男女長青 50~59 歲組中所締造之紀錄，若超過男女長青 40~49 歲及男女公開組之紀錄，則其紀錄將同樣成為後者之新紀錄。同樣地，若 60~69 歲組之紀錄超過 50~59 歲和 40~49 歲組之紀錄及男女公開組之紀錄，則同樣列入該組並成為紀錄。同樣地，若男女長青 70 歲組以上組紀錄超過 60~69 歲、50~59 歲和 40~49 歲組之紀錄及男女公開組之紀錄，則同樣列入該組並成為紀錄。同樣青少年 14~18 歲組之紀錄超過青年 19~23 歲組及男女公開組之紀錄，則同樣列入該組並成為紀錄，同樣青年 19~23 歲組之紀錄超過男女公開組之紀錄也比照辦理。
2. 世界及國際紀錄認定標準如下：
 - (a) 在世界健力總會的認可之國際比賽。
 - (b) 所有在比賽中擔任裁判人員必須為世界健力總會在各國之附屬組織之會員，且持有世界健力總會之裁判證。比賽台上必須是三個不同國家的裁判及三個審判委員
 - (c) 對其各國之合格裁判皆無條件信任，並對其所判定之紀錄全然信任。
 - (d) 破世界及國際記錄當時所用之槓鈴，鐵片及比賽架，必須為世界健力總會所公佈之合格設備。
 - (e) 在健力比賽中的各單項紀錄，必須在有三項總合成績的情況下才能成立。但在健力比賽中所創造之單項臥舉成績則不必有三項總合成績。須真誠地完成比賽中蹲舉和硬舉之試舉。
 - (f) 若在同一場比賽中，兩位選手皆要求相同的重量用於單項比賽新記錄，如果按抽籤順序第 1 個選手試舉成功，電腦秘書將添加 0.5 公斤於他/她(第 2 個選手)的試舉以便要求記錄(它不是 2.5 公斤的倍數)，如果問題是總和記錄，則記錄保持人是根據第 1 條的第 1 項確定的。d) 根據“通用健力規則”第 2 頁。



- (g) 新紀錄必須至少超過現有紀錄 0.5 公斤。
 - (h) 如果一位選手在硬舉中試圖創造世界紀錄，經由抗議該選手被置於該回合的最後一位試舉，則其餘試圖創造世界紀錄的選手試舉必須增加 0.5 公斤。如果超過一個選手試圖在同一個組別中創造世界紀錄，而一位選手因抗議而獲得新試舉資格，則選手必須跟隨其後試舉。
 - (i) 所有符合上述情況下所創造之新紀錄，都應被認定及登記。
3. 世界單項臥舉記錄可以在任何一個前述錦標賽的單項或在如下情形創造
- (a) 下述情況，也適用於所有世界健力紀錄。
 - (a) 如一選手在三項之健力比賽中，其臥舉成績超越單項臥舉記錄，且該選手在其它二式舉法(蹲、硬舉)中皆有盡力試舉，則其臥舉成績可被認可超越原單項臥舉記錄並成為新記錄。
 - (b) 若選手在單項臥舉比賽中，舉出超越世界三項健力臥舉現有紀錄，該選手不能被認定為新世界三項健力臥舉紀錄保持人。

IPF 經典”無裝備”健力錦標賽規則

個人裝備 服裝

非支撐性服裝

在經典/無裝備的比賽中應穿著非支撐性服裝，（在有支撐性比賽也可以穿著此類服裝），服裝之肩帶在比賽試舉過程中必須全程拉至肩膀上方。

“IPF 比賽中使用的服裝和裝備核准清單”的製造商所製造的非支撐性服裝才准許用於比賽穿著。此外，經核可認證的非支撐性服裝，必須符合 IPF 技術規則的所有規範；該類非支撐性服裝違反 IPF 技術規則者，則不得在競賽中使用。

無支撐性服裝必須符合以下規格：

- (a) 服裝應為單件式，並且在穿著時不會鬆弛。
- (b) 該服裝必須完全由織物或合成紡織材料製成，因此，在執行任何試舉時，才不會提供選手任何支撐。
- (c) 健力服之胯部，可有雙層與緊身衣同質料防磨局部不超過 12 公分 X24 公分大小。
- (d) 健力服之褲管，由胯部頂端至褲管底部，長度不得小於 3 公分，不得大於 25 公分，長度由褲襠接縫端向褲管內側直線量出。
- (e) 服裝可以帶有商標或圖案
 - 經批准的服裝製造商
 - 選手的國家
 - 選手的名字
 - 符合每一種“贊助商的商標”規則
 - 選手俱樂部或個人贊助商，其商標或圖案未經 IPF 批准，只能在國家級和較低層級別的比赛。
- (f) 在裝備或經典比賽中，女性選手穿著全身服裝不得使用護膝束帶或護膝套



T 恤

蹲舉，臥舉和硬舉中的所有試舉選手必須穿著穿 T 恤。

T 恤必須符合以下規格：

- (a) 必須完全由織物或合成紡織材質構成，不得全部或部分由任何橡膠或類似的彈性材料構成，也不得有任何強化接縫或口袋、鈕扣、拉鍊或其他附件。
- (b) T 恤必須有袖子。袖長不應超過手肘以下或短至三角肌以上，選手亦不可在比賽過程中將袖子拉高或摺起至高於三角肌以上部位。
- (c) T 恤可以是素色或多種顏色，沒有商標或圖案，或者可以帶有商標或圖案
 - 選手的國家
 - 選手的名字
 - 選手的國際健力總會(IPF)地區分會
 - 選手所參與的競賽項目
 - 符合每一種“贊助商的商標”規則
 - 選手俱樂部或個人贊助商，其商標或圖案未經 IPF 依任何方式核准者，只能在國家級和較低層級比賽。

內褲

一般市面上所販售之棉質，尼龍或聚酯纖維質料之運動內褲或一般傳統式三角褲(下部護套褲)選手在比賽時須全程穿著於比賽服裝之內。

女子選手可穿著各種市售內衣或運動內衣。

除腰部之外，泳褲或任何衣物為橡膠及類似伸展性布料所製，不得穿於健力服內。

其它類型有支撐效果之內衣褲皆不可在 IPF 競賽中穿著。

襪子

須穿著襪子

- (d) 襪子可為任何單一顏色或多種顏色，或印有製造廠商之商標。
- (e) 穿著之襪子長度不應與和選手所穿著之護膝束帶或護膝套邊緣相接。
- (f) 嚴禁使用全長腿襪，緊身褲或絲襪皆嚴格禁止在比賽中穿著。
在硬舉比賽中須穿著及膝長襪，以便保護選手脛部。

皮帶

選手也可繫皮帶，而皮帶必須繫於健力服之外。只接受核准之製造商，在國際健力總會(IPF)比賽使用的服裝和裝備批准清單的皮帶用於比賽

材料與結構：

- (f) 皮帶之材質須為皮革，人造皮革或其它無彈性材質。可為單片或多片經黏著或縫製而成。
- (g) 皮帶之內外部，皆不可有其它材質製成之襯墊，邊條或任何具額外支撐效果之配件。
- (h) 環扣必須固定裝上及/或縫在皮帶之一端。
- (i) 皮帶可使用一個或二個扣環，或“立即鬆開式”環扣。
- (j) 在靠近皮帶扣環後方，須有一以鉚釘或縫線固定之皮帶尾環。
皮帶可以是簡單的，即單一或兩個或更多的顏色和與沒有商標，或者可以帶有商標或圖案
 - 選手的國家
 - 選手的名字
 - 符合每一種“贊助商的商標”規則
 - 選手俱樂部或個人贊助商，其商標或圖案未經 IPF 批准，只能在國家級和較低層級別比賽。

規格：

7. 皮帶寬度不得超過 10 公分。
8. 整條皮帶厚度不得超過 13 公釐。
9. 環扣內寬不得超過 11 公分。
10. 環扣外寬不得超過 13 公分。
11. 皮圈寬不得超過 5 公分。
12. 由皮帶環扣處到皮圈遠端不得超過 25 公分。

鞋子或靴子

選手應穿健力鞋或靴子

- (f) 鞋，應採取只包括運動鞋/運動靴；舉重或健力鞋、硬舉鞋。上述所指的室內運動鞋如：摔角/籃球等。健行鞋，不算在裡面。
- (g) 鞋底至鞋跟部分不得超過 5 公分。
- (h) 鞋子之鞋跟部表面必須平滑，不能有不規則底面，突起物或任何非原廠設計之修改。
- (i) 鞋內之鞋墊如非原廠之設計，厚度不得超過 1 公分。
- (j) 襪底外側含有橡膠襯裡是不容許發生的規定 - 蹲舉/臥舉/硬舉。

護腕束帶

1. 護腕束帶長度不超過 1 公尺，寬度小於 8 公分，縫有任何固定用套筒、黏貼片、帶子等皆包括在 1 公尺限制內。可加套環，以做固定之用，試舉時套環不得勾在大拇指或其他手指。
2. 市售之運動環型護腕也可使用，寬度不得超過 12 公分。環型護腕不得與長條護腕同使用。
3. 穿戴護腕時所包覆之部位，由腕關節中心向兩端測量，往手掌不得超過 2 公分，往前臂不得超過 10 公分。護腕總寬不得超過 12 公分。
4. 女性選手可以在試舉時戴穆斯林婦女戴的面紗或頭巾。在臥舉時，評審委員或裁判可能依據試舉臥舉情況要求選手固定她的頭髮。

護膝套

任一比賽選手執行試舉時，neoprene 合成橡膠的圓筒護套只能套在膝蓋；除膝蓋外，身上任何部位皆不可穿戴。當選手膝蓋部位已經包裹，則護膝套不能再被穿戴。“包裹”的每項規範如下說明。

“IPF 比賽中使用的服裝和裝備核准清單”的製造商所製造的護膝套才准許用於比賽穿著。此外，經核可認證的護膝套，必須符合 IPF 技術規則的所有規範；該類護膝套違反 IPF 技術規則者，則不得在競賽中使用。

護膝套必須符合以下規格：

- (a) 護膝套管必須完全由單層氯丁橡膠構成，或主要由單層氯丁橡膠加上氯丁橡膠上的非支撐單層織物構成。織物和/或織物可以縫合在氯丁橡膠上。套管的整個結構可能不會對選手的膝蓋提供任何明顯的支撐或反彈。
- (b) 護膝套最大厚度為 0.7 公分，最大長度為 30 公分。
- (c) 護膝套不得有任何額外的捆紮帶，魔術貼，束帶，襯墊或類似的支撐裝置。護膝套必須是連續無間斷的圓柱筒，且合成橡膠上沒有孔洞或任何覆蓋材料。
- (d) 選手在比賽中穿著護膝時，護膝不得與健力服或襪子邊緣相接，並且必須以膝關節為中心。

大拇指

拇指周圍可以戴兩層醫用膠帶

「經典/無裝備」比賽個人裝備的檢查

在「經典/無裝備」比賽，選手應提交個人所有裝備，以供主導過磅的裁判於過磅期間檢查。任何不符合技術規則規定或裁判認為不清潔或破損的物件，將在當時遭到婉拒，此時，選手應再提交替換物件。當比賽進行期間，技術管制人員也會查驗選手個人在熱身時或準備區穿著的裝備，並會淘汰不符合技術規範規定的個人裝備。技術管制人員也會禁止任何人或用任何方法幫選手穿上護膝套，如使用塑膠滑片、潤滑劑等。是否選手進到比賽平台或執行比賽時穿戴著一件不符技術規定的個人裝備？裁判應依照“裁判”6(d)的規則執行。裁判和技術管制員必須在他們詳實的體重級別的個人裝備檢查開始前5分鐘到達。教練或選手必須在第一輪詳實的體重級別過磅前，向主審裁判確認參與比賽的選手，以便參賽。

贊助商標繳

除了“IPF比賽中使用的服裝和裝備核准清單”中列出的製造商商標或圖案外，國家或選手可以向IPF秘書長申請額外的商標或圖案，經核准後公布，以作為國家或選手個人物品或裝備的標示。申請費金額依IPF規定。經由執行委員的意見，IPF可能核准商標或圖案。如果商標或圖案衝擊了IPF的商業利益或不符合良好品味標準，則IPF有權拒絕。執行委員也有權在批准時限制商標或圖案的尺寸規模或放置在裝備物品上的位置。每次核准有效期限，自核准之日起至下一年底。時間效期後，商標或圖案必得再付費申請核准。根據本規則核准的商標或圖案應列入“IPF比賽中使用的服裝和裝備核准清單”的附錄中；國際健力總會(IPF)秘書長應向成功申請人發出批准函，圖示批准的商標或圖案，列示批准日期和使用限制。對有效認可的比賽之裁判而言，此類信件是可接受的證明文件。

不在“國際健力總會(IPF)競賽中使用的服裝和裝備核准清單”的製造商商標或圖案，也不在本規則所核准附錄中的商標或圖案，只可在T恤，鞋子或襪子印繡，然而，尺寸不能超過5公分x2公分。