



技术规则手册

改编自国际力量举联合会技术规则手册

第2022.2版 – 2022年6月20日更新

注意：这是一个中间更新，旨在解决最近的主要规则更改。

此版本中的所有规则更改都呈现在规则手册末尾的附录中。

当前规则手册的受影响部分以黄色突出显示。

注意：2021年的更新以红色显示

如有问题，请联系技术委员会主席：tc@usapowerlifting.com

解峰 译

美国力量举协会

1120 Huffman Rd, Ste 24 223, Anchorage, AK 99515

电话：(260)248-4889 / 传真：(260)248-4879

nationaloffice@usapowerlifting.com

www.usapowerlifting.com



目录

简介.....	1
美国力量举协会注册.....	1
俱乐部/团队隶属关系.....	2
州隶属关系.....	2
俱乐部/团队注册.....	2
关于俱乐部/团队成员资格的规则.....	3
关于俱乐部/团队参加美国力量举协会比赛的规则.....	3
州级锦标赛.....	3
区域锦标赛.....	3
全国锦标赛.....	3
力量举的基本规则.....	4
IPF年龄组别.....	6
比赛排名.....	6
美国力量举协会年龄组别.....	7
体重级别.....	8
团队赛规则、名次和奖项.....	9
全国和国际比赛的设备和规格.....	12
体重秤.....	12
比赛台.....	12
杠铃杆.....	12
杠铃片.....	13
杠铃卡扣.....	14
深蹲架.....	14
卧推架.....	14
计时系统.....	14
裁判灯系统.....	15
裁判编号/色卡系统 - 试举失败原因.....	16
记分板.....	18
个人装备/服装.....	18
支撑性举重服.....	18
无支撑性举重服.....	19



T恤.....	20
有支撑性短袖衫（卧推背心）.....	21
内衣/裤.....	22
袜子.....	22
腰带.....	23
鞋类.....	24
护膝.....	24
护腕.....	25
套膝.....	25
医用胶带.....	25
美国力量举协会无装备比赛标准.....	26
个人装备检查.....	26
国际/地区比赛（IPF和成员国）的赞助商标志.....	27
力量举项目和试举规则.....	28
深蹲.....	28
卧推.....	30
硬拉.....	32
称重.....	33
美国力量举协会地方、州、区域和全国锦标赛称重政策.....	34
美国力量举协会药物检测政策/程序.....	35
比赛顺序.....	36
试举回合系统.....	36
试举报把卡.....	37
美国力量举协会和IPF比赛官员的职责.....	40
其他规则（加重错误、不当行为、申诉等）.....	43
裁判员.....	47
全国和国际比赛仲裁委员会和技术委员会.....	54
纪录.....	57
全国纪录.....	57
州/省纪录.....	59
世界纪录.....	60
无装力量举备比赛.....	61



举重服	61
T恤	62
内裤	62
袜子	62
腰带	63
鞋类	63
护腕	64
套膝	64
医用胶带	64
无装备比赛中个人装备的检查	65
赞助商标志	65
附录 A – 个人装备	66
附录 B – 仲裁委员会决策表	67
附录 1 – 2022年中期更新：2022年3月22日生效的规则变更	68
附录 2 – 2022年中期更新：2022年6月20日生效的规则变更	72



简介

根据2004年美国力量举协会联合会国家管理委员会(NGB)会议,美国力量举协会通过了国际力量举联合会(IPF)的标准技术规则。但是,美国力量举协会在许多情况下允许赛事方不使用IPF标准,例如州和地方美国力量举比赛的标准。本规则手册改编自IPF规则手册,包含所有IPF规则和规定。在整本书中,当需要更多信息、或者看到有特定于美国力量举协会的规则和规定和美国力量举协会认证的比赛时,读者应该注意阴影框中的内容。

此外,如果遇到任何本手册中没有提到的与美国力量举协会规则或政策相关的问题,请咨询美国力量举协会执行委员会、州主席、运动员代表;美国力量举协会官网www.usapowerlifting.com。本网站还提供各种美国力量举协会全国锦标赛的资格信息,以及如何获得参加IPF世界锦标赛或IPF地区锦标赛的资格的相关信息。美国力量举协会成员信息和美国力量举协会章程也可以在网站上找到。此外,该网站还更新了美国力量举协会政策、赛事日程以及各种论坛的链接,人们可以在这些论坛中互动并向美国力量举协会成员提问。有关IPF技术规则的更新或进一步说明,请访问IPF网站www.Powerlifting-ipf.com。

在本规则手册中,为简洁起见,无论“他”或“他的”一词出现在何处,都被视为适用于任何性别。

美国力量举协会注册

所有参加美国力量举协会比赛、全国赛和任何其他形式的美国力量举协会官方业务的运动员、管理人员、裁判和委员会成员都必须保持在美国力量举协会的注册状态。少年组的比赛最小年龄限制为8岁,青年组和公开组的比赛最小年龄限制为14岁,且没有最高年龄限制。美国力量举协会成员类别(包括禁赛的美国力量举协会成员)以及有关美国力量举协会成员类别的更多信息,请参阅美国力量举协会章程(位于www.usapowerlifting.com)。

每年注册的有效期为1月1日至12月31日。每年11月1日或之后的年度注册有效期至次年12月31日。例如,2012年11月1日购买的美国力量举协会成员资格的有效期至2013年12月31日,而2012年10月31日购买的美国力量举协会成员资格的有效期至2012年12月31日。

首选注册方法是通过网站(www.usapowerlifting.com)。但也可以通过参加美国力量举比赛或者通过通过发送邮件或者致电国家办公室(260)248-4889完成美国力量举协会会员的注册。



俱乐部/团队隶属关系

注册后，运动员可以选择通过填写美国力量举协会注册卡上的相应部分来建立俱乐部/团队成员资格。选择单独参加比赛的运动员（即不属于已注册的团队）可将卡片的“团队偏好”部分留空。在注册年度内，如果运动员从“未加入”状态变为与注册团队一起参加力量举比赛，该运动员应将其卡片出示给比赛中的一名裁判，该裁判将检查卡片上“所选俱乐部”部分的填写。如果俱乐部/团队已在美国力量举协会注册，该官员将在卡片上用墨水打印俱乐部/团队的名称以及他的姓名首字母。每个运动员在注册年度只能代表一支地方/州队或者一支全国锦标赛团队。运动员可以同时是全国锦标赛团队和地方/州团队的成员。运动员不得在注册生效年度中更改团队隶属关系。俱乐部/团队隶属关系的更改只能在下一年的注册期间进行。

州/省隶属关系

注册后，运动员（通过其住所邮寄地址）将在参加州/省锦标赛时表明其所代表的州(<http://www.usapowerlifting.com/member-tools/membership.php>)。因为居住原因搬往另一个州/省的运动员可以选择保留原来的州的居民登记，也参加原来州/省的锦标赛，并有资格在当年12月31日之前获得州/省纪录。如果运动员选择参加新地点的州/省锦标赛，运动员必须使用新的州/省居民身份重新注册(<https://secure.jotformpro.com/usapowerlifting/CardUpdate>)。运动员将免费收到一张带有新地址的新注册卡，然后就能够参加新地点的州/省锦标赛，并有资格在该州/省创造州/省纪录。运动员每年只能参加一次州/省锦标赛。

运动员不能在一次比赛中同时在两个不同的州/省创下纪录。如果运动员重新注册，他可以在两个不同的州/省保持纪录，纪录必须是在不同的两个州/省分别的比赛创下的。

- 州/省外大学生可以选择在本州/省或学校所在的州/省（如果已在其所在学院所在州/省取得了居住权）。
- 军队成员可以选择在其永久居住的州/省或执行任务时所在的州/省来注册。

俱乐部/团队注册

被美国力量举协会承认并完成注册的俱乐部/团队，必须满足以下前提：

1. 俱乐部必须完成俱乐部注册申请（可在www.usaPowerlifting.com找到）并将其提交给国家办公室或赛事负责人。
2. 俱乐部必须支付年度注册费。
3. 俱乐部必须包含至少三名已注册的美国力量举协会运动员。
4. 俱乐部必须列出两名俱乐部员工的姓名和邮寄地址。



俱乐部注册后，国家办公室会将新注册的俱乐部添加到官方名单中，并通过向俱乐部主席发送美国力量举协会“俱乐部注册证书”，证书中将指明该俱乐部的注册号。

关于俱乐部/团队成员资格的规则

1. 美国力量举协会的注册俱乐部可能由来自任何州的注册运动员组成。
2. 运动员将在注册申请中指定俱乐部/团队隶属关系，并且仅限于为该特定俱乐部/团队参加比赛。
3. 在一年中，如果团队成员希望更换团队，则该运动员必须等到下一个注册年度。运动员每个注册年度只能在全国赛代表一个团队。

关于俱乐部/团队参加美国力量举协会比赛的规则

州级锦标赛

每个美国力量举协会注册的俱乐部/团队只能作为一个团队参加一个州级锦标赛。该州级锦标赛将是俱乐部/团队主席的邮寄地址所确定的俱乐部/团队的居住州。在州级锦标赛期间，只有在该州居住的俱乐部/团队成员（由他们的美国力量举协会注册卡的邮寄地址证明）才可以在团队名册上。

区域锦标赛

任何美国力量举协会注册的俱乐部/团队都可以作为团队参加区域锦标赛，包括注册团队原本所在的州。在地区锦标赛期间，只有在比赛地区有居住权的俱乐部/团队成员才能被列入团队名册。在这种情况下，“地区”一词是指美国的一个地区（例如，美国力量举协会东北地区锦标赛）。

全国锦标赛

任何美国力量举协会注册的俱乐部/团队都可以作为一个团队参加美国力量举协会认证的任何全国锦标赛。在全国锦标赛期间，团队名单可以包括来自任何州的美国力量举协会运动员，只要这些运动员在该美国力量举协会俱乐部/团队注册。



力量举的基本规则

在本规则手册中，为简洁起见，无论出现“他”或“他的”字样的任何地方，这种引用都是被视为适用于任何性别。

1. (a) 国际力量举联合认证的所有比赛中必须按IPF规定的顺序进行试举：

A. 深蹲 B. 卧推 C. 硬拉 D. 总成绩

(b) 运动员之间按性别、体重和年龄分组别进行比赛。男子和女子公开组锦标赛允许任何年龄超过14岁的运动员参加。在公开锦标赛合并的情况下，例如在少年组或青年组锦标赛中，运动员可以选择参加青少年组锦标赛或公开组锦标赛，但只能获得他/她所参加组别的奖项。

(c) 这些规则适用于所有规格的比赛。

(d) 每位运动员每项有三次试举机会。每项试举的最高有效成绩将计入他的总成绩。如果两个或更多的运动员总成绩相同，则体重较轻的运动员排名在较重的运动员之上。

(e) 如果两名运动员在称重时体重相同并最终在比赛结束时总成绩相同，则首先达到此总成绩的运动员将获胜。该规则将适用于颁发最佳深蹲、卧推和硬拉奖项，或者世界纪录被打破。

2. IPF通过其成员联合会举办和管理以下世界锦标赛：

- 世界公开有装备力量举锦标赛
- 世界少年和青年有装备力量举锦标赛
- 世界大师有装备力量举锦标赛
- 世界有装备卧推锦标赛（公开组、少年组、青年组与大师组，自2019年起）
- 世界无装备力量举锦标赛（公开组、少年组、青年组，自2020年起）
- 世界大师组无装备力量举锦标赛（自2020年起）
- 世界大学生力量举锦标赛



美国力量举协会全国锦标赛

美国力量举协会对以下全国锦标赛赛事进行管理：

- 男子/女子公开Open、少年Teen、青年Junior和大师Master赛事（有装备）
- 男子/女子公开Open、少年Teen、青年Junior和大师Master赛事（无装备）
 - 只有无装备总成绩才是合规的
- 大学组别赛事（无装备和有装备）
- 高中组别赛事（无装备和有装备）
- 军人组别赛事（无装备和有装备）
- 卧推单项赛（无装备和有装备公开，少年，青年，大师组）
- 幼年Youth组别赛事（仅无装备）

注意：所有全国锦标赛的资格总成绩必须在报名截止日期之前上报。



3. IPF还认证并记录以下类别中的世界纪录：

IPF年龄组别

男子和女子

公开组：	从年满14岁之日起（无需申请类别限制）。
少年组：	从年满14岁之日起，到年满18岁的整个日历年。
青年组：	从年满19岁的那个日历年的一月一日到他年满23岁的整个日历年。
大师一组：	从年满40岁的那个日历年一月一日到他年满49岁的整个日历年。
大师二组：	从年满50岁的那个日历年一月一日到他年满59岁的整个日历年。
大师三组：	从年满60岁的那个日历年一月一日到他年满69岁的整个日历年。
大师四组：	从年满70岁的那个日历年一月一日起。

注意：公开赛仅限于14岁及以上的运动员。

比赛排名

年龄

4. 各年龄组别的名次由运动员的总成绩（按照力量举标准规则）确定。此外，年龄为70岁及以上的运动员（即大师四组）在其级别获得前三名者可以得到奖牌；年龄为60岁及以上（即大师三组）以及七十岁及以上（即大师四组）的女性，在其级别获得前三名者可以得到奖牌。协会可酌情调整年龄组别及对其进行进一步细分以供全国使用。



美国力量举协会年龄组别

美国力量举协会将认证和记录以下组别的成绩：

公开组 (Open) :	从年满14岁之日起（无类别限制）。
幼年组 (Youth) :	美国力量举协会承认以下少年组： 1. 从8岁到10岁的前一天 2. 从他年满10岁的那一天到他年满12岁的前一天 3. 从他年满12岁的那一天到他年满14岁的前一天
少年组 (Teenage) :	美国力量举协会承认以下青年一组： 1. 从他年满14岁的那一天到他年满16岁的前一天 2. 从他年满16岁的那一天到他年满18岁的前一天 3. 从他年满18岁的那一天到他年满20岁的前一天 注意：符合条件的高中运动员不能在学年的9月1日之前满19岁
青年组 (Junior) :	从他年满20岁的那一天到他年满24岁的前一天。
大师组 (Masters) :	美国力量举协会承认以下大师组（注：全国纪录在每个年龄组的A和B子类别中得到认证和保存，但这些子类别不能在全国锦标赛中竞争）： 1A - 从年满40岁的那个日历年的一月一日到他年满44岁的那整个日历年 1B - 从年满45岁的那个日历年的一月一日到他年满49岁的那整个日历年 2A - 从年满50岁的那个日历年的一月一日到他年满54岁的那整个日历年 2B - 从年满55岁的那个日历年的一月一日到他年满59岁的那整个日历年 3A - 从年满60岁的那个日历年的一月一日到他年满64岁的那整个日历年 3B - 从年满65岁的那个日历年的一月一日到他年满69岁的那整个日历年 4A - 从年满70岁的那个日历年的一月一日到他年满74岁的那整个日历年 4B - 从年满75岁的那个日历年的一月一日到他年满79岁的那整个日历年
	除非获得参加比赛的基本资格，否则不允许非注册运动员参加国家赛事。



体重级别 (见附录1)

截至2015年1月1日,以下分类代表在美国力量举协会、IPF及其区域联合会(例如,北美力量举联合会-国家行动计划署)。自2021年1月1日起,美国力量举协会引入了一个新的MX组别。请在此处查看国家网站上的MX体重级别说明以及美国力量举协会中MX组别的说明。

男子

53.0 kg级:最大允许体重53.0 kg (本级仅适用于青年和少年运动员)

59.0 kg级:最大允许体重59.0 kg

66.0 kg级:从59.01 kg到66.0 kg

74.0 kg级:从66.01 kg到74.0 kg

83.0 kg级:从74.01 kg到83.0 kg

93.0 kg级:从83.01 kg到93.0 kg

105.0 kg级:从93.01 kg至105.0 kg

120.0 kg级:从105.01 kg至120.0 kg

120.0+ kg级:从120.01 kg至无限制

女子

43.0 kg级:不超过43.0 kg (此等级仅适用于亚初级和初级运动员) 47.0 kg级:不超过47.0 kg

52.0 kg级:47.01 kg到52.0 kg

57.0 kg级:52.01 kg到57.0 kg

63.0 kg级:57.01 kg到63.0 kg

69.0 kg级从63.01 kg到69.0 kg

76.0 kg级从69.01 kg起至76.0 kg

84.0 kg级:从76.01 kg至84.0 kg

84.0+ kg级:从84.01 kg至无限制

青年组 (14岁以下)

美国力量举协会的其他体重级别:

男孩

30.0kg级:最高30.0kg

35.0kg组:30.01kg到35.0kg

40.0kg组:35.01kg到40.0kg

44.0kg组:40.01kg到44.0kg

48.0kg组:44.01kg到48.0kg

之后按照IPF男子体重组分级

女孩

30.0kg级:最高30.0kg

35.0kg级:从30.01kg到35.0kg

40.0kg级:从35.01kg到40.0kg

之后按照IPF女子体重组分级



IPF比赛

5. 每个国家最多允许**八**名运动员分布在男性的**八**个体重级别范围内，**八**名运动员分布在**八**个女性体重级别的范围内。在少年组和青年组中，男性至少**九**岁，女性至少**九**岁。任何一个国家的任何个体重级别的运动员不得超过两名。
6. 每个国家最多允许有五个候补或预备队员。要参加比赛，他们必须在锦标赛日期前60天完成初步报名，并提交过去12个月内在全国或国际锦标赛中的参赛体重级别和获得的最佳总成绩。
7. 每个国家都必须提交一份团队名单，列出每个运动员的姓名和他/她的体重级别。应说明在过去12个月内的全国或国际锦标赛取得的个人最好成绩。这可能包括他/她在去年相同体重级别的国际锦标赛上取得的成绩。还必须说明取得成绩的比赛的日期和名称。这些详细信息必须在比赛日至少60天提交给IPF或地区的锦标赛秘书及赛事负责人。在锦标赛日期前21天提交的最终参赛名单必须从锦标赛日期前 60天报名的人中选择。这包括候补或预备运动员。此时，每位运动员必须提交他们的意向体重级别。在最终报名之后，不允许更改运动员的重量级别。若报名的运动员在上述比赛中没有成绩，且他参加的比赛单元有多个组别，他将根据体重级别在第一组比赛出场。不遵守任何这些要求可能会导致违规团队被判定失败。运动员在被IPF或大区停赛期间，不能通过其国家联合会获得参加世界、国际或地区锦标赛的资格。
8. 所有世界、洲际和地区锦标赛的得分规则为：任何体重级别的前9名分别得12、9、8、7、6、5、4、3和2分，此后，每名参赛运动员得一分。所有国家比赛的得分规定由国家联合会决定。
9. 在所有国际锦标赛的团体赛中，只有每个国家排名最好的五名运动员的积分才会被计算在内。如果得分相同，则按照第7项的规定确定最终的团队名次。如果发现团队成员在团队排名的赛事中违反了IPF反兴奋剂规则以个人成绩（分）相加为基础，违规运动员的积分将从团队成绩中扣除，不得以其他队员的积分代替。
10. 任何成为IPF成员超过三年的国家都应在其参加世界锦标赛的团队官员中至少包括一名国际裁判。如果该国家的裁判不在场，或者如果在场，在锦标赛期间无法以裁判或陪审团成员的身份行事，那么只有来自该国家的四名最佳运动员的得分会被计入团体比赛。



11. 获得前三名的团队将被给予奖牌奖励。**最好的团队获得五(5)枚金牌，第二名的团队获得5枚银牌，第三名的团队获得5枚铜牌。**在国家或者团队的分数出现并列的情况下，拥有最多第一名的团队将排名第一。如果两个国家的第一名数量相同，则第二名最多的国家将被列为第一名，依此类推，最多分配五名得分运动员。如果在应用此程序后团队或国家队的的成绩相同，则IPF总成绩较多的团队或国家队将被判定为排名较高。
12. 在所有IPF锦标赛中，“最佳运动员”奖将授予根据IPF公式（见附录1）产生最佳表现的运动员。奖项也将颁发给第二和第三名。
13. 在国际锦标赛中，奖牌将根据总成绩颁发给每个类别的一、二、三等奖。此外，深蹲、卧推、硬拉各组别单项力量举的一、二、三等奖，颁发奖牌或奖状证书。如果运动员在深蹲或卧推项目中的一个或两个项目中未能成功，他可以继续参加剩余的比赛，并且运动员将有资格在他试举成功的任何项目中获奖。要获得该奖项，运动员必须在三个项目中的每一个项目上都做出真诚的试举。参加世界锦标赛奖牌仪式的运动员着装要求是：全套运动队服、T恤和运动鞋。比赛时技术监督员将检查是否符合规则。不遵守这些要求的运动员将被取消领取奖牌的资格，但保留他们在比赛中的成绩排名。
14. 禁止在观众和媒体面前打运动员或者扇他们耳光。

美国力量举协会比赛团体赛

1. 每支球队最多允许八(8)名运动员参加八(8)个男性体重级别的范围内，八(8)名运动员人数分布在七(7)个女性体重级别的范围内。在涉及24岁以下运动员的团体比赛中，每支球队最多允许九(9)名运动员参加九(9)个男子体重级别的范围，九(9)名运动员分布在以下范围内。八(8)个女性体重级别。任何一支团队在任何特定体重级别中的运动员不得超过两名。
2. 每个团队必须提交一份团队名册，列出每个运动员的姓名和他们的体重级别。这些详细信息必须在公布的截止日期前提交给赛事负责人。
3. 所有团体锦标赛的得分为：12、9、8、7、6、5、4、3和2，任何体重级别的前9名。此后，每名运动员在比赛中得分一分。
4. 在所有全国锦标赛的团体比赛中，只有每支队伍中排名最好的五名运动员的积分才会被计算在内。如果得分相同，则按照以下第5项确定最终的团队名次。如果发现团队成员在以个人成绩（积分）相加为基础的比赛中违反了反兴奋剂规则，则违规运动员的积分将从中扣除。团队结果，不得被其他团队成员的结果分数取代。



5. 团体奖将授予国家级赛事的前三名（地方比赛由赛事负责人酌情决定）。在团队分类并列的情况下，获得第一名最多的团队将排名第一。如果两支队伍的的第一名数量相同，则第二名数量最多的队伍将被列为第一名，依此类推，最多分配五名得分运动员。如果团队在应用此程序后均等完成，则IPF总成绩较多的团队将被宣读为排名较高的团队。
6. 在所有锦标赛中，根据IPF公式（见附录 1），应将“最佳运动员”奖授予产生最佳成绩的运动员。全国锦标赛的第二名和第三名也将被授予奖项（当地赛事由赛事负责人酌情决定）。

高中全国团队赛

男队记分和女队记分一般按照上述程序进行。与上述不同的地方如下：

- 前三名给予团队奖励
- 只计入任一体重级别的前十名；要点如下：
前十名分数分别为：12、9、8、7、6、5、4、3、2和1
- 综合团队得分将基于男女队名单中得分最高的前五名男子和得分前五名的女子。得分成员必须进入前10名。每个性别必须至少有一名成员进入前10名，团队才能得分。

一般说明：大一和大二学生（分别为9年级和10年级）可以选择参加初级校队(JV)或校队(V)组别，前提是他们已经达到了他们参赛组别的合格总成绩。大三和大四（分别为11年级和12年级）只能参加校队比赛，并且必须达到相应的校队合格总成绩。

无装备全国赛

奖项（以及运动员可以进入的组别）只能是第7页上美国力量举协会认证的少年、青年、公开和大师年龄组（不包括幼年组运动员）。禁止无年龄组划分。



全国和国际比赛的设备和规格

体重秤

对于所有美国力量举协会地方、州、地区和国家锦标赛，体重秤必须是电子数码型，并精确至小数点后两位。体重秤最大称重必须达到 180 kg。体重秤需随附说明书，并必须保证体重秤在比赛期后两年内有效。

比赛台

所有项目应该在面积最大不得超过 4.0 m x 4.0 m，且最小不得低于 2.5 m x 2.5 m 的比赛台上举行，台面必须平整、稳固、防滑，距地面或周围的比赛台的高度不得超过 10 cm。比赛台表面可以铺设一层防滑地毯（材料不得违反相关规定），不得在表面铺设橡胶垫或者类似的卷材。

杠铃杆

凡依照IPF规则举办的所有比赛，须使用杠铃与杠铃片作为配重。不符合规定的杠铃与杠铃片所产生的一切纪录，均属无效。在比赛进行中，除非技术委员会、审判委员或裁判员们认为杠铃弯曲或损坏，否则不得更换杠铃。只有经过IPF认证的杠铃和杠铃片才可以用于IPF赛事或创造世界纪录。自2008年起，IPF所认证的杠铃上的滚花间距成为世界公认的杠铃滚花间距标准。

杠铃应该笔直，并且有滚花和凹槽，其规格如下：

- (a) 杠铃总长度不得超过 2.2 m。
- (b) 两侧套筒内侧间距不得少于 1.31 m 或者大于 1.32 m。
- (c) 杠铃的直径不得超过 29 mm，或小于 28 mm。
- (d) 杠铃与卡扣的总重量为 25 kg。
- (e) 套筒的直径不得超过 52 mm 或小于 50 mm。
- (f) 应有环绕杠铃杆的滚花标记环，两个标记环间距离为 81 cm。



1. 应始终在每一场比赛中。
2. 每个必须重 2.5 kg (轻质杠铃卡扣可用于幼年组Youth运动员) 。

深蹲架

1. 只有经IPF技术委员会正式注册和批准的商业制造商生产的深蹲架才能用于国际锦标赛和美国力量举协会比赛，这些比赛是国际比赛的直接资格赛。
2. 深蹲架应设计为，最低位置为 1.00 m，并且能以 5 cm 的间隔调整到至少 1.70 m 的高度。
3. 所有液压式深蹲架必须能够通过插销固定在所需的高度。
4. 对于具有立柱“开”和“合”功能的深蹲架，运动员可以选择两侧都“开”，两侧“合”，或只有一侧“合”。

卧推架

只有经IPF技术委员会正式注册和认证的商业制造商的卧推架和卧推凳才允许在国际锦标赛中使用。

卧推架应符合以下尺寸：

- (a) 长度 - 不小于 1.22 m，并应平整、水平。
- (b) 宽度 - 不小于 29 cm 且不超过 32 cm。
- (c) 高度 - 从地面至卧推凳表面的距离不得低于 42 cm，或高于 45 cm，且卧推凳软垫的表面未被压低或压实。卧推架立柱必须可调节高度，从地面至杠铃放置的位置，高度必须在 75 cm 至 110 cm 之间。
- (d) 立柱上的杠铃挂钩内侧之间的最小宽度应为 1.10 m。
- (e) 长凳的头部应超出立柱 22 cm，任一方向的最大允许误差为 5 cm。
- (f) 在所有赛事中都必须使用附加的安全支架。

计时系统

所有人（场地、赛场、热身区）都可以看到计时器，该计时器能够倒计时至少 20 分钟。此外，还应让教练或运动员可以看到显示距离下一次试举的剩余时间。



裁判灯系统

应设置一套灯光系统，以显示裁判员的判罚。裁判员将控制一盏白灯和一盏红灯，白灯代表试举“成功”，红灯代表试举“失败”。

灯光应依照三位裁判员的位置平行横向排列，并且互相串联，当三位裁判员按灯时，则三盏灯同时亮起，而非单独亮起。为了应对紧急情况，例如电力系统故障，应先发给裁判员小红旗及小白旗或纸板，在主裁判发出响亮的“Flags”口令时，裁判员统一举旗向公众示意判罚。

美国力量举协会州和地方比赛的修正

上述所有设备和赛场规格也适用于美国力量举协会州和地方比赛。但是，以下修订适用：

1. 允许使用磅片（2.5 磅、5 磅、10 磅、25 磅、35 磅、45 磅和100磅），并且每个卡扣的重量必须为5 磅。
2. 允许使用45 磅的杠铃。
3. 允许使用50 公斤的杠铃片。
4. 如果灯光系统能够分别点亮，边裁将等待主裁判发出“Lights”的声音指令，然后再打开各自的灯。（在没有可用的灯光系统的情况下，裁判可以使用白色（试举成功）和红色（试举失败）的小旗或纸杠铃片）。
5. 赛场设备不需要得到IPF技术委员会的批准（即不需要在IPF批准的设备清单上），但必须符合之前定义的IPF设备规格（除了杠铃片的公斤重量标准，卡扣和杠铃杠铃）。
6. 幼年组Youth比赛 – 15 公斤轻质杠铃卡扣（类似于女子奥林匹克力量举杠铃）被批准（但不是强制性）用于所有力量举。10公斤杠铃片的直径可以与硬拉推荐的（但不是强制性的）常规20 公斤相同。如果有的话，所有试举都可以使用重量小于15公斤的杠铃。
7. 全国纪录只能使用校准过的杠铃片（杠铃片的误差重量在0.25%以内）或装载在杠铃上的杠铃片已经过裁判称重和验证（每片杠铃片的实际重量必须与纪录申请一起提交））。
8. **不允许混合使用磅制和公斤制的设备。45 磅的杠铃必须与磅片和5磅卡扣一起使用；20 公斤的杠铃必须与公斤片和 2.5 公斤的卡扣一起使用。本规则不适用于幼年组（Youth）力量举比赛，在涉及重量不是 5 磅或 2.5 公斤增量的轻重量杠铃的情况下，可能需要混合磅制和公斤制设备。在幼年组（Youth）力量举比赛特有的某些场景中，可能需要混合使用磅和公斤设备来实现必要的磅或公斤杠铃负荷。**

试举失败的卡片/纸板

当灯光亮起时，裁判员会举起失败卡片/纸板或者控制裁判灯系统来出示运动员试举失败及其原因。

裁判编号/色卡系统 - 试举失败的原因

卡片颜色：

1类试举失败=红牌

2类试举失败=蓝牌

3类试举失败=黄牌

		
<p style="text-align: center;">深蹲</p>	<p style="text-align: center;">卧推</p>	<p style="text-align: center;">硬拉</p>
<p style="text-align: center;">1.红色</p> <p>未能弯曲膝盖并降低身体，直到髌关节处的大腿表面最高点低于膝盖最高点。</p>	<p style="text-align: center;">1.红色</p> <p>杠铃没有降低到胸部或腹部区域（即，未到达胸部或腹部区域，或接触到腰带）。</p>	<p style="text-align: center;">1.红色</p> <p>完成试举时未能将膝盖锁定伸直。 无法站直并保持肩部锁定</p>
<p style="text-align: center;">2.蓝色</p> <p>在试举开始和完成时未能保持直立姿势并锁定膝盖。</p> <p>在试举底部进行二次反弹或底部被压再次尝试蹲起或在上升过程中的任何向下的动作</p>	<p style="text-align: center;">2.蓝色</p> <p>在杠铃推起过程中任何有下降动作发生。</p> <p>在完成试举时未能将手肘锁定伸直</p> <p>[说明：试举开始时肘部未锁定是蓝牌]</p>	<p style="text-align: center;">2.蓝色</p> <p>杠铃到达最后位置之前，任何杠铃下降的情形。如果因为肩膀后移导致的杠铃下降，则不构成试举失败。</p> <p>硬拉过程中靠大腿支撑杠铃借力。如果杠铃沿着大腿，并没有被支撑借力，则不能作为失败原因。</p>



3.黄色	3.黄色	3.黄色
<p>试举动作中，双脚向前后移动步伐或双脚向左右移动步伐。</p> <p>可以允许脚后跟及脚掌原地晃动。</p> <p>在开始或完成试举时，未注意到主裁判的口令/信号。</p> <p>在裁判发出信号之间，保护者/加重员触碰杠铃或运动员，意图使试举更容易。</p> <p>深蹲时手肘或者上臂与大腿接触，帮助了运动员试举。如果只是轻微触碰，对运动员无助力，可以忽略。</p> <p>试举完成后，丢杠铃或掉落杠铃的情况。</p> <p>未完成试举技术手册内任何的要求，视为试举失败。</p>	<p>杠铃在胸部或腹部静止后，重新让杠铃下陷借力，意图使试举更为容易。</p> <p>在开始或完成试举时，未注意到主裁判的口令/信号。</p> <p>在试举过程中身体特定部位的位置发生改变，例如头部、[见附录2]肩部、臀部、足部上抬，离开原来接触的长凳或地面，或者手掌在杠铃上横向移动。</p> <p>在裁判发出信号之间，保护者/加重员触碰杠铃或运动员，意图使试举更加容易。</p> <p>运动员用脚接触及卧推凳或其支撑腿来接力。</p> <p>推起过程时，故意使杠铃与架子接触借力，使推起更加简单。</p> <p>未完成试举技术手册内任何的要求，视为试举失败。</p>	<p>主裁判发出口令/信号前，将杠铃下放。</p> <p>放下杠铃时未能用双手控制杠铃而任其掉下，例如：手掌无法握住杠铃而掉落地面。</p> <p>试举动作中，双脚向前后移动步伐或双脚向左右移动步伐。可以允许脚后跟及脚掌原地晃动。主裁判发出信号“down”后，双脚移动不会导致试举失败。</p> <p>未完成试举技术手册内任何的要求，视为试举失败。</p>

当明显未能完成试举时，将给予黄牌。示例：深蹲或卧推试举中保护者抬起了杠铃，或者运动员在硬拉试举时杠铃未能离地。



记分板

为方便现场观众，大会工作人员和所有关注比赛进程的人能够清楚比赛的进行情况，必须准备一个记录好比赛细节且方便观看的记分板。每场比赛运动员的姓名应按照编号在记分板上排序，必须根据需要显示和更新当前的纪录。

个人装备/服装

赛场上佩戴的所有物品必须清洁、未破损、处于修补完成的状态，否则将无法通过装备检查程序。不允许使用支撑性内裤或支撑性内衣。在比赛场地的任何着装上都不允许有猥亵或亵渎的内容。不允许穿紧身衣。赛场上不允许戴帽子；运动员可以会佩戴专业制作的头带。任何个人设备/服装要求的宗教豁免请求必须在预定比赛前至少60天和注册比赛前向技术委员会主席 (tc@usapowerlifting.com) 提出。提交宗教豁免申请并不能保证一定会获得批准。

在美国力量举协会比赛中，支撑性背心和套装必须在IPF批准的所有级别比赛名单上。所有其他个人设备必须符合所有IPF技术规范。

在美国力量举协会全国锦标赛中穿着的所有个人装备，这些个人装备是直接资格赛的国际比赛必须在IPF批准名单上，但高中和大学全国锦标赛的团体单打除外。

有关“批准的装备”要求的更改，请参见附录1。

注：请参阅第19页上关于标志/徽标/设计的新规则（2019年10月6日生效）在第22页的灰色框中。

支撑性举重服

只有在有装备比赛中才可以穿着有支撑性的举重服。

在有装备比赛的所有项目中都可以穿着有支撑性的举重服（也可以穿无支撑性的举重服）。举重服的肩带在比赛过程中必须始终穿在比赛者肩膀上。

仅允许使用在“IPF比赛中使用的服装和设备的认证清单”中的制造商提供的支撑性举重服。此外，经批准的制造商提供的任何此类支撑性举重服都必须符合IPF技术规则的所有规范；违反任何IPF技术规则的制造商提供的支撑性举重服均不得在比赛中使用。

有支撑性的举重服必须遵从以下规范：

- (a) 举重服材料必须各处为同一厚度。
 - (b) 举重服必须有裤腿，从裆部延腿内侧长度最小为 3 cm，最大至 15 cm，以运动员站立穿着时测量为准。
 - (c) 任何对举重服的修改，导致规定的宽度，长度或厚度超过许可都不符合比赛规范。
 - (d) 允许通过修改或打摺使举重服某处收紧，但仅允许在原装的缝线位置修改。以打摺的形式对举重服进行非原厂的修改使其收紧不违反规定，但只能在生产商的原始缝线位置进行。打摺必须在举重服的内侧。任何在原厂缝线位置以外的修改将使举重服违反规定。修改多余部分可以不用缝回到举重服上。
 - (e) 如果对举重服肩带进行收紧处理以后多余的部分长度超过3厘米，那必须缝至举重服内侧而不可以缝回到肩带上。举重服外突出的多余部分不得超过3厘米。
 - (f) 举重服可带有的标志或徽章
 - 认证的制造商
 - 运动员的国家
 - 运动员的名字
 - 符合“赞助商标志”规则的赞助商标志
- 注：请参阅第19页上关于标志/徽标/设计的新规则（2019年10月6日生效）在第22页的灰色框中。



无支撑性举重服[举重背心戴要求见附录1]

在经典/无装备比赛中应使用无支撑性举重服，也可以在有装备比赛中使用（有装备比赛中可使用有支撑性的举重服）。举重服的肩带在比赛过程中必须始终穿在比赛者肩膀上。

只有符合“IPF比赛服装和装备批准清单”的制造商提供的非支撑性举重服才允许在比赛中使用。此外，任何来自批准制造商的非支撑性举重服必须符合IPF技术规则的所有规范；未经批准的制造商提出的违反IPF技术规则的非支撑性举重服不得在比赛中使用。

无支撑性举重服必须遵从以下规范：

- (a) 举重服必须为一件式，穿着时贴合身体不得有任何松垮部分。
- (b) 举重服必须全部由织物或人造纤维材料制成，不得在运动员所有的项目进行过程中提供支撑性。
- (c) 举重服必须为单层，除了裆部可以使用面积不超过12cmx24cm的双层材料。
- (d) 举重服必须有裤腿，从裆部延腿内侧长度最小为3厘米，最大至25厘米，以运动员站立穿着时测量为准。
- (e) 可带有商标或徽标
 - 运动员所属国家的合格服装制造商
 - 运动员的名字
 - 符合“赞助商标志”规则
 - 运动员俱乐部或个人赞助商，其商标或图案未经IPF批准，只能在国家级和较低层级别的比赛中使用。
 - 注意：请参阅第22页灰色框中关于标志/徽标/设计的新规则（2019年10月6日生效）。

应允许穆斯林妇女穿戴：

- 紧身、无支撑的全身套装，覆盖腿部和手臂[见附录1]
- 穆斯林头巾
 - 在卧推中，仲裁委员会或裁判可能会要求运动员根据卧推的技术规则来固定她的头发[见附录2]

在美国力量举协会协会批准的仅限高中的比赛中，如果官员批准，可以穿合身的短裤和T恤。



T恤

所有比赛者在蹲举，卧推举和硬举比赛中必须身穿短袖，唯一例外是在下述允许“有支撑性短袖”的场合，可以穿一件有支撑性短袖运动衫代替短袖衫。短袖衫和有支撑性短袖衫混穿是不允许的。

短袖运动衫必须满足以下规范：

- (a) 短袖必须为织物或者人造纤维制造，整体或者局部不得有任何橡胶化或者类似的伸缩材料，也不能有任何强化缝合或者口袋，纽扣，拉链或圆领以外的款式。
- (b) 短袖必须有袖子，长度在三角肌止点和肘关节之间。运动员在比赛中不得将袖子卷起至三角肌止点以上。
- (c) 短袖可以是纯色的，也可多种颜色的；可以不带徽标或徽章，也可以带有徽标或徽章（如下）
 - 运动员国家
 - 运动员姓名
 - 运动员IPF地区
 - 运动员参加的比赛
 - 符合“赞助商标志”规则的图案
 - 运动员俱乐部或个人赞助商，其商标或图案未经IPF批准，只能在国家级和较低层级别的比赛中使用。
- 注意：请参阅第22页灰色框中关于标志/徽标/设计的新规则（2019年10月6日生效）。

有关在硬拉试举时的半截短袖信息和新政策，请参见附录1。

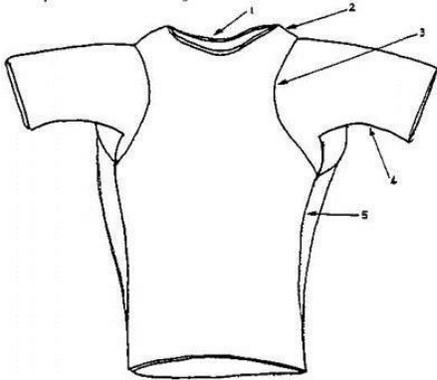
有支撑性短袖衫（卧推背心）

可以在有装备比赛中穿一件包含在“IPF竞赛认证服装及装备列表”上的有支撑性短袖运动衫。

有支撑性短袖运动衫必须满足以下规范：

- (a) 短袖必须为织物或者人造纤维制造，整体或者局部不得有任何橡胶化或者类似的伸缩材料，也不能有任何强化缝合或者口袋，纽扣，拉链或圆领以外的款式。
- (b) 短袖必须有袖子，长度在三角肌止点和肘关节之间。运动员在比赛中不得将袖子卷起至三角肌止点以上。
- (c) 衬衫可以是纯色的，即单一颜色，没有徽标或徽章，也可以带有徽标或徽章。
 - 运动员国家
 - 运动员姓名
 - 运动员IPF地区
 - 运动员参加的比赛
 - 符合“赞助商标志”规则的图案
 - 仅在国家级和低级比赛中，运动员俱乐部或个人赞助商（其徽标或标志未经IPF批准）。

注意：请参阅第19页上关于标志/徽标/设计的新规则（2019年10月6日生效）。在第22页灰色框中。



任何对制造商提供并经技术委员会批准的原始设计的支撑衬衫进行的操作或篡改将导致该衬衫无法用于比赛。材料必须覆盖整个三角肌区域，如箭头2所示。



所有美国力量举协会赛事的认证服装政策

政策由执行委员会决定于2019年10月6日生效。

1.1 服装可以是纯色的，即没有标志或标志的单色/多色织物。

1.2 服装可能带有以下标志或标志：

- 运动员或教练的国家
- 运动员或教练的姓名
- 当前组织或任何以前的美国力量举协会、NAPF或IPF组织
- 美国力量举协会
- 美国力量举协会企业赞助商
- IPF认证的设备制造商
- 运动员或教练注册的美国力量举协会俱乐部名称或标志*
- 运动员或教练注册的美国力量举协会联盟健身房*
- 官方高中和大学标志
- 美国陆军、海军、空军、海军陆战队、海岸警卫队、国民警卫队和预备役分支机构徽标

1.3 不在“IPF批准名单”上的商品运动服装品牌的标志或标志**

设备制造商”或本规则规定的批准标志或标志附录中的“赞助商标志”，只能佩戴在印有标志或标志且不超过5个的T恤、鞋子或袜子上5 cm x 2 cm尺寸（注意：鞋子上的制造商徽标/标志不受5 cm x 2 cm要求，可以是任何尺寸）。运动员可以使用掩蔽胶带的颜色与其所应用的个人设备/服装项目的颜色大致一致，以掩盖未经批准的徽标或标志，从而使该项目符合规则。

*所有俱乐部和附属健身房标志均需获得批准，包括此类标志的变体

**商品运动服品牌示例包括Nike、Adidas、Reebok、Asics、Champion

有关徽标/标志政策的更改，请参见附录1。

内衣/裤

- (a) 力量举服下必须穿着标准的商品类“运动护裆”或任何棉、尼龙或聚酯混合物的标准商品类三角裤。有关允许和不允许的内衣示例，请参见附录A。
- (b) 女性也可以穿商品类或运动胸罩。
- (c) 泳裤或任何由橡胶或类似弹力材料制成的服装（腰带除外），不得穿在力量举服装下。
- (d) 在IPF比赛中使用任何支撑性内衣都是违规的。
- (e) 泳裤或由橡胶或类似弹力材料制成的任何服装（腰带除外）不得穿在力量举服装下。
- (f) 在IPF/美国力量举协会比赛中使用任何支撑性内衣都是违规的。

袜子

可以穿袜子。有关允许和不允许的袜子的示例，请参见附录A。

- (a) 它们可以是任何一种颜色或多种颜色，并且可能带有制造商的标志。

- (b) 它们在腿上的长度不应与护膝或绑膝接触。
- (c) 严禁穿全长腿袜、紧身衣或护腿板。
- (d) 在进行硬拉时，必须穿胫骨长度的袜子来覆盖和保护胫骨。
- (e) 袜子不得与膝盖接触，更不能穿在膝盖上。

腰带 [见附录2]

运动员可以系腰带。如果穿着，它应该在力量举服的外面。只有在“IPF比赛中使用的服装和设备批准清单”中被接受的制造商的腰带才能被允许在比赛中使用。请参阅附录A了解不允许使用的腰带示例。

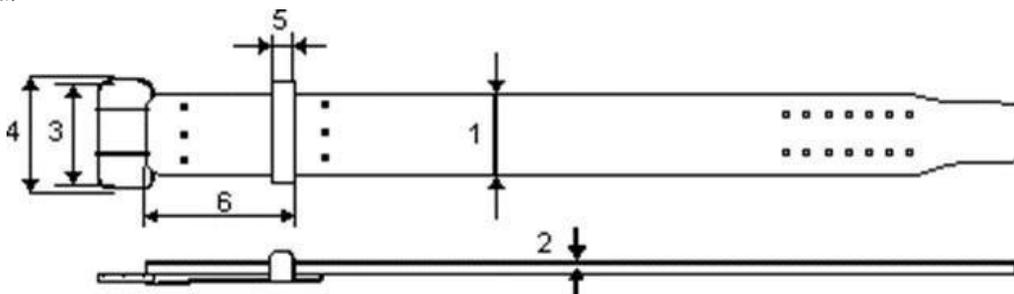
材料与构造：

- (a) 主体应该为一层或多层皮革，乙烯基材料或类似的无弹性材料叠层粘合或缝制在一起组成。
- (b) 在腰带表面或叠层内部不得有任何材料的额外填充支撑物。
- (c) 腰带扣应由铆钉或缝线固定在腰带的一端。
- (d) 腰带允许有一个单排或双排针扣的腰带扣，或“快扣”（杠杆扣）类型腰带扣。
- (e) 在腰带扣附近可以用铆钉或缝线固定一个皮带环。
- (f) 腰带可以是纯色的，或多种颜色，可以不带徽标，也可以带有徽标或徽章，包括：
 - 运动员的国家
 - 运动员的名字
 - 符合“赞助商的标识”规则
 - 仅在国家级和更低层级比赛中，运动员俱乐部或个人赞助商（其徽标或标志未经IPF批准）。

腰带尺寸 [见附录2]

1. 腰带最大宽度为10 cm。
2. 腰带最大厚度为13 mm。
3. 腰带扣内侧宽度最大11 cm。
4. 腰带扣外侧宽度最大13 cm。
5. 皮带环宽度最大宽度5 cm。
6. 皮带末端距皮带环远端最大距离为25 cm。

正确的测量点



鞋类

应穿鞋或靴子。有关允许和不允许的鞋类示例，请参见附录A。

- (a) 鞋子应仅包括室内运动鞋/运动靴、举重/力量举靴或硬拉鞋。以上是指室内运动（例如摔跤/篮球）。登山靴和防滑鞋不属于这一类。
- (b) 鞋底的任何部分厚度不得高于5 cm。
- (c) 鞋底必须是平整的（即没有突出、不规则或标准设计的刮痕）。
- (d) 非原厂鞋垫的厚度应限制在1 cm以内。
- (e) 深蹲、卧推或硬拉中不允许穿带有橡胶外底的袜子。注意：分趾鞋——独立脚趾的鞋子已被IPF明确禁止。

套膝

运动员可以在所有项目中在膝盖上穿着由氯丁橡胶制成的筒形套膝。套膝不得用于除膝盖以外的任何身体部位。运动员不得在使用绑膝的时候同时使用套膝，详情见“绑膝”部分描述。

允许使用在“IPF竞赛许可服装及装备列表”上的生产商提供的套膝。另外，任何这类有许可的生产商提供的套膝必须满足IPF技术规则的所有规范。有许可的生产商提供的违反任何IPF技术规则的套膝不允许在比赛中使用。

套膝必须遵从以下规范：

- (a) 套膝必须完全由一整片氯丁橡胶制成，或主体为一片氯丁橡胶，覆盖一层单层的无支撑性的纤维织物。允许有纤维织物之间及纤维织物与氯丁橡胶之间的缝合线。套膝的整个构造对运动员的膝盖不得有明显的支撑性或回弹力。
- (b) 套膝最大厚度为7 mm，最大长度为30 cm。
- (c) 套膝内部或外部不得有外加的系带，魔术贴，系绳，内衬或类似支撑性设备。套膝必须为连续的筒型，氯丁橡胶和覆盖材料上面不得有洞。
- (d) 运动员在比赛中穿着套膝的时候，套膝不得接触举重服或袜子，必须穿在以膝盖为中心的部位。

运动员不得有或使用任何形式的帮助（依靠他人帮助，或塑料袋、痱子粉等）来穿上护膝。裁判可以要求运动员证明他们可以在没有帮助的情况下穿上套膝。



绑带

只有单层弹性织物，覆盖以聚酯，棉或二者混纺材料或医用胶带制作的裹腕/膝是被允许使用的。

有支撑性的绑腕/膝：

只有经技术委员会正式注册和批准的商业制造商制造的绑带才能用于力量举比赛。

无支撑性的绑腕/膝：

用医用绷带或纱布或吸汗护腕制成的绑腕/膝不需要经技术委员会批准。

绑腕

- (a) 绑腕长度不得超过1 m，宽度不得超过8 cm。任何固定用的部分或魔术贴条必须控制在1 m长度限制内。为了方便佩戴可以有一个套环。比赛中套环不得套在大拇指或其他手指上。
- (b) 允许使用标准市售吸汗护腕，宽度不得大于12 cm。不得同时使用绑腕和吸汗护腕。
- (c) 手腕包裹覆盖范围不得高于（向前臂方向）手腕关节中心部分10 cm，不得低于（向手掌方向）手腕关节中心部分2 cm。整体覆盖宽度不得大于12 cm。
- (d) 女性穆斯林运动员可以在比赛中戴头巾。

绑膝

- (a) 绑膝长度不得超过2 m，宽度不得超过8 cm，只能在有装备比赛中使用。绑膝覆盖部分不得高于或低于膝关节中心15 cm，总覆盖宽度不得超过30 cm。允许使用IPF批准的套膝。严禁同时使用绑膝和套膝。氯丁橡胶只允许在套膝中使用。
- (b) 绑膝不得接触袜子或力量举服。
- (c) 绑膝不得在其他身体部位上使用。

医用胶带

- (a) 可以在拇指周围缠绕两层医用胶带。未经仲裁委员或主裁判的允许，不得将医用胶带或类似物品缠绕在身体的其他任何地方。不得使用医用胶带帮助运动员握住杠铃。
- (b) 在遇到意外情况时，在当值仲裁委员、组委会医生、当护理人员或辅助医务人员的允许下，可以在身体受伤部位使用医用胶带，但不得为运动员提供任何不恰当的优势。
- (c) 在没有仲裁委员在场且没有医务人员值班的所有比赛中，主裁判对医用胶带的使用具有管辖权。



美国力量举协会无装备比赛标准

在美国力量举协会的赛事中，无装备力量举比赛仅可使用以下服装和护具：

- (a) 非支撑性举重服
- (b) 短袖T恤
- (c) 内裤（内衣）
- (d) 袜子
- (e) 腰带
- (f) 鞋子
- (g) 护腕
- (h) 单层氯丁橡胶套膝，不得连接、收紧或二者皆有的构件，如尼龙搭扣、夹子或绑带

个人装备检查

- (a) 在称重前20分钟内或比赛中的任意时间内（或技术台公布的特定时间），裁判员都有权检查运动员的个人装备。
- (b) 至少应任命两名裁判员来履行装备检查职责。所有装备必须经过检查和批准才可在比赛中穿戴。
- (c) 超过允许长度的护腕/绑膝将被禁止使用，但可以剪成正确的长度并重新提交检查。
- (d) 任何被认为不干净或破损的装备都将禁止使用。
- (e) 检查时间结束后，签名的检查表（由运动员或教练签字）应交给仲裁委员长。
- (f) 运动员经检查后出现在赛场上时，穿着或使用任何违章物品，除裁判员可能检查不慎通过的物品外，应立即取消该运动员的比赛资格。
[说明：如果工作人员在试举开始前发现违规物品，运动员可以移除/更换违规物品而不受处罚。移除/更换违规物品必须在赛场外进行，如果试举计时已经开始，则不会因此停止。]
- (g) 个人装备类中提到的所有物品都将被检查。
- (h) 严禁在比赛台上戴帽子。手表、珠宝首饰、护齿、眼镜和女性卫生用品等物品无需检查。
- (i) 在创造世界纪录（或美国力量举协会比赛中的全国纪录）之前，技术监督员将对运动员进行检查。如果发现运动员穿着或使用任何违章物品，除裁判员可能检查不慎通过的物品外，该运动员将被取消比赛资格。
- (j) 特定体重级别的裁判员和技术监督员必须在个人装备检查开始前5分钟集合。

[说明：鞋子和护腕是唯一允许有魔术贴的装备/服装]

在州或者地方比赛中,可以指派一名裁判同时担任称重和装备检查职责。此外,如果没有仲裁委员会出席的地方、州或区域级比赛,不符合比赛标准的个人服装及物品应在运动员的签到卡上注明,并由裁判确认签名。



国际/地区比赛（IPF和成员国）的赞助商标志

除了在“IPF比赛中使用的服装和设备批准清单”中列出的制造商徽标和标志之外，国家或运动员可以向IPF秘书长申请允许额外的标志或标志被列为获准展示仅适用于该申请国家或运动员的物品或个人设备上。此类徽标或标志申请必须附有IPF执行官确定的费用。IPF可以通过执行机构批准徽标或标志，但如果执行机构认为徽标或标志损害IPF的任何商业利益或不符合良好品味的标准，则有权拒绝批准。执行机构也有权在批准后限制规模。或在任何个人设备、标志或标志上的位置。所给予的任何批准应自批准之日起至该日历年的剩余时间以及下一个日历年的整个期间保持有效，在此之后，如果徽标或标志保持批准，则必须进一步申请并支付费用。根据本规则批准的徽标或标志应列在“批准的用于IPF比赛的服装和设备清单”的附录中；IPF秘书长还应向成功的申请者出具批准信，该信应说明批准的徽标或标志，并说明批准日期和批准的任何限制，该信函是比赛中裁判员可接受的有效批准证明。

制造商的标志或标志不在“IPF比赛中使用的服装和设备批准清单”或本规则建立的批准标志或标志附录“赞助商标志”上，只能佩戴在T恤、鞋子上或袜子，印有或绣有标志或标志，尺寸不超过5厘米x2厘米。

运动员可以使用与其所应用的个人装备颜色大致一致的遮蔽胶带，遮盖未经批准的标志或标志，以使该物品符合规则。

关于美国力量举协会全国和地区比赛的标志

除了经批准的制造商标志外，运动员可以在举重服和/或T恤上带有一个Logo，以代表美国力量举协会全国性的组织、运动员在美国力量举协会注册的俱乐部/团队或者运动员所在地区/州的USAPL Logo。

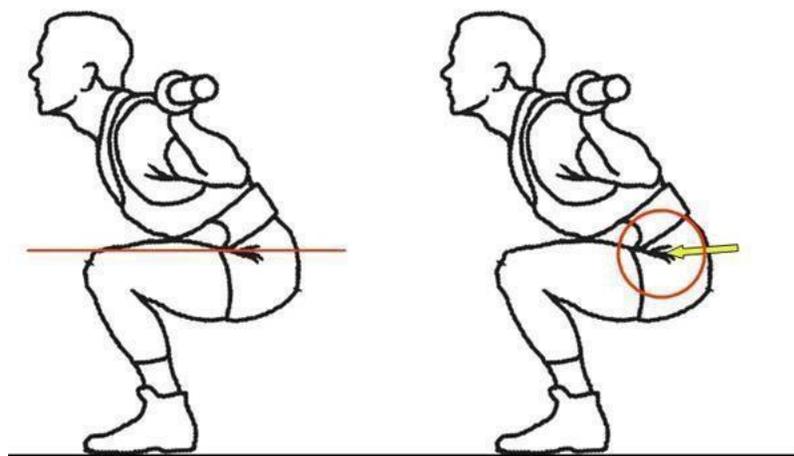
一般事项

- (a) 严禁在身体或个人装备上涂抹油、油脂或其他润滑剂。
- (b) 允许在身体或服装上涂抹爽身粉、松香、滑石粉或镁粉，但不得在绑带上使用。
- (c) 严禁在鞋底使用任何形式的粘合剂，包括任何内置的粘合剂，例如砂纸、砂布等，还包括松香和镁粉。但允许在鞋底适量喷洒一点水。
- (d) 除了用来定期清洁杠铃杆、卧推凳或比赛台的清洁剂外，不得在力量举设备上使用任何外来物质。
- (e) 可以在袜子和胫骨之间使用轻薄的护腿板。

力量举项目和试举规则

深蹲

1. 运动员应面向比赛台前方。杠铃应水平放置在肩上，双手握住杠铃。[说明：就本规则而言，拇指不被视为手指，并且允许在深蹲中“无拇指”握持杠铃]双手可以放在杠铃内侧的任何位置或与内侧套筒接触。
2. 从深蹲架上扛起杠铃后，（运动员可以在保护组/加重员的帮助下将杠铃从深蹲架上起杠）运动员必须后退并达到深蹲起始位置。当运动员站直并保持静止不动（允许有轻微前倾）膝盖锁定时，主裁判将发出下蹲信号，开始试举。此时应包括手臂向下挥动和响亮的口令“Squat”。在收到“Squat”的信号之前，运动员可以在规则范围内进行姿势的调整，而不会判罚犯规。为安全起见，如果五秒钟后运动员没有达到开始试举的正确姿势，主裁判将要求运动员“Replace（放回）”杠铃同时向后挥动手臂，并将说明未给出下蹲信号的原因。
3. 运动员接到主裁判的信号后，必须弯曲膝盖并降低身体，直到髌关节处的大腿表面顶点低于膝盖顶点。试举过程只允许身体下降一次。当运动员开始弯曲膝盖时，试举即视作开始。
4. 运动员蹲起来必须站直并锁定膝盖。不允许在深蹲的底部进行二次反弹或上升过程中任何的下降。当运动员站直（明显达到最终的锁定位置）保持静止时，主裁判将发出“Rack”回杠信号。
5. 回杠的信号包括向后挥动手臂和响亮的口令“Rack”。然后，运动员必须将杠铃放回深蹲架上。主裁判给出回杠信号后运动员脚部的移动不会导致试举失败。为安全起见，运动员可以请求保护组/加重员的帮助将杠铃放回深蹲架。在此过程中，运动员必须扛稳杠铃，不得扔杠。
6. 比赛台上应随时有不超过5名且不少于2名的保护组/加重员。裁判可以随时决定比赛台上需要的保护组/加重员的人量，如2、3、4或5人。



如图表示深蹲所需的深度。



深蹲被判定失败的原因

1. 运动员开始或完成试举时未能遵守主裁判的信号。
2. 运动员在深蹲底部的二次反弹，或上升过程中出现任何下降。
3. 在试举开始或完成时运动员未能站直，并保持膝盖锁定。
4. 在试举过程中向后或向前迈步或横向移动双脚。但允许脚掌和脚跟发生晃动。
5. 未能弯曲膝盖并降低身体，以达到髌关节处的大腿表面顶点低于膝盖顶点，如图所示（见下页图）。
6. 在主裁判“Squat”和“Rack”信号之间，保护组/加重员与杠铃或运动员接触使得试举更加容易。
7. 试举过程中运动员肘部或上臂与腿接触造成助力。如果只是轻微接触没有支撑助力，则不算犯规。
8. 试举完成后，扔杠铃或杠铃发生掉落。
9. 未能遵守“试举规则”中关于深蹲项目列举的任何规定。



卧推

1. 卧推凳应放在比赛台上，头部朝向观众席或呈45度。
主裁判应正对卧推架头部那一侧。
2. 运动员必须仰卧，**头部**、**[见附录2]**肩部和臀部与卧推凳表面接触。双脚必须平放在地上（鞋底应尽可能踩实）。运动员的手掌和手指必须握住卧推架上的杠铃，并且大拇指须握住杠铃。在整个试举过程中应保持手的位置。脚在地面的挪动是允许的，但必须踩实比赛台。**躺在长凳上时，不能用后脑勺压住头发。仲裁员或裁判员可以要求运动员调整他/她的头发。[见附录2]**
3. 为了让脚踩稳，运动员可以申请使用平整的杠铃片或垫块垫高，且其总高度不超过30 cm、最小尺寸为60 cm x 40 cm。在所有国际比赛中，应提供5 cm、10 cm、20 cm和30 cm高的垫块。
4. 任何时候，赛场上不得超过五名且不少于两名保护组/加重员。在做好准备姿势后，运动员可以在保护组/加重员的帮助下从卧推架上出杠。如果在保护组/加重员的协助下出杠，则必须将杠铃抬起至手臂伸直的高度。【说明：如果需要帮助出杠，则必须由指定的赛场工作人员来进行；运动员不得接受教练、朋友、其他运动员等人的帮助】
5. 握杠时双手食指之间的距离不得超过81 cm（两个食指必须在81 cm标记环内，如果使用最大握距，则整个食指必须与81厘米标记处接触）。禁止反手握杠铃杆。
6. 从卧推架上出杠后，无论是否有保护组/加重员的帮助，运动员都应锁定手肘伸直手臂等待主裁判的信号。当运动员静止不动且杠铃位置摆正时，主裁判应立即发出信号。为安全起见，如果五秒钟后他没有处于开始试举的正确位置，主裁判将要求运动员“Replace”放回杠铃并向后挥动手臂。并将说明未给出开始信号的原因。
7. 开始试举的信号应包括向下挥动手臂以及响亮的口令“Start”。
8. 运动员收到信号后，必须将杠铃下降至胸部或腹部（杠铃不得接触腰带），将杠铃停在胸前保持静止，然后主裁判发出“Press”的口令。口令“press”将伴随一个可见信号-向上挥动手臂。然后，运动员必须将杠铃推起并伸直手锁定肘部。推起杠铃锁定并保持静止时，主裁判应立即给出口令“Rack”，同时向后挥动手臂。如果杠铃下降接触到腰带或没有接触到胸部或腹部区域，主裁判则给出口令“Rack”。[说明：在收到“Press”口令后，如果杠铃不平衡地向上运动，并且一只手臂可能会先于另一只手臂锁定，但只要杠铃整体没有下降，就不会被判定为失败]



美国力量举协会的残疾人比赛和IPF单项卧推比赛的规则

卧推锦标赛的组织不另外为残障运动员，例如眼盲、视障、行动障碍者设立专门的组别。他们可以要求协助上下卧推凳。协助包括“由教练帮助和/或使用拐杖、棍子/手杖或轮椅”。此类运动员同样需要遵守相同的卧推比赛规则。对于下肢截肢并的运动员，义肢应被视为与身体的一部分。且运动员应在取下义肢的情况下称重，并根据既定的分数表添加补偿体重。详见称重章节第5条。对于下肢功能障碍的运动员，需要矫正器或类似装置协助行走时，该装置应被视为自然肢体的一部分，运动员应在称重时佩戴该装置。

注意：以上段落是目前IPF规则手册中的措辞。截止2021年1月1日，美国力量举协会引入了两个新组别：残疾人卧推和适应性运动员。有关美国力量举协会这两个组别的描述、政策/程序和试举技术规则，[请查看国家网站上的描述。](#)

卧推被判失败的原因

1. 在运动员开始或完成时未能遵守主裁判的信号。
2. 在试举过程中身体位置的任何变化，如**头部**—**[见附录2]**肩膀或臀部从卧推凳上的上抬动作，或手掌在杠铃上的横向移动，或脚掌上抬。
3. 在杠铃停稳静止后，杠铃胸部或腹部区域抖动或下沉借力，使得试举更加容易。
4. 整个杠铃在推起过程中的任何下降动作。
5. 杠铃没有下降至胸部或腹部，即没有接触胸部或腹部，或者杠铃接触到腰带。
6. 未能将杠铃推起至手臂伸直，肘部未在完成试举时锁定。
7. 在主裁判的信号之间观察员/装载者与杠铃或运动员接触，为了使试举更容易。
8. 运动员的脚与卧推凳或其支撑腿发生任何接触。**禁止抬起脚掌。允许脚部发生移动，但必须踩实比赛台。**
9. 推起过程中，杠铃故意接触卧推架，从而支撑借力。
10. 未能遵守“试举规则”中关于卧推项目列举的任何规定。

硬拉

1. 运动员应面向比赛台前方，将杠铃水平放置在运动员双脚前，用双手握住（可使用多种握法）并拉起杠铃，直到运动员站直。
2. 完成硬拉试举时，膝盖应锁定伸直，肩关节向后锁定。
3. 主裁判的信号应包括向下挥动手臂和响亮的口令“Down”。运动员拉起杠铃保持静止并且处于明显的锁定姿势时主裁判才会给出信号。
4. 任何杠铃的上升或尝试拉起杠铃的尝试都将被视为一次试举。一旦试举开始，在运动员站直并锁定膝盖之前，不允许杠铃下降。如果杠铃在肩关节锁定时下降（锁定完成后杠铃略微下降），则不构成试举失败。**[说明：在运动员意图开始硬拉试举拉起杠铃之前，运动员可以在比赛台上滚动杠铃和/或摇动杠铃。这将由裁判员将自行判断运动员是否开始试举。]**

硬拉被判定失败的原因

1. 杠铃在到达最终位置之前，杠铃杆发生任何下降。
2. 站直时肩膀未能锁定。
3. 完成试举时未能将膝盖伸直锁定。
4. 在硬拉试举过程中将杠铃放在大腿上支撑借力。如果杠铃贴着大腿拉起但未支撑借力，则不构成试举失败。主裁判做出所有不确定的判罚决定应该对运动员有利。
5. 试举过程中，向后或向前迈步或横向移动双脚。允许双脚脚掌和脚跟原地晃动。主裁判给出“Down”口令后脚的移动不构成试举失败。
6. 在收到主裁判的信号前下放杠铃。
7. 下放杠铃时，未用双手控制杠铃而任其直接落到比赛台上（即直接松开手扔杠铃）。
8. 未能遵守“试举规则”中关于硬拉项目列举的任何规定。



如图展示描述了将杠铃支撑在大腿上的情况。



称重

运动员的称重必须在指定级别比赛开始前两小时内进行。该级别的所有运动员都必须参加称重，称重将在两到三名指定裁判员在场的情况下进行。不同体重级别的称重可以合并在同一场进行。

1. 在区域、国家和世界级比赛中，将由抽签来确定称重顺序。当多位运动员需要用相同的重量进行试举时，也按照抽签顺序出场试举。
2. 称重时间将持续一个半小时。
3. 运动员的称重将在一个密闭的房间内进行，只有运动员及其教练或领队和两到三名裁判在场。出于卫生考虑，称重时运动员应穿袜子或在秤台上放置纸巾。
4. 运动员可以全裸或穿着符合规则手册相应部分规定的内衣称重，并且不会有效改变运动员的体重。如果存在关于内衣重量的争议，可能会要求重新称重。在两性都有的运动员的比赛中，称重程序可能会调整，以确保运动员由同性别的官员称重。为此可以有额外官员（不一定是裁判）来执行称重。残障/截肢运动员参加卧推锦标赛时，应遵循以下的体重增加规则：
 - 对于每只腿脚踝以下截肢=体重的1/54
 - 每只腿膝下截肢=体重的1/36
 - 每只腿膝上截肢=体重的1/18
 - 每只腿腕关节处截肢=体重的1/9
 - 对于下肢功能障碍的运动员，需要使用矫正器或类似装置行走时，该装置应被视为自然肢体的一部分，运动员应在佩戴该装置时称重。

注意：上述段落（第4项）是当前IPF规则手册中的措辞。自2021年1月1日起，美国力量举协会引入了两个新类别：残疾人卧推和适应性运动员。有关美国力量举协会这两个组别的描述、政策/程序和试举技术规则，[请查看国家网站上的描述。](#)

5. 每个运动员只能称重一次。仅允许体重超过或轻于比赛级别限制的运动员重新称重。重新称重的运动员必须在称重的一个半小时内重新称重；否则将失去比赛资格。重新称重的运动员只能在所有同级别运动员完成称重后，再重新进行称重。运动员调整体重后的称重顺序按照之前的抽签顺序进行。一个运动员如果在称重时限内到达称重场地，但由于试举称重的运动员人数众多导致其只能在一个半小时的时限外称重，他被迫失去了称重的机会。这种情况，裁判可以酌情允许他重新称重。在当前级别的所有运动员称重完成之前，不得公布运动员的称重体重。
6. 运动员只能在比赛前21天确认报名参加的体重级别。在特定体重级别中分组试举的情况下，B组和C组可以在其他时间试或和比A组更早的时间去试举。如果分组后在不同时间试举，A组必须有最少8名且最多14名运动员。
7. 运动员应在比赛开始前检查深蹲和卧推的高度以及脚垫。运动员或教练检查架高后必须在架高表上签名确认。这份官方文件的副本将送达仲裁、主持人和比赛台管理员。



美国力量举协会地方、州、区域和全国锦标赛称重政策

如果在一个场次中有多个分组，则小组将按照分组的顺序进行称重。分配给第一个小组的编号将比第二个小组的编号靠前，并依此类推。第1个小组中在场的运动员在第2个小组运动员之前将有一次称重机会——此规则将适用于随后的小组。当被叫到称重的运动员如果不在场，那他将在所有在场的运动员之后称重。

对于地方、州和区域性的比赛，每个运动员都可以选择在最初报名的级别中升级或降级别。如果运动员希望更改级别，他必须在新体重级别的称重开始前十分钟到称重室向主裁判请示。如果他升级，该运动员还必须在该级别称重开始前十分钟到原级别的主裁判面前报道，以获得其允许。如果运动员更改级别并且已经分配了编号，那么他将分配最靠前的编号。只要该运动员的总成绩匹配甚至超过所升体重级别的总成绩资格，运动员才可以提升体重级别。如果运动员选择降体重级别，或者最初报名级别的总成绩标准不允许运动员升级，则运动员必须提供无可辩驳的证据，证明在过去12个月内在新级别中取得的总成绩。

对于地方、州和区域性的比赛，对于超出最初报名的体重级别限制的运动员可以选择在称重期间更改体重级别，前提是如果新级别的称重没有结束并且他们已经符合前款规定的总成绩资格。如果新级别的称重是在后面的比赛中进行，运动员必须在称重开始前十分钟到主裁判。

示例A - 参加93公斤级的运动员希望降到83公斤级，他必须在83公斤级称重开始前十分钟到主裁判面前报道。

示例B - 参加93公斤级的运动员在称重时体重为96公斤。他决定升级到105公斤级。如果该运动员能证明自己已有更高体重级别的总成绩资格，那他可以升公斤级。如果105公斤级在后面的比赛场次中进行，那他必须在称重开始前10分钟到105公斤级的主裁判面前报道，并表明他希望升入105公斤级。运动员必须证明他已达到新重量级别的总成绩资格。

如果以特定体重级别分组试举（例如A组、B组和C组），并且与C组相比，A组和B组在当天早些时候试举，则任何从其最初报名级别升级上来的运动员必须在最初级别开始称重前十分钟到场，并告知官员他的升级的意图。任何改变体重级别的运动员升到新的体重级别后都将被安排在第1个分组中试举。

从2019年6月19日起生效：对于全国性赛事，必须在比赛的前一天14天外更改报名的体重级别。在14天的截止日期之后，不允许更改体重级别。如果运动员在比赛中未能达到规定体重，则允许运动员作为嘉宾运动员参赛（成绩无效），并将与最初报名体重级别的其他人一起试举。

青少年运动员（即8-13岁的运动员）在称重时必须由父母、监护人或教练陪同，并且必须穿着背心和T恤进行称重。为18岁以下的运动员称重时，称重室中必须至少有两名官员在场。



美国力量举协会药物检测政策

药物检测的最低年龄为14岁。整个样本采集过程中未成年运动员（尚未年满18岁）必须在成人（任何18岁或以上的人）在场并由监护人或代理人陪同的情况下进行。如果未成年人身边没有成年监护人或代理人，兴奋剂检查官应在样本采集过程中安排第三方成年代理人在场。除非未成年运动员主动要求，监护人或代表不得观察尿液的排出过程，但监护人可以监督负责观察样本采集的兴奋剂检查官。

美国力量举协会的比赛仅限于在规定比赛日期前36个月内未使用任何形式的力量增强药物或激素，并且在比赛日期前7天内未使用处方利尿剂或精神类运动兴奋剂的运动员参加。在任何一场比赛中，至少有10%的运动员将被选中进行检测。在确定要检测的运动员数量时，必须始终向上取整。例如，如果有41名运动员参加比赛，则必须药检5人；如果有40名运动员，则必须药检4人。不符合药物检测条件的运动员（即青少年运动员和特殊奥运运动员）将不计入10%的检测要求计算中。没有总成绩的运动员可能会接受检测。

美国力量举协会批准的比赛必须使用美国力量举协会认证的检测程序（即尿液分析）进行药物检测，并且必须由美国力量举协会认证的实验室进行分析。向比赛主办方报销的费用包括单项和双项力量举比赛的15%药物检测费用，以及三项力量举比赛的20%药物检测费用。未对至少10%的运动员进行检测的比赛主办方将不会获得药物检测报销。他们未来举办比赛的申请也可能被拒绝。

在全国比赛上进行额外药物检测的全国赛负责人应该有资格获得药物检测报销。在国际赛事中除了IPF许可外还获得了美国力量举协会许可的IPF比赛负责人将处于美国力量举协会的保险范围内，并有资格获得药物检测报销。

比赛期间的药物检测通知

在所有美国力量举协会比赛中，运动员在被告知他们将接受药物检测后，应立即签署“药物检测通知单”。被选择进行检测的运动员将在完成比赛后收到通知。拒绝检测、通知后未到场、逃避通知离开场地均视为药检失败。想要在比赛结束前离开场地的运动员（三项力量举比赛中的卧推单项运动员，发挥失常或受伤的运动员）必须在离开前与药物检测官员确认。

运动员兴奋剂检测资料

美国力量举协会遵循IPF的指导方针。如需完整的IPF/美国力量举协会规则和针对教练和运动员的反兴奋剂资料，请访问IPF网站，链接如下：<https://www.powerlifting.sport>。此外，美国力量举协会/IPF的政策是，运动员将对自己摄入的东西负责。一些常见的非处方药可能会导致药物检测呈阳性，从而导致运动员禁赛。反兴奋剂资源链接：

- www.usantidoping.org。禁用物质列表和交互式在线药物参考数据库，您可以在其中搜索特定品牌的药物，以查看它是否包含禁用物质。此外，本网站提供热线，运动员和教练有具体问题可以拨打。
- [Global DRO](#)（查询药物），运动-“举重”，用户类型-“运动员，购买国-“美国”
- [“Supplement411”](#) 关于补剂和补剂APP的信息
- [世界反兴奋剂机构WADA禁用清单](#)



比赛顺序

试举回合系统

- (a) 在称重时，运动员或其教练必须报出三项试举的开把重量。这些必须记录在播报卡上，由运动员或其教练签名并由进行称重的官员保留。主持人的卡片（如下图所示）被视为合适的首次试举卡片。然后，运动员将获得11张空白试举卡，供比赛期间使用。深蹲3张，卧推3张，硬拉5张。每项试举都使用不同颜色的卡片进行区分。第1次试举后，运动员或其教练必须决定第2次试举所需的重量。该重量必须在卡片上注明的地方填写，并在1分钟的时间限制结束之前提交给比赛秘书或其他指定官员。相同的报把流程同样适用于每个项目的第二次和第三次试举。运动员或其教练有责任在规定时间内提交试举重量，并且须将试举卡直接交给指定工作人员。试举卡的样式和使用规则如下所示。请牢记，运动员手上的试举卡上的第一次试举框内仅能在规定时间进行开把重量的更改。同理，硬拉卡上的第四个和第五个方框仅允许用于在第三次试举硬拉时进行两次更改。在卧推单项比赛中，将使用何硬拉相似的卡片。

SPEAKER'S CARD(主持人卡)					
Name, Surname(名, 姓氏):			Birth date(出生日期):		
Nation(国家):		Bodyweight(体重):		Class(体重级别):	
IPF formula (IPF系数, 见附录1):			Lot number(抽签编号):		
Signature: lifter / coach(运动员/教练员签名)					
Discipline (项目)	1st attempt (第1次试举)	2nd attempt (第2次试举)	3rd attempt (第3次试举)	Best attempt (最佳成绩)	
Squat (深蹲)					
Benchpress (卧推)					
Subtotal (小计)					Subtotal (小计)
Deadlift (硬拉)					
Grouping(分组): 1, 2, 3, 4, 5		Placing(排名):	IPF points(IPF系数):		Total(总成绩)

试举报把卡

SQUAT		
NAME:		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1st	2nd	3 rd
Signed:		

← Chosen weight

BENCH PRESS		
NAME:		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1st	2nd	3 rd
Signed:		

← Coach or Lifter

DEADLIFT		
NAME:		
<input type="text"/>	<input type="text"/>	<input type="text"/>
1st	2nd	3 rd
	<input type="text"/>	<input type="text"/>
Signed:		

← For changing 3rd attempt



- (b) 如果某个场次有10名或更多的运动员参赛，可将运动员们分成大致数量相等的几组进行比赛。但是，当有15名或更多的运动员在同一场次中比赛时，必须分组。同一场比赛的运动员可以由同一体重级别或不同体重级别组成，具体由比赛组织者酌情决定。在卧推单项锦标赛中，最多可组成20人的分组。分组应通过检查运动员在过去12个月内在全国赛或国际赛上取得的最佳成绩来确定。总成绩最低的运动员将组成第一组进行试举，随着总成绩逐渐增加，运动员将根据需要分成更多小组。如果运动员未提供在过去12个月内的总成绩，则该运动员自动被安排在第一组进行试举。
- (c) 每个运动员将在第一轮进行第一次试举，在第二轮进行第二次试举，在第三轮进行第三次试举。
- (d) 当一组运动员少于6人时，每轮比赛结束时的补时规则如下：5名运动员加1分钟；4位运动员加时2分钟；3名运动员加时3分钟。三分钟是一轮结束时允许的最大补偿时间。如果只有一个运动员，则最大允许时间为3分钟。对于分组之间的时间补偿，工作人员将在补偿时间结束时卸下杠铃片，并且重新加重，然后开始新的试举。
- (e) 杠铃必须在每一轮中按照重量递增的原则逐步加重。除第(h)项中所述的错误外，任何时候都不会在一轮内降低杠铃上的重量。
- (f) 每轮中的试举顺序将由运动员在该轮中选择的重量决定。如果两个运动员选择相同的重量，则将由称重时抽到更靠前号码的运动员先进行试举。这同样适用于硬拉的第三次试举，其中重量可能会改变两次，前提是杠铃重量未加到运动员最初选择的重量，并且运动员未被主持者叫到出场。

示例： 编号5的运动员A试举重量250.0kg
编号2的运动员B试举重量252.5kg

运动员A以250.0kg的重量失败。运动员B可以将重量降低到250.0公斤来获胜吗？

答： 不可以，试举顺序还是以编号为准。

- (g) 如果试举不成功，运动员不能连续试举，必须等到下一轮才能再次试举该重量。
- (h) 如果在一轮中由于杠铃加重错误、保护者失误或器械故障而导致试举失败，则运动员将被允许以正确的重量再次试举。如果错误是杠铃加重重量出错，而试举实际上并未开始，那么运动员可以选择在当前继续试举，或者在本轮最后进行试举。在所有其他情况下，运动员应在回合结束时进行额外的试举。如果运动员也恰好是该轮最后一位运动员，则应在试举前给予他三分钟的休息时间，如果是倒数第二位出场，则给予



两分钟休息时间，如果是倒数第三位出场，则给予一分钟休息时间。在这些情况下，运动员如果补偿性休息时间一到，则杠铃就会装好以便开始新的试举。然后，补偿时间将与试举的一分钟连续计时。计时开始后，运动员将有一定的时间（休息时间加上试举的1分钟）准备试举。连续试举的运动员将有四分钟的计时，在此期间运动员可以在准备好后开始试举。倒数第二位出场运动员将获得三分钟补时，倒数第二位出场运动员将获得两分钟补时，所有其他运动员将获得正常的一分钟试举时间。在第三轮硬拉（以及单项卧推锦标赛的第三轮卧推）中，如果运动员因任何原因获得仲裁委员会的新的额外试举（例如，错误加重的杠铃、保护者失误或器械故障），运动员将被允许以正确的重量再次试举，且运动员必须连续试举。

- (i) 允许运动员在每项的第一次试举中改变一次重量。重量的变化可能高于或低于最初提交的重量，第一轮试举顺序将相应改变。如果他在一组，则可以在第一轮试举开始前三分钟内进行更改。后面的一组的运动员可以在上一组运动员最后一轮中的三次试举时间段内，更改开把重量。以上截止时间的事先通知应由主持人公布。如果没有适当通知这些截止时间，在发现问题后应及时公布，并且运动员可以在公布后一分钟内进行更改试举重量。
- (j) 运动员必须在完成前一次试举后的一分钟内提交他的下一次试举重量。一分钟将从裁判灯亮起时开始计时。如果在一分钟的时间内没有提交重量，运动员将在下一次试举中递增2.5公斤。如果运动员之前的试举失败，并且没有在1分钟的允许时间内提交重量以下一次试举，那么杠铃将被加重到上把失败的重量。
- (k) 提交的三项所有的第二轮试举的重量不能更改。同样，不能改变深蹲和卧推的第三轮试举。根据此规则，一旦试举上交，就不能撤回。杠铃应加重到上交的重量，试举计时器正常计时。
- (l) 在第三轮硬拉中，允许两次更改重量。重量的变化可以高于或低于运动员之前提交的第三次试举重量。但是，只有在运动员没有被主持人叫到出场（杠铃已经加到他之前提交的重量）的情况下，更改重量都是允许的。
- (m) 卧推单项比赛规则一般与三项比赛相同。但是，在第三轮中，允许进行两次重量更改，并且上述(m)中规定的硬拉规则同样适用于此。
- (n) 如果一个比赛场次只由一组（即最多14名运动员）组成，则两项试举动作之间应允许20分钟的间隔。这是为了确保有足够的时间进行热身和比赛台调整。
- (o) 当两个或多个小组在同时在一个场次比赛时，试举将由小组间轮流进行。例如，如果一个比赛场次有两个分组，第一组将完成所有三轮深蹲试举，然后第二组紧接着进行深蹲试举，并将完成他们的三轮深蹲试举。然后比赛台为卧推试举做好准备，第一组将完成他们的三轮卧推试举，然后第二组紧接着进行卧推试举，他们将同样完成他们的三轮卧推试举。然后比赛台为硬拉试举做好准备，第一组完成三轮硬拉试举，然后第二组紧接着进行硬拉试举。因此，这样的安排减少除布置赛场所必需的时间之外任何时间的浪费。由多个分组试举的每个项目（深蹲、卧推）结束后，各项目之间有10分钟的时间间隔。10分钟计时将在器械准备好并且把下一个项目的第一次试举的杠铃重量加好后开始计时。

在美国力量举协会的区域赛和全国赛中，试举卡可以在称重时或在记分台领取。在州和地方比赛中，可以不用试举卡，并且可以直接在技术台处向记分员口头提交第二把和第三把试举重量。



美国力量举协会和IPF比赛官员的职责

注意：本章节包含许多不适用于地方和州级美国力量举协会比赛的规则 and 标准。每个部分下方的阴影框标注了这些差异。

技术委员会在主办方的合作和协助下将指定以下工作人员：

- 主持人/播音员：能够用英语和东道国语言交流的国家或国际裁判。
- 技术秘书：一名国际裁判，并能够用英语和东道国语言交谈和写作。
- 计时员（由裁判员担任）。
- 纠察员/赛场管理。
- 记分员。
- 保护员/加重员。正确的着装规范-赛事T恤或常规配色T恤制服。颜色统一的运动裤。训练鞋或运动鞋。在炎热的天气里可以穿运动短裤，但须经得仲裁委员会同意。
- 技术监督员（由国际裁判员担任）。
- 可以根据需要任命额外的官员（例如，医生、护理人员等）。

对于州级和地方赛事，需要以下工作人员：

- 主持人/播报员
- 计时员
- 记分员
- 保护者/加重员

这些工作人员的职责与国家级和国际级比赛相同，但是基于适当的情况下，一位工作人员可以履行多项职责。例如，主裁判也可以同时担任计时员。



工作人员的职责

- (a) 主持人负责比赛的有效运行。他也可担当司仪，以及按照试举重量和编号的顺序（如有必要），有序地安排运动员进行试举。他将宣读下一次试举所需的重量和运动员的姓名。当杠铃被装好片并且赛场清理完毕准备试举时，主裁判将向主持人示意。当主持人宣布杠铃准备就绪并将运动员叫到赛场上时，计时开始。说明：当主持人宣布“The bar is ready/loaded”时，随即运动员就需要开始试举了。主持人宣布的试举重量必须显示在位置显著的记分板上，且运动员的姓名按编号顺序排列。

在州级和地方赛事中，有时可能会没有记分板。在这种情况下，主持人必须熟记运动员的出场顺序。

- (b) 技术秘书负责比赛前的技术会议。在技术委员会或该委员会成员不在场的情况下，技术秘书将根据在整个比赛期间值班的裁判员姓名安排裁判团和仲裁委员会的时间表。他将完成比赛所需的“轮值裁判员和仲裁委员会成员”名单，并告知裁判员他们被分配执裁的场次。在技术会议的最终团队成员确定后，技术秘书将会在成绩表、个人装备检查表、架高表和称重排序表上填写运动员的姓名，并安排运动员抽签以决定称重和出场顺序。他还将为该类别中的每个运动员填写主持人比赛播报卡。上述文件连同的运动员的试举报把单将放入比赛中每个体重类别的相应信封中，并交给该类别的主裁判。技术秘书将出席每次称重，并就程序和任何需要注意的事项向当值裁判提出建议。技术秘书应为国际裁判，且来自东道国为宜，并且能够处理赛场中因语言不通而可能出现的任何问题。



比赛负责人有责任提供所有必要的空白表格和文件，以帮助技术秘书能够开展工作。所有比赛负责人均可免费可以从技术委员会获得有关工作描述的完整档案以及所有相关文件。

在州级/地方赛事中可以没有技术秘书。比赛负责人和/或州主席可以指定工作人员担任其职责。

- (g) 计时员负责准确记录从主持人宣布杠铃准备好到运动员开始试举之间的时间间隔。他还负责记录比赛中需要的时间限制（例如，运动员应在试举后30秒内离开赛场）。运动员的倒计时一旦开始，只能在倒计时完毕、试举开始或由主裁判根据规则下达指令停止。因此，运动员或其教练在运动员被叫到试举前检查深蹲架的高度非常重要，因为一旦宣布杠铃准备好，计时就会开始。对架子的任何进一步调整必须在运动员试举的一分钟内进行，除非运动员上报了他的架子高度并且当前高度由保护者/加重设置错误。因此，运动员或教练必须在架高表上签名确认。这是一份官方文件，应在任何争议中进行验证。在主持人叫到运动员出场试举杠铃后，运动员有1分钟的时间开始试举。如果他没有在规定的时间内开始试举，计时员将按下计时器，主裁判将发出“Rack”的声音指令，同时手臂向后移动。运动员将被宣布为“No lift”并且试举失败。当运动员在规定的时间内开始试举时，倒计时将停止。试举开始的定义取决于正在执行的特定试举动作。在深蹲和卧推中，开始时间应与主裁判的开始信号一致。请参阅“裁判员”第3项。在硬拉中，开始是运动员决心准备拉起杠铃时。

纠察员/赛场管理员负责从运动员或其教练那里收集所需试举的重量，并将信息及时传达给主持人。运动员在完成他上一次试举后有一分钟的时间通过纠察员传达给主持人下一次试举所需的重量。

- (h) 记分员的责任是准确记录比赛进度，并在比赛结束后，确保三名裁判员在正式成绩单、纪录证书或任何其他需要签字的文件上签字。主持人在裁判员离开之前广播请其完成签字。
- (i) 保护者/加重员负责装卸杠铃，根据需要调整深蹲架和卧推凳，应主裁判的要求清洁杠铃或比赛台，并全程维护赛场秩序，外观整洁。任何时候赛场上的保护者/加重员不得少于两个或超过五个。当运动员准备进行试举时，保护者/加重员可以会帮助他从架子上出杠。他们还可以在试举后协助回杠。但是，在试举期间他们不能触碰运动员和杠铃（即在开始和结束信号之间）。



该规则的唯一例外是，如果运动员处于危险之中并可能导致其受伤，保护者/加重员可以应主裁判或运动员本人的要求介入并抬起杠铃。如果运动员不是他自己的过错而是由于保护者/加重员的失误而造成试举失败，则应由裁判和裁判团酌情授予他在新一轮结束时进行额外一次试举。

- (j) 技术监督员将确保运动员在出场前身着正确的服装和装备。他/她还必须出席装备检查。**说明：技术监督员还必须确保赛场附近的运动员/等待区干净且不会过于拥挤。**

注意：药物检测委员会将为所有国家级比赛分配兴奋剂检查人员。药物检测委员会还负责在国家级比赛中举办兴奋剂检查研讨会。

在州级和地方赛事中，可以不需要技术监督员。裁判可以履行这一职责。

其他规则（加重错误、不当行为、申诉等）

1. 在赛场或舞台上进行的任何比赛中，仅允许运动员及其教练、仲裁委员会成员、当值裁判员、保护者/加重员和技术监督员在赛场周围或比赛台上。在试举过程中，仅允许运动员、保护者/加重员和裁判员在比赛台上。教练应留在仲裁委员会或技术监督员指定教练区域内。教练区域的设置必须使教练能够以清晰的视野观察到运动员，并有可能就技术细节（例如深蹲深度）向运动员发出指示和信号。在国际比赛中，要求运动员穿着国家代表队运动服，或IPF批准的短袖运动衫。在国际比赛中，要求教练必须穿国家代表队运动服装或IPF批准的、可以体现队伍信息的短袖运动衫、短裤，若教练着装不当，技术监督员和仲裁委员有权禁止教练进入热身区域和比赛相关区域。教练区距离比赛台不超过5米，并允许教练从任何一侧、后方或侧前方角度看到运动员的试举。
2. 运动员在公众视线范围内除了可以调整腰带外，不准缠绕绑膝、调整服装或使用嗅盐。
3. 国际比赛中，无论运动员们是否来自同一国家，都无论国籍，以试举重量从小到大依次试举，直至比赛结束。试举重量最轻的运动员第一个登台试举，试举重量最重的运动员最后试举。



4. 杠铃的重量必须始终是2.5kg的倍数。除非准备在深蹲、卧推或硬拉中创造纪录，否则所有试举之间的重量递增必须至少为2.5公斤。
- (a) 在全国或世界纪录的试举中，杠铃的重量必须至少比当前纪录高出0.5公斤。
 - (b) 在比赛过程中，运动员可能会要求试举不是2.5公斤的倍数。如果试举成功，它将被添加到单项试举和总成绩中。
 - (c) 运动员可以在任意一次试举中尝试打破纪录。
 - (d) 想要以低于2.5 kg的加重间隔来打破纪录，运动员必须参加该组别的比赛。（例如：某位年龄达到大师组的运动员想要在公开组打破大师组的纪录时，其加重间隔不得低于2.5kg）。
 - (e) 若运动员A在报把时准备打破纪录，而同级别的运动员B已经在前一回合打破该纪录，且重量不是2.5 kg的倍数超过纪录（在地方或州级/区域比赛中为5磅），下一回合运动员A要求的重量将自动下调为最接近2.5 kg倍数的重量。

示例1：当前纪录为302.5kg。运动员A在第一轮深蹲300公斤，然后举起303.5公斤。运动员B第一轮深蹲305公斤。运动员A的第二次试举重量则下调到302.5公斤。

示例2：当前纪录是300公斤。运动员A在上述情况下首次试举300公斤，第二轮试举只增加了1公斤（即301公斤）。运动员B在第一轮深蹲305公斤，运动员A现在必须加到最接近的2.5公斤的倍数（即302.5公斤）。

在州级和地方赛事中可能没有公斤制杠铃片。如果下一轮破纪录的试举重量不是5磅的倍数，且其他运动员在上一轮试举超过该重量，则重量将下调至5磅的倍数。

如果有轻于1.25公斤/2.5磅的杠铃片，则允许少年组运动员在卧推时以1公斤或2.5磅为加重间隔的试举。

5. 主裁判将全权负责在加重错误或主持人错误播报的情况下做出裁定。其裁定将交由主持人宣布。

加重错误示例：

- (a) 如果杠铃被加重到比最初要求的更轻的重量并且试举成功，则运动员可以接受成功的试举重量或选择以最初要求的重量再次试举。如果试举不成功，运动员可以用最初提交的重量再次试举。在上述两种情况下，只能在加重错误的回合末尾时进行再次试举。



- (b) 如果杠铃加重的重量比最初要求的重并且试举成功，则该运动员试举成绩有效。但是，如果其他运动员需要用之前相同的正确重量试举，可以再次减轻重量。如果试举不成功，运动员将在加重错误的回合末尾时再次试举。
 - (c) 如果杠铃两端的加的重量不同；或在运动员试举期间杠铃或杠铃片发生位移；或因比赛台布置不当，但运动员仍然试举成功，则运动员可选择接受该次试举重量或重新试举。如果成功的试举不是2.5公斤的倍数，那么最接近的2.5公斤的倍数将被记录在记分表上。如果试举不成功，运动员将获得再次试举机会。再次试举只能在出现错误的回合末尾时进行。
 - (d) 如果主持人错误地播报了比运动员要求的重量更轻或更重的重量。主裁判将按照加重错误来裁定。
 - (e) 无论任何原因，运动员或其教练不得逗留在比赛台附近以观察比赛的进展。而运动员由于主持者没有播报他的重量而错过了试举，那么将在回合结束时减轻重量，让该运动员进行试举。
6. 任何项目的三次不成功试举将自动将运动员从整体比赛中淘汰，但如果他在每项力量举上都进行了合理的试举（即试举的重量必须在他的合理能力范围内），他仍可以在个人力量举上竞争奖项。如果这是有问题的，**裁判团**将做出决定。如果运动员在任意项目的3次试举均失败，该运动员失去总成绩；但如果他在余下试举中尽力而为，则单项成绩仍然有效（即，试举的重量必须在他的合理能力范围内）。如果有疑问，仲裁委员会将做出裁定。
 7. 除了出杠外，运动员在试举时不能从保护者/加重员那里获得任何帮助。
 8. 试举完成后，运动员应在30秒内离开比赛台；如不遵守可能会导致裁判取消本次试举的成绩。在试举过程中受伤或行动不便的运动员(例如：视力障碍运动员等)不在此规则范围内。
 9. 运动员在热身或比赛时受伤，且可能严重危害运动员身体健康时，医生有权检查，若医生认为该运动员不宜继续比赛，可与仲裁委员协商，坚持该运动员退出比赛，并将此决定正式通知其领队或教练。杠铃沾有血迹时，为避免交叉感染，建议使用家用漂白剂按照1:10的比例兑水，清理杠铃的血迹及赛台上的设备，以防在热身和比赛时发生感染。



10. 任何运动员或教练在比赛台上或附近出现不当行为时，则被视为有违运动精神，应被正式警告。如被警告后仍有不当行为，仲裁委员会或裁判员可取消运动员或教练的参赛资格，并要求运动员或教练离开比赛场地，且将警告及取消资格的决定正式通知其领队。
11. 运动员或教练被认为有任何不当行为且性质严重，仲裁委员会及裁判员经讨论超半数决定，可立刻裁定取消其参赛资格且无须正式警告，并将处分决定通知其领队。
12. 在国际比赛中，所有对裁判员判决的申诉、对比赛进展的投诉、参与赛事中任何人员的不满，均可以向仲裁委员会提出抗议。所有的申诉或仲裁都必须由领队、教练书面提交给仲裁委员会主席。若领队或教练不在场，则由运动员向仲裁委员会主席递交。且应在此事件发生后立即提出，如不能达到上述要求，则不接受申诉。
13. 如有必要，仲裁委员会可暂停比赛，并考虑仲裁结果。经过适当考虑并作出全体一致决定后，仲裁委员会返回赛场并由主席宣布判决。仲裁委员会的判决为最终判决，任何人不得向任何其他机构上诉。比赛重新开始后，应当给予下一位运动员 3 分钟时间准备试举。投诉其他队伍的运动员或工作人员时，应付仲裁费 75 欧元(约 590 人民币)，或其他现金等值货币。仲裁委员会若认定此申诉不符合技术规则，经表决判定申诉不成立，其所缴纳仲裁费由仲裁委员会决定将全部或部分保留并捐赠给IPF。
14. 教练禁止在观众或媒体面前拍打或击打运动员。



裁判员

裁判责任/协议

1. 裁判员人数为三人，一位主裁判（中央裁判）和两位边裁判。工作人员应当及时将裁判与技术监督员工作所需的文件及时放置在仲裁席的桌子上。
2. 主裁判负责为三项试举动作发出必要的信号。
3. 三项试举动作所需的信号如下：

试举	开始	完成
深蹲	手臂向下挥，同时口中发出响亮的"Squat"口令。	手臂向后挥，同时口中发出响亮的"Rack"口令。
卧推	手臂向下挥，同时口中发出响亮的"Start"口令。 试举期间：当运动员将杠铃接触胸口或腹部静止时，主裁判喊"Press"，运动员才可以向上推起杠铃。	手臂向后挥，同时口中发出响亮的"Rack"口令。
硬拉	不需要信号	手臂向下挥，同时口中发出响亮的"Down"口令。
当运动员无法完成深蹲或卧推时，主裁判应发出"Rack"口令。		

4. 运动员完成试举后，一旦回杠，裁判员将通过灯光宣布他们的判罚。白灯表示“试举成功”，红灯表示“试举失败”。然后将举起卡片以说明“试举失败”的原因。明显失败的试举需要一张黄色失败卡。例如：保护者“抬起”杠铃或硬拉试举未能离开地面。
[说明：裁判必须看到违规行为才能发出红灯（试举失败）。如果部分试举动作被裁判员视线遮挡（例如，保护者挡住了视线）或裁判员不能100%确定犯规发生，则必须始终给予运动员白灯（试举成功）。]
5. 三位裁判员可以坐在他们认为是比赛台周围最佳位置来执裁，但最远不超过距离运动员4米。但主裁判的位置



在深蹲和硬拉试举时需出现在运动员视野中，并且边裁判应始终可以被主裁判看见，以便可以观察边裁判的手臂信号。如果裁判需要改变位置（例如，从边裁判移动到主裁判席）**或需要由其他的裁判替换**，应该在试举项目的变更期间替换（例如，在深蹲项目和卧推项目之间）。

6. 在比赛前，三位裁判员应共同确认以下事项：
 - (a) 比赛台和比赛器械在各方面均符合规则。检查杠铃和杠铃片的重量误差和放弃使用有残缺的器械。并准备好第二根杠铃和卡扣，以防第一根杠铃或卡扣损坏。
 - (b) 体重秤工作正常且准确，并且当前已获得认证（“当前已获得认证”是指IPF在12个月内，美国力量举协会在24个月内）。
 - (c) 确保运动员规定时间范围内完成其体重级别称重。
 - (d) 运动员的个人装备已经过检查，在所有方面都符合规则。运动员有责任确保其将在赛场上穿戴的所有物品都通过了裁判的检查。被发现穿着和使用未经检查的服装或装备的运动员将会受到处罚（例如，取消最后一次试举的资格）。
7. 在比赛期间，三位裁判员必须共同确认以下事项：
 - (a) 杠铃的重量与主持者播报的重量一致。为此，可以给裁判员加重图表。三位裁判员将共同负责检查杠铃重量。
 - (b) 在赛场上，运动员的个人装备须符合规则。如果任何裁判合理怀疑运动员在这方面作弊，必须在试举结束后立即通知主裁判。仲裁委员会主席随后将会检查运动员的个人装备。如发现运动员穿着或使用违规物品，应立即取消该运动员的比赛资格。如果穿着任何被裁判检查遗漏的违禁物品，并且本次试举成功，则本次试举成绩无效，然后运动员将在本轮试举末尾重新试举（已移除违禁物品）。如果有技术控制员在场，运动员的着装将在其检查后上台试举。
8. 在深蹲和卧推开始之前，边裁判会举起手臂，直到运动员处于正确的起始位置准备开始试举。如果多数裁判员认为存在犯规，主裁判将不会发出开始试举的信号。**[说明：如果两位边裁判在深蹲或卧推开始前都放下了手臂（表明运动员处于正确的起始位置），即使主裁判不认为运动员处于正确的起始位置，主裁判也必须发出开始口令。在任何情况下，如果有一名裁判不认为运动员处于正确的起始位置，但由于其他两名裁判认为已经达到正确的起始位置而向运动员发出了开始命令，则认为有错误的裁判必须在试举开始时放下手臂，并且必须在试举结束时给出红灯判决，并出示表示起始位置错误的彩色卡/灯]**运动员需要在倒计时结束之前调整杠铃位置或者站距，以便接收裁判口令。一旦试举开始，边裁判在试举进行过程中不得提醒运动员的错误。



9. 裁判员不得对比赛情况发表评论，也不得接收任何有关比赛进展的文件或口头报告。因此，成绩表上应清楚注明运动员的姓名及编号，以便裁判员跟进运动员的试举顺序。
10. 裁判员不得试图影响其他裁判员的判罚。
11. 主裁判可根据需要与边裁判、仲裁委员会或任何其他官员协商，以加快比赛进程。
12. 主裁判可酌情要求清洁杠铃杆或比赛台。如果运动员或教练要求清洁杠铃杆或比赛台，则必须向主裁判/技术监督员而不是保护者/加重员提出请求。在硬拉的最后一轮中，每次试举前必须清洁杠铃，如果教练或运动员需要，前两轮也可以清洁杠铃。
13. 比赛结束后，三位裁判员应在正式成绩单、纪录认证或其他需要签字的文件上签字。
14. 在国际比赛中，裁判将由技术委员会选派，并且必须证明其在国际或全国锦标赛中具备执裁的能力。
15. 在国际比赛中，可以选择两名相同国籍的裁判员在多个国家运动员参加的比赛中进行执裁，并且裁判所代表的国家没有参赛运动员。如果一个组别的比赛分成了多组进行，那么该级别的比赛不得更换裁判。如果需要更换裁判，则应在不同组别之间进行更换，以便所有运动员在同一组别被相同的裁判员判罚。
16. 某个组别的主裁判也可以作为另一个组别的边裁判。
17. 在世界锦标赛或任何其他可以打破世界纪录的锦标赛中，只有IPF一级或二级裁判员能够执裁。每个国家最多可以选派三名裁判员参加执裁世锦赛，如果组委会工作人员不足，还可以增加额外的一级裁判员担任仲裁委员。所有参加锦标赛的选派裁判必须至少有两天的时间可以工作。
18. 在全国和世界锦标赛上，裁判员和仲裁委员将统一着装如下：

男子（冬季）：	深蓝色西装，左胸佩戴IPF徽章，灰色长裤（非牛仔裤）搭配白衬衫和IPF领带。
男子（夏季）：	灰色长裤（非牛仔裤）搭配白衬衫IPF领带。
女性（冬季）：	深蓝色西装，左胸佩戴IPF徽章，灰色裙子或裤子（非牛仔裤）搭配白色衬衫和IPF围巾/领带。
女性（夏季）：	灰色裙子或裤子（非牛仔裤）搭配白色衬衫和IPF围巾/领带。

在州级和地方赛事中，裁判员的着装要求时卡其色长裤和USA Powerlifting Polo衫。裁判员也可以按照全国和世界锦标赛标准着装。

注意：IPF徽章和围巾/领带中一级裁判员为红色，二级裁判员为蓝色。仲裁委员会将决定穿冬装还是夏装。“运动鞋”之类的鞋子不能搭配西装和裤子！必须穿黑色鞋子和黑色袜子。



19. 二级：成为IPF二级裁判员的条件如下：

- (a) 至少任职两年的国家级裁判员，在四年内至少担任过四次全国力量举锦标赛（包括担任两次主裁判）的裁判员。
- (b) 必须由其国家协会推荐。
- (c) 必须通过世界锦标赛、洲际锦标赛或区域锦标赛的二级裁判员笔试和实践考试。
- (d) 必须在笔试和实践考试中达到90%或以上的及格分数。

20. 一级：成为IPF一级裁判员的资格如下：

- (a) 必须是担任至少4年二级裁判员。
- (b) 必须至少执裁过4次国际锦标赛（不包括世界卧推单项锦标赛）。
- (c) 必须通过世界锦标赛（不包括世界卧推锦标赛）、洲际锦标赛、区域锦标赛或国际锦标赛的一级裁判员笔试和实践考试。
- (d) 在担任主裁判期间，必须判罚至少75次试举，其中35次必须是深蹲试举。运动员的第一轮试举将被计算在内。
- (e) 实操考试时，候选人共有 25 分，考官会在个人装备检查、称重和执裁环节观察候选人的能力。任何违反技术规则的错误将被扣 0.5 分/次。主考官将由IPF技术委员会成员或其任命的官员担任。
- (f) 笔试准确率要求达 90% 或以上，实操考核的准确率应达到 90%或以上。实操考核有 75 分的基础分，用于对比其与仲裁委员的执裁结果，其余 25 分做用来考核学员的临场判断和履行其他职责（即装备检查、称重和赛场秩序）。
- (g) 必须在考试前三个月由他所在的国家联合会提名技术委员会主席和裁判管理处登记。报名条件如下：
 - i. 具备作为裁判员的基本能力。
 - ii. 已经担任二级裁判员。
 - iii. 能够在未来的国际赛事中担任裁判员。
 - iv. 具备英语语言技能。
- (h) 一级裁判员的英语能力需达到能够完整理解并处理争议的水平，尤其是作为仲裁委员的时候。考官将负责考核候选人的英语语言能力。如果候选人通过了一级裁判员考试，但不会说英语，他/她仅能够担任区域一级裁判员，并有只能担任区域或全国锦标赛的仲裁委员。

21. IPF选择候选人参加考试将遵循以下标准：

- (a) 收到报名的认识
- (b) 可供考试的职位数量
- (c) 各国当前对一级裁判员的要求



22. IPF考试流程如下：

(a) 二级裁判

候选人需参加由一级裁判(由IPF技术委员会和裁判管理处指定的主考官)教授的技术规则培训后，才能参加英文笔试/机考。

笔试/机考结束后将在比赛期间进行实操考试，由候选人担任边裁判，共判罚100次试举，其中40次必须是深蹲试举。候选人必须经过仲裁委员会的考核，并且与大多数仲裁委员会的判罚相比，其所有执裁判罚的正确率至少为85%。执裁考核将从第一轮试举开始。二级裁判员的笔试/机考和实操考试将与国际或区域力量举锦标赛一起进行。

(b) 一级裁判

任何世界锦标赛（不包括世界卧推单项锦标赛）、洲际锦标赛或区域锦标赛的候选人都将接受实操和笔试/机考。仲裁委员会将对候选人进行考核。并且与大多数仲裁委员会的判罚相比，其所有执裁判罚的正确率至少为90%，这包括观察候选人处理所有其他事宜的职责与能力，例如装备检查和称重流程。执裁考核将从第一轮试举开始。

23. 考试费用应在考试前支付给IPF财务部。所有考试成绩单均应由考官裁判员打分。评分完成后，应将结果通知候选人。打分后的成绩单应提交给裁判注册处。

24. 裁判注册处在收到考试成绩后，将结果通知候选人所属国家协会的秘书并将证书颁发给候选人。

25. 参加实践考试的候选人将由仲裁委员会考核，以确定其考核成功或失败。

26. 考试合格后，裁判员的晋升日期就是考试日期。

27. 考试不及格的候选人可以在同场锦标赛重新参加考试，并需要重新支付考试费用。

28. 注册：

(a) 为证明工作能力，保留裁判资格，所有裁判员必须及时完成再注册。

(b) 重新注册在每个奥运年的1月1日进行。

(c) 比赛结束后，国际比赛的技术秘书应立即将执裁判员的名单以Excel文件的形式发送给IPF裁判注册处。

(d) 裁判员所属的国家协会负责向IPF财务部缴纳50欧元注册费，并将其在上一任期的国际和全国执裁经历发送给IPF裁判注册处。



- (e) 四年无执裁记录或未能重新注册的裁判员的证书将过期。然后需要重新参加考试。
 - (f) 在每个奥运年1月1日之前的12个月内认证的裁判，可顺延到下一个奥运年的1月1日才需要更新。
29. IPF裁判注册处应向每个国家协会提供：
- (a) 当前有效的裁判员名单。每年更新。
 - (b) 需要重新注册才能激活的裁判员名单。
30. 无论是一级还是二级国际裁判员，必须在奥运年的前四年期间至少执裁过两次国际力量举或卧推单项锦标赛和两次全国力量举锦标赛，才能够重新申请注册。

美国力量举协会裁判相关注意事项：有兴趣申请参加IPF一级或二级考试的候选人必须在预定考试日期前至少6个月提交电子申请。申请的要求和流程的详细说明可以在[国家网站的技术委员会网页](#)上查询。参加IPF裁判员考试的最终审核取决于候选人通过书面能力考试（由美国力量举协会技术委员会根据要求在全国赛事中管理）。

美国力量举协会裁判员资格、认证和考核流程

美国力量举协会州级裁判员

州级裁判员考试将由美国力量举协会州主席根据要求进行管理。他们由裁判委员会的指定成员进行评估。参加州级裁判员考试的要求如下：

1. 候选人必须年满18岁。候选人必须是美国力量举协会的现任成员。注册卡必须在安排考试之前向州主席出示。
2. 候选人必须获得州主席的批准才能参加考试。
3. 候选人必须以下列身份之一积极参与力量举运动至少一年：运动员、教练、赛事负责人或技术台记分员。
4. 候选人必须通过笔试（通过分数=80%）和实操部分（及格分数=90%）的考核
5. 必要时，可在上次考试日期至少六周以后安排补考。

有关裁判考试要求、流程等的更改，请参见附录1。



美国力量举协会裁判员资格、认证和检测程序

美国力量举协会国家级裁判员

国家级裁判考试在所有全国和地区锦标赛中进行。参加国家裁判员考试的要求是：

1. 候选人必须年满20岁。
2. 候选人必须是美国力量举协会的现任成员。注册卡必须在安排考试之前向州主席出示。
3. 候选人必须获得州主席和技术/裁判委员会的批准才能参加考试。
4. 候选人必须在参加国家裁判员考试之前担任州级裁判员两年或两年以上。
5. 候选人必须以裁判员的身份执裁至少六(6)场力量举比赛。六场比赛中担任两场主裁判。“执裁”是指整场力量举比赛（即力量举三项赛）。
6. 候选人必须精通所有裁判职责（装备检查、称重、记分板、试举判罚、药物检测）。
7. 候选人必须以下列身份之一积极参与力量举运动至少三年：运动员、教练、赛事负责人或技术台记分员。
8. **有兴趣执裁的候选人必须在预定考试日期前30天提交电子申请。申请及要求 and 流程的详细说明可以在[协会网站的技术委员会网页上查询](#)。**
9. 候选人必须通过国家裁判员考试的笔试和实操部分考核。每个部分的最低分数要求为90%。考核由技术/裁判委员会的指定成员进行评估。
10. 必要时，可在上次考试日期后至少六周后安排补考。
11. 注意：国家级裁判员必须在4年内至少参加4场全国比赛的执裁。否则将导致裁判员资格被暂停。以下任务给予裁判积分：主裁判、边裁判、仲裁委员会、技术监督员、赛场秩序、记分员、称重和设备检查。



全国和国际赛事仲裁委员会和技术委员会

仲裁委员会

1. 在全国、世界和洲际锦标赛中，将任命一名仲裁委员来主持每一场次的力量举比赛。
2. 仲裁委员会应由三名或五名一级裁判员组成。在技术委员会成员不在场的情况下，应指定三人或五人中最资深的成员担任仲裁委员会主席。五人仲裁委员会只能在世界运动会或男子和女子力量举公开锦标赛中设置。
3. 在国际赛事中，除IPF主席和技术委员会主席外，仲裁委员会成员应来自不同国家。
4. 仲裁委员会的职责是确保比赛正确执行技术规则。
5. 在比赛期间，仲裁委员会认为某位裁判员专业能力不足，可以以投票过半的方式将其替换。有关裁判必须在替换之前收到警告。
6. 裁判员的公正性是不容置疑的，但判罚的失误可以是理解的。当裁判员判罚失误被警告时，应对其作出相关解释。
7. 如果向仲裁委员会提出反对裁判员判罚的抗议，则仲裁委员会应通知该裁判员。仲裁委员会不应给执裁的裁判员施加不必要的压力。
8. 如果裁判员在执裁过程中出现违反技术规则的严重失误，仲裁委员会可以采取适当的措施纠正其失误。仲裁委员会可以自行决定是否允许运动员再次试举。
9. 只有在裁判员的判罚出现明显错误的情况下，仲裁委员会才会与裁判员协商，以仲裁委员会一致投票的方式推翻判罚。仲裁委员会只能推翻2:1的判罚。
10. 须确保仲裁委员会成员的位置对比赛台有清晰的视野。
11. 在每场比赛开始之前，仲裁委员会主席必须确保仲裁委员会成员完全了解他们的职责以及当前版本规则手册中的任何修订或补充的新规则。
12. 选择运动员进行药检事宜始终由兴奋剂委员会决定。
13. 若运动员在试举时要求播放指定音乐，仲裁委员会有权决定音量大小。在深蹲试举和卧推试举中，运动员出杠后，音乐将中止。而在硬拉试举中，运动员尝试拉起杠铃时，音乐才会停止。
14. 仲裁委员将在当场比赛结束时，在裁判卡上签字。



在美国力量举协会所有设置仲裁委员会的比赛中，仲裁委员会必须使用“美国力量举协会仲裁委员会决策表”来纪录判罚，并且原因如下：

- 给予运动员新的试举机会
- 推翻执裁裁判员的判罚
- 更换裁判员
- 取消/免去运动员或教练员的参赛资格

仲裁委员会的决策将作为技术秘书文件的一部分，与官方记分表以及提供给仲裁委员会的副本一起递交给USAPL办公室。

注意：美国力量举协会仲裁委员会决策表副本可以在附录B中找到

技术委员会

1. 由一名主席（由大会在国际比赛中选出一级裁判员）、最多十名由执行委员会与技术委员会主席协商任命的来自不同地区和/或国家的成员组成，和以及教练/运动员代表。
2. 负责审和附属联合会提交的所有技术要求和建议。
3. 负责为锦标赛选派主裁判、边裁判和仲裁委员会。还可以在裁判不足的情况下，任命在场且未由其国家提名的裁判。
4. 对尚未达到国家级或国际水平的裁判员进行培训和指导，并对已达到该水平的裁判员进行复查。
5. 通过裁判登记处通知美国力量举协会裁判委员会主席和/或IPF大会主席和秘书长，哪些裁判在考试或复试后有资格执裁。
6. 在全国或世界锦标赛等重大比赛之前为裁判员组织培训课程。组织此类课程或培训所涉及的费用必须由承办比赛的联合会承担。
7. 在美国力量举协会执行委员会或IPF大会认为有必要时，收回国际裁判员的裁判证。
8. 通过执行官发布有关培训方法和比赛试举动作标准的技术材料。



9.

- (a) 负责检查手册中定义的所有比赛流程和个人装备。包括由不同制造商上报的装备，其唯一目的是能够在其商业广告中使用“IPF批准”字样。如果制造商提交的一个或多个产品符合所有现行IPF规则 and 规定，并且IPF执行委员会通过技术委员会的决定，则IPF执行委员会将对每个产品收取认证费用，并由技术委员会颁发认证证书。
- (b) 每年年底，必须向IPF提交由IPF执行委员会向制造商征收的每个产品的继续认证费用，以便持续认证。如果产品设计发生变化，必须提交技术委员会审核和重新认证。
- (c) 如果在批准证书颁发后的任何时间内，制造商更改了之前提交批准的比赛设计或个人装备的设计，将不再符合现行的IPF规则 and 规定，IPF将撤销认证。在设计变更得到纠正并将产品提交技术委员会审核之前，IPF不会再颁发认证证书。

在国际赛事中，美国力量举协会技术委员会的决策须经美国力量举协会和/或IPF议会批准。



纪录

全国纪录

1. 认证全国纪录需要以下证明（参见全国纪录申请表，www.USAPowerlifting.com）：
 - 打破纪录的试举：官方的全国纪录申请表必须由运动员和纪录的认证员/官员完整填写，并由表格上列出的每个必要的官员签名。
 - 比赛许可：比赛许可的副本必须随纪录申请提交。
 - 比赛中使用的秤的精确度：纪录申请表必须随附一份比赛秤认证的副本。比赛称必须在比赛日期前24个月内获得认证。
 - 比赛成绩：比赛成绩的复本必须随纪录申请表提交。
 - 年龄组纪录（即幼年组、大师组、少年组、青年组和大学组）参考第10项。
 - 大学组纪录参见第11和12项。
2. 打破全国纪录的试举必须超过现有纪录至少0.5公斤（或1.1磅），才能获得该纪录。
3. 只有大师组、少年组或青年组纪录的运动员在他们各自组别中尝试打破纪录，才能选择非2.5公斤倍数的重量试举。
 - 示例A：参加公开组比赛的46岁运动员（即大师1组）不得用非2.5公斤倍数的重量来试举打破大师组纪录。
 - 示例B：参加大师组比赛的46岁运动员（即大师1组）可以用非2.5公斤倍数的重量来试举打破大师组纪录。
 - 示例C：参加公开组比赛的46岁运动员（即大师1组）可以用非2.5公斤倍数的重量来试举打破公开组纪录。
 - 示例D：参加大师组比赛的46岁运动员（即大师1）可以用非2.5公斤倍数的重量来试举打破公开组纪录。
4. 全国纪录只能在州、区域、全国和国际锦标赛和Pro专业组比赛（这不包括地方级别的比赛）中创造，其中需要合适的官员来执裁，比赛秤具备官方认证，并且需要对运动员进行药检。需要三名全国/国际裁判来执裁全国纪录的试举。
5. **所有全国纪录试举必须由三名全国和/或国际裁判执裁。就总成绩的全国纪录而言，构成总成绩的三项有效试举中其中任何一项或多项单项试举无论是否是全国纪录，所有试举都必须由三名全国和/或国际裁判执裁，总成绩纪录才有效。**
6. 全国纪录的创造：
 - 三项赛全国纪录必须在三项比赛中创造。
 - 单项全国纪录可以在单项、双项或三举比赛中创造。要获得单项全国纪录的认证，运动员必须有总成绩。
7. 成功创造公开组全国纪录的运动员必须经过药物检测才能获得该纪录。这包括所有装备赛和无装备赛的公开组全国纪录。
8. 美国力量举协会的政策是所有全国纪录都必须进行药物检测。国家管理机构已通过了这项政策，自1996年6月17日起生效。



在青少年组、青少年组、大学组和大师组创造全国纪录的运动员将由三名官员共同决定进行药物检测：赛事负责人、主裁判和美国力量举协会主席。在主席不在场的情况下，将按以下顺序选出第三名官员：1)药物检测官，2)美国力量举协会州主席，以及3)另一名执裁的裁判员。上述有效官员所有人需要在纪录表上适当位置的都进行官方签名，才能对该全国纪录申请的运动员的药物检测进行豁免。如果此处提到的任意一位官员不同意给予药检豁免，则必须对其进行药物检测。

9. 可以将小杠铃片加载到杠铃上，以达到全国纪录试举的实际重量。小于1.25千克（2.5磅）的杠铃片可用于任一全国纪录试举。在任何情况下，当使用小于1.25公斤的杠铃片进行第一次、第二次或第三次试举时，杠铃上的确切重量将被计入试举纪录成绩、比赛总成绩和比赛结果。注意：小于2.5公斤或5磅的加重可用于全国纪录的试举，但必须使用校准过重量的杠铃片。
10. 三次试举中的任何一次都可以进行创造全国纪录的试举，无论成功与否或之前试举使用的重量大小。
11. 在成功创造全国纪录后，运动员将立即接受三名全国/国际裁判员的检查，以确保举重服和装备符合比赛规则。
12. 对于在其他年龄组别（幼年组、大师组、少年组、青年组、大学组）内创造的全国纪录，须提供一份运动员的出生证明（或政府签发的身份证复印件）必须附在纪录申请当中。
13. 对于大学组别中创造的全国纪录，除了上面列出的第一项的认证要求外，需要其大学/学院注册处的公证信函表明运动员在比赛日期是/曾是全日制学生，并且在该机构表现良好证明也必须发送到USAPL国家办公室。就读职业学校或贸易学校的学生不能创造大学组纪录。
14. 运动员有责任确保他或她的美国纪录包完整、正确提交并转发给国家办公室。完整的纪录申请包必须在比赛日期后30天内发送到纪录注册处和/或国家办公室。
15. 如果两名运动员打破当前的某一项试举或总成绩的纪录，较轻的运动员将被认证为新的纪录保持者。如果两个运动员在称重时体重相同，则首先创造纪录的运动员将被认证为纪录保持者。如果同一天举行的不同比赛中的两名运动员创造相同重量的新纪录，则该纪录将归较轻的运动员。在体重相等的情况下，两名运动员同时认证为纪录保持者。
16. 对于在全国锦标赛中打破的纪录，不需要提交全国纪录申请。运动员必须向技术秘书和/或兴奋剂检查官报道，以认证纪录。纪录将从比赛结果中获取。运动员仍需在30天内把自己的年龄组别的纪录和年龄证明（根据第10项）和/或大学组纪录级全日制学生身份（根据第10项），向纪录登记处和/或国家办公室提交才能生效。
17. 如果比赛中两个或多个运动员要求相同的重量来获得创造新的深蹲、卧推或硬拉全国纪录，并且如果按编号先试举成功的运动员，计算机秘书将在该重量上增加0.5公斤（如果不是2.5公斤）给下一位运动员（或多位运动员）试举创造纪录。



如果是关于总成绩纪录的问题，纪录保持者根据总规则第4页第(1d)项确定。

18. 如果运动员尝试创造全国纪录（深蹲、卧推或硬拉），并且该运动员由于任何原因获得了仲裁委员会给予的额外试举（即再次试举）机会（例如，杠铃加重错误、保护组失误或器械故障），运动员可以被允许以正确的重量再次尝试打破纪录，但必须在自己上次试举之后进行。一旦将杠铃加到最新试举的正确重量，4分钟倒计时将开始，运动员只要准备好，就可以在4分钟内的任意时间开始试举。
19. 以仅打破全国总成绩纪录为目的的试举加重不得低于2.5公斤。只能在创造深蹲、卧推和硬拉单个项目全国纪录时尝试低于2.5公斤加重的试举。

州/省纪录

1. 各州纪录应由州主席或由州主席指定的纪录员维护。
2. 州纪录可以在可能创造美国纪录的所有情况下以及在以下竞争情况下设置：
 - (a) 在受认证的美国力量举协会三项、两项或单项比赛期间，在该州举行并由经过认证的州、国家或国际裁判员评判。
 - (b) 在美国力量举协会认证的全国锦标赛期间，由国家或国际裁判评判。
 - (c) 在由经过认证的州、国家或国际裁判员评判的美国力量举协会认证区域锦标赛期间。
 - (d) 州纪录可在IPF或NAPF会议上设置。运动员需要联系州主席，因为该纪录不会在美国力量举协会数据库中自动记录。
3. 为了创造州纪录，运动员必须在该州的美国力量举协会注册。运动员在美国力量举协会注册卡上的邮寄地址可作为证明。
 4. 州纪录试举必须超过现有列出的纪录，才能获得纪录。
 5. 分数杠铃片或“筹码”不得用于设置州纪录（试举之间的最小增量为2.5公斤和5磅）。但是，如果运动员的试举成功超过现有州纪录至少0.5公斤/1.1磅，则可以申请该纪录。
 - (a) 因为美国力量举协会允许使用磅片进行比赛（许多州的纪录已经使用磅重），所以有几种情况可能会在不使用筹码的情况下打破低于2.5公斤或5磅的纪录
 - 示例1：现有的州纪录是90公斤，是在使用公斤杠铃片的比赛中创造的。一名运动员在使用磅杠铃片的比赛中试举并以200磅成功，那么试举比目前的纪录高出近2磅。
 - 示例2：在使用磅杠铃片的比赛中创下的现有纪录是240磅。在使用公斤杠铃片的比赛中，运动员举起110公斤（242磅）。这位运动员已经超过纪录0.5公斤，并可申请该纪录。



- (b) 青少年卧推允许的例外情况-允许小至1公斤/2.5磅的增量。
- 6. 如果两名运动员以相同的重量打破当前的纪录，则将适用于美国纪录部分（第58页）第14项中概述的程序。
- 7. 州纪录的设置：
 - (a) 三项纪录必须在三项比赛中才能创造。
 - (b) 单项州纪录可以在单项、双项或三项比赛中创造。如果要获得单项力量举州纪录，运动员必须上报总成绩。

IPF世界纪录

1. 世界和国际纪录只能在国际比赛中创造。也就是说，IPF认证的锦标赛。只要运动员在赛前正确称重，并且裁判员或技术委员会在赛前检查了杠铃和杠铃片的重量，则运动员可以直接登记纪录，不需要再次检查杠铃重量和运动员体重。若男子和女子大师 I 组(40-49 岁组)的纪录超过公开组纪录，则该纪录覆盖公开组纪录。若男子和女子大师 II 组(50-59 岁组)的纪录超过大师 I 组(40-49 岁组)纪录，则该纪录将覆盖大师 I 组纪录，并根据现实情况决定是否覆盖公开组。若男子和女子大师 III 组(60-69 岁组)的纪录超过大师 II 组(50-59 岁组)的纪录，则该纪录将覆盖大师 II 组的纪录，并根据现实情况决定是否覆盖大师 I 组与公开组。若男子和女子大师 IV 组(70 岁+组)的纪录超过大师 III 组(60-69 岁组)的纪录，则该纪录将覆盖大师 III 组的纪录，并根据现实情况决定是否覆盖大师 II 组、大师 I 组与公开组。同理，若少年组的纪录超过青年组的纪录，则少年组纪录覆盖青年组，并根据现实情况决定是否覆盖公开组的纪录。若青年组纪录超过公开组，则青年组纪录覆盖公开组的纪录。（注：此政策也适用于全国纪录）
2. 认证世界和国际纪录的要求如下：
 - (a) 国际比赛必须在IPF的监管下进行。
 - (b) 每位裁判员必须持有有效的IPF国际裁判员证并且是隶属于IPF的国家联合会的美国力量举协会会员。必须设置三人仲裁委员会。
 - (c) 所有成员国裁判员的诚信和能力是无可争议的。
 - (d) 只有在IPF认证的服装和装备清单上列出的的比赛杠铃杆、杠铃片和架子，才可以用于创造世界和国际纪录。
 - (e) 在三项赛创造单项纪录必须有总成绩。在三项（即力量举）比赛中创造卧推世界纪录可以允许运动员没有总成绩，但是该运动员必须尽力试举深蹲和硬拉。
 - (f) 如果比赛中两名运动员要求以相同的重量创造新的纪录，并且如果第一个运动员试举成功，计算机秘书将会给他/她的纪录试举重量递增0.5公斤（如果不是2.5公斤的倍数）。如果有三项总成绩相关问题，纪录保持者将根据力量举总规则第4页第(1d)项确定。
 - (g) 新纪录仅在超过先前纪录至少0.5公斤时才有效。
 - (h) 如果一名运动员尝试创造硬拉世界纪录但因他人抗议，导致试举被安排在该轮最后，则该轮试举其他想尝试打破纪录运动员的报把重量需要高于被抗议运动员的报把重量 0.5KG。如果不止一名运动员尝试在同一轮试举中创造世界纪录，并且有一名运动员因抗议而获得额外的试举机会，则该运动员的再次试举需在自己刚才试举之后进行。
 - (i) 在上述相同条件下打破的所有纪录均应予以承认和登记。
3. 卧推单项世界纪录可以在任何被称为单项或下放(a)项列举的锦标赛中创造。同样的标准适用于所有力量举世界纪录。



- (a) 如果运动员在三项力量举比赛中卧推超过了单项卧推纪录，并且深蹲和硬拉都进行了试举，则可以获得单项卧推纪录认证。
- (b) 如果一名运动员在单项卧推比赛中超过三项比赛中的卧推纪录，他不能获得三项比赛的卧推纪录认证。

无装备力量举比赛

在美国力量举协会无装备比赛中，所有个人护具必须符合IPF技术规格。并且，对于所有可直接获得国际赛事参赛资格的美国力量举协会比赛，所有个人护具必须在IPF认证清单中，但高中和大学组全国赛的团队举重服除外。

个人着装

举重服

在无装备力量举比赛中，所有试举均应穿着无支撑性举重服，并且也可在有装备力量举比赛（可穿支撑性举重服）中穿着无支撑性举重服。在比赛的所有试举中，举重服的肩带必须始终穿戴在运动员的肩膀上。

只有在“IPF比赛中认证使用的服装和装备的清单”中被认证的制造商生产的无支撑性举重服才允许在比赛中使用。此外，来自认证制造商的任何相关非支撑性举重服必须符合IPF技术规则的所有要求；未经认证的制造商、违反IPF技术规则的非支撑性举重服不得在比赛中使用。

非支撑性举重服必须符合以下规范：

- (a) 举重服应为一体式且合身，穿着时没有任何松弛。
- (b) 套装必须完全由织物或合成纺织材料制成，这样在试举时套装不会为运动员提供支撑。
- (c) 举重服的材料应为单一厚度，胯部区域可加厚，且面积不超过12厘米x24厘米。
- (d) 举重服的裤腿必须包裹住大腿，从胯部顶部向下延伸到腿内侧，最短3厘米，最长25厘米，以运动员站立穿戴时测量。
- (e) 举重服可带有以下标志或徽标：
 - 认证的举重服制造商
 - 运动员国家
 - 运动员名字
 - 符合“赞助商标志”规则的图案

注意：请参阅第22页灰色框中关于标志/徽标/设计的新规则（2019年10月6日生效）。



允许穆斯林女性穿着：

- 遮盖腿部和手臂的紧身、无支撑的紧身衣，
- 穆斯林头巾（头巾）
 - 在卧推时，仲裁委员会或裁判可能会要求运动员根据卧推试举项目的特点来固定她的头发[见附录2]

T恤

在进行深蹲、卧推和硬拉试举时，所有运动员都必须在举重服内穿一件T恤。

T恤必须符合以下规格：

- (a) 短袖必须为织物或者人造纤维制造，整体或者局部不得有任何橡胶化或者类似的伸缩材料，也不能有任何强化缝合或者口袋，纽扣，拉链或圆领以外的款式。（即不能是V领）。
- (b) 短袖必须有袖子，长度在三角肌止点和肘关节之间。运动员在比赛中不得将袖子卷起至三角肌止点以上。
- (c) 短袖可以是纯色的，也可多种颜色的；可以不带徽标或徽章，也可以带有徽标或徽章（如下）
 - 运动员国家
 - 运动员名字
 - 运动员的IPF地区
 - 运动员参加的比赛
 - 符合“赞助商标志”规则的图案

注意：请参阅第22页灰色框中关于标志/徽标/设计的新规则（2019年10月6日生效）。

内衣/裤

任何棉、尼龙或化纤混合物的普通零售内裤必须穿在举重服里面。有关合规和不合规的内裤示例，请参见附录A。女性也可以穿普通或运动内衣。泳裤或任何由橡胶或类似弹力材料制成的服装（裤带除外），不得穿在举重服里面。在IPF比赛中使用任何支撑性内裤都是违规的。

袜子

必须穿袜子。有关合规和不合规的袜子的示例，请参见附录A。

- (a) 可以是任何一种颜色或多种颜色，并且可以带有制造商的标志。
- (b) 在腿上的长度不应与护膝接触。
- (c) 严禁穿全长腿袜、紧身衣或护腿板。
- (d) 在进行硬拉时，必须穿胫骨长度的袜子来覆盖和保护胫骨。
- (e) 袜子不得与膝盖接触，更不能穿在膝盖上。

腰带

运动员可以系腰带。如果穿着，它应该在力量举服的外面。只有在“IPF比赛中使用的服装和设备批准清单”中被接受的制造商的腰带才能被允许在比赛中使用。请参阅附录A了解不允许使用的腰带示例。

材料和结构：

- (a) ~~主体应该为一层或多层皮革，乙烯基材料或类似的无弹性材料叠层粘合或缝制在一起组成。~~
- (b) ~~在腰带表面或叠层内部不得有任何材料的额外填充支撑物。~~
- (c) ~~腰带扣应由铆钉或缝线固定在腰带的一端。~~
- (d) ~~腰带允许有一个单排或双排针扣的腰带扣，或“快扣”（杠杆扣）类型腰带扣。~~
- (e) ~~在腰带扣附近可以用铆钉或缝线固定一个皮带环。~~
- (f) ~~腰带可以是纯色的，或多种颜色，可以不带徽标，也可以带有徽标或徽章，包括：~~
 - ~~——运动员的国家~~
 - ~~——运动员的名字~~
 - ~~——符合“赞助商的标识”规则~~
 - ~~——仅在国家级和更低层级比赛中，运动员俱乐部或个人赞助商，其徽标或标志未经IPF认证。~~

尺寸：[见附录2]

- (a) ~~腰带最大宽度为10 cm。~~
- (b) ~~腰带最大厚度为13 mm。~~
- (c) ~~腰带扣内侧宽度最大11 cm。~~
- (d) ~~腰带扣外侧宽度最大13 cm。~~
- (e) ~~皮带环宽度最大宽度5 cm。~~
- (f) ~~皮带末端距皮带环远端最大距离为25 cm。~~

鞋类

应穿鞋或靴子。有关合规和不合规的鞋类示例，请参见附录A。

- (a) 鞋子应仅包括室内运动鞋/运动靴、举重/力量举靴或硬拉鞋。以上是指室内运动（例如摔跤/篮球）。登山靴和防滑鞋不属于这一类。
- (b) 鞋底的任何部分厚度不得高于5 cm。
- (c) 鞋底必须是平整的（即没有突出、不规则或标准设计的刮痕）。
- (d) 非原厂鞋垫的厚度应限制在1 cm以内。
- (e) 深蹲、卧推或硬拉中不允许穿带有橡胶外底的袜子。

注意：分趾鞋——独立脚趾的鞋子已被IPF明确禁止。



护腕

- (a) 可以佩戴IPF认证清单中的护腕。
- (b) 可以佩戴标准的商用防汗带，宽度不超过12 cm。不允许将护腕和防汗带结合使用。
- (c) 护腕不得超过腕关节中心以上10 cm和以下2 cm，宽度不得超过12 cm。

套膝

运动员可以在所有项目中在膝盖上穿着由氯丁橡胶制成的筒形套膝；套膝不得用于除膝盖以外的任何身体部位。

只有被列入“IPF比赛使用服装和设备批准清单”的制造商生产的套膝才允许在比赛中使用。此外，来自认证制造商的任何相关套膝必须符合IPF技术规则的所有规范；不得在比赛中使用违反任何IPF技术规则的套膝。

套膝必须符合以下规格：

- (a) 套膝必须完全由一整片氯丁橡胶制成，或主体为一片氯丁橡胶，覆盖一层单层的无支撑性的纤维织物。允许有纤维织物之间及纤维织物与氯丁橡胶之间的缝合线。套膝的整个构造对运动员的膝盖不得有明显的支撑性或回弹力；
- (b) 套膝最大厚度为7 mm，最大长度为30 cm；
- (c) 套膝内部或外部不得有外加的系带，魔术贴，系绳，内衬或类似支撑性设备。套膝必须为连续的筒型，氯丁橡胶和覆盖材料上面不得有洞；
- (d) 运动员在比赛中穿着套膝的时候，套膝不得接触举重服或袜子，必须穿在以膝盖为中心的部位。

医用胶带

- (a) 可以在拇指周围缠绕两层医用胶带。未经仲裁委员或主裁判的允许，不得将医用胶带或类似物品缠绕在身体的其他任何地方。不得使用医用胶带帮助运动员握住杠铃。
- (b) 在遇到意外情况时，在当值仲裁委员、组委会医生、当护理人员或辅助医务人员的允许下，可以在身体受伤部位使用医用胶带，但不得为运动员提供任何不恰当的优势。
- (c) 在没有仲裁委员在场且没有医务人员值班的所有比赛中，主裁判对医用胶带的使用具有管辖权。



无装备比赛个人装备的检查

在无装备比赛中，运动员应在称重期间向为该级别进行称重的裁判出示所有个人装备。任何不符合技术规则规定的物品，或被裁判认为不干净或撕裂的物品将被拒绝使用，运动员可以选择重新提交替代的物品。在比赛进行期间，技术监督员还应检查运动员在热身或准备区佩戴的个人装备，并拒绝其使用任何不符合技术规则规定的物品。技术监督员还应拒绝他人或使用其他方法为运动员套上护膝，例如使用塑料袋、痱子粉等。如果运动员穿着不符合技术规则规格的个人装备进行比赛，裁判员应根据“裁判员”规则6(d)进行处罚。裁判员和负责该体重类别的技术监督员必须在运动员个人装备检查开始前5分钟集合。

赞助商标志

除了在“IPF比赛中使用的服装和装备认证清单”中列出的制造商徽标和标志之外，国家或运动员可以向IPF秘书长申请允许额外的标志或徽标以获准展示，仅适用于该申请国家或运动员的物品或个人装备上。此类标志或徽标的申请必须附有IPF执行官确认的费用。IPF可以通过执行机构认证标志或徽标，但如果执行机构认为标志或徽标损害了IPF的任何商业利益或不符合良好品味标准，则有权拒绝认证。行政人员也有权在其认证后限制任何个人装备上的标志或徽标的尺寸或位置。所给予的任何认证应从认证之日起至该日历年的剩余时间以及下一个日历年的整个期间保持有效，在此之后，如果标志或徽标需要保留，则必须进一步申请并支付费用得到正式批准。根据本规则认证的标志或徽标应列在“IPF比赛中使用的服装和装备认证清单”的附录中；IPF秘书长还应向成功的申请者出具批准函，该信函应描述认证的标志或徽标，并说明认证日期和认证的所有条件，该信函是比赛中裁判员获取的有效认证证明。

制造商的标志或徽标不在“IPF比赛中使用的服装和装备认证清单”或本规则建立的认证标志或徽标附录“赞助商标志”上，可以在T恤、鞋子或袜子上，印有或绣有相关标志或徽标，且尺寸不超过5cm x 2 cm。

运动员可以使用与其穿戴的个人装备颜色大致相同的胶带，遮盖未经批准的标志或徽标，以使该物品符合规则。

内裤



Yes



Yes



Yes



No



可以深蹲和卧推，
但对于硬拉太短。

硬拉袜需要达到小腿长度

鞋类



不能穿戴
Not Approved



可以穿戴



附录 B – 仲裁委员会决策表

比赛名称：_____ 地点：_____

比赛负责人：_____ 日期：_____

提出抗议的运动员、教练或官员的姓名：_____

试举项目：深蹲 卧推 硬拉（圈出） 试举次数：1 2 3（圈出）

抗议的性质或裁判团行动的理由（注：即使没有提出抗议，裁判团也可以采取行动纠正错误。）

裁判员的决定：

主裁：_____白灯/红灯 失败原因色卡 1 2 3

边裁：_____白灯/红灯 失败原因色卡 1 2 3

边裁：_____白灯/红灯 失败原因色卡 1 2 3

多数裁决和依据：

姓名

签名

同意/不同意（仲裁委员）_____

同意/不同意（仲裁委员）_____

同意/不同意（仲裁委员）_____

同意/不同意（裁判员）_____

同意/不同意（裁判员）_____

同意/不同意（裁判员）_____

（如有必要，请使用反面添加备注）

受影响的运动员/教练员/经理/官员知晓此决定：是 / 否（圈出）



附录 1

(2022年3月22日生效)

背景：于2021年底，美国力量举协会与IPF分道扬镳。到目前为止，绝大多数美国力量举协会规则手册都是基于IPF规则手册制定。由于美国力量举协会不再是IPF的一部分，因此决定对美国力量举协会规则手册进行全面修订和重制。该举措的目的如下：

1. 删除对IPF以及与IPF相关的规则/政策的所有引用。
2. 将规则手册重制为类似于其他运动规则手册的分层大纲；因此，规则手册的任何部分都可以很容易地被查找。
3. 修复当前规则手册中存在的各种问题。
4. 更改某些规则。

这是一个非常漫长、详细且乏味的过程，需要技术委员会所有成员进行彻底审查。其中每个人的观点都伴随着评论和讨论。一旦技术委员会完成了他们的版本，它将被提交给执行委员会进行彻底的审查和讨论。由于整个过程的性质，最终版本何时获得批准、公开和实施尚不得而知。在这种情况下，本次“中间更新”是为了通知运动员、裁判员等已经发生且现在生效的主要变更规则。

目前生效的规则变更

1. 系数公式。 IPF公式 将不再用于任何美国力量举协会比赛。现在使用的公式是“DOTS”，其类似于其它基于重量的力量举公式（如Wilks、IPF、Goodlift）。[DOTS的完整公式可以在这里找到。](#) [点击此处可以打开DOTS计算器。](#)

2 “批准的设备。” 在美国力量举协会比赛中使用/穿着的设备/服装不再要求列入IPF批准名单。除METAL外（请参阅此处了解背景信息），对可使用/佩戴的品牌没有任何限制。但是，所有设备/服装必须符合本规则手册中规定的规格。关于有支撑力服饰（即深蹲背心、卧推背心和硬拉背心），美国力量举协会的准许列表目前正在审核中。与此同时，唯一获准用于美国力量举协会的卧推背心和深蹲/硬拉套装是目前在IPF批准名单上列出的那些。

3 裁判员考试：要求和程序。 技术委员会创建了一份全面的文件，其中包含所有裁判级别的所有考试要求和程序。这旨在为裁判候选人以及州主席和考试管理人员提供相关资源。它发布在国家网站的技术委员会部分（<https://www.usapowerlifting.com/technical/>）或可以直接访问（<https://www.usapowerlifting.com/wp-content/uploads/2022/01/Referee-Testing-v2022.1.pdf>）。任何有兴趣参加全国、二级或一级考试的裁判员必须提交在线申请，该申请可在协会网站(<https://www.usapowerlifting.com/technical/>)的技术委员会部分找到。需要重新参加国家、二级或一级考试的人必须通过电子邮件(tc@usapowerlifting.com)直接联系技术委员会。



4. 体重级别。 “旧” 体重级别已被美国力量举协会更改，现已适用于所有美国力量举协会比赛。

下表列出了11个女子体重级别及其范围/限制：

美国力量举协会女子体重级别和范围			
级别(kg)	范围(kg)	级别(lb)	范围(lb)
44	最高44.00	97.00	最高97.00
48	44.01-48.00	105.80	97.01-105.80
52	48.01-52.00	114.60	105.81-114.60
56	52.01-56.00	123.40	114.61-123.40
60	56.01-60.00	132.20	123.41-132.20
67.5	60.01-67.50	148.80	132.21-148.80
75	67.51-75.00	165.20	148.81-165.20
82.5	75.01-82.50	181.80	165.21-181.80
90	82.51-90.00	198.40	181.81-198.40
100	90.01-100.00	220.40	198.41-220.40
100+	100.01及以上	220.40+	220.41及以上

下表列出了12个男子体重级别及其范围/限制：

美国力量举协会男子体重级别和范围			
级别(kg)	范围(kg)	级别(lb)	范围(lb)
52	最高52.00	114.60	最高114.60
56	52.01-56.00	123.40	114.61-123.40
60	56.01-60.00	132.20	123.41-132.20
67.5	60.01-67.50	148.80	132.21-148.80
75	67.51-75.00	165.20	148.81-165.20
82.5	75.01-82.50	181.80	165.21-181.80
90	82.51-90.00	198.40	181.81-198.40
100	90.01-100.00	220.40	198.41-220.40
110	100.01-110.00	242.40	220.41-242.40
125	110.01-125.00	275.40	242.41-275.40
140	125.01-140.00	308.60	275.41-308.60
140+	140.01及以上	308.60+	308.61及以上

下表列出了3个仅限 少年组 (14岁以下) 的女子体重级别及其范围/限制：

美国力量举协会仅限幼年组女子体重级别和范围			
级别(kg)	范围(kg)	级别(lb)	范围(lb)
30	最高30.00	66.00	最高66.00
35	30.01-35.00	77.00	66.01-77.00
40	35.01-40.00	88.00	77.01-88.00
此后，适用于女子体重级别及其范围/限制			



4. 体重级别-续

下表列出了5个仅限幼年组（14岁以下）的男子体重级别：

美国力量举协会仅限幼年组男子体重级别			
级别(kg)	范围(kg)	级别(lb)	范围(lb)
30	最高30.00	66.00	最高66.00
35	30.01-35.00	77.00	66.01-77.00
40	35.01-40.00	88.00	77.01-88.00
44	40.01-44.00	97.00	88.01-97.00
48	44.01-48.00	105.80	97.01-105.80
此后，适用于男子体重级别及其范围/限制			

5. **着装标志和徽标的政策。**在本节中，“服装”是指运动员在比赛中所穿的任何物品。服装可以是素色的（即单色/多色织物，没有标志或徽标）。服装也可带有以下标志或徽标（无尺寸限制）：

- 1) 运动员或教练的国家
- 2) 运动员或教练的姓名
- 3) 当前赛事或任何美国力量举协会以前的赛事
- 4) 美国力量举协会
- 5) 美国力量举协会企业赞助商*
- 6) 运动员或教练注册的美国力量举协会俱乐部名称或标志（注：所有俱乐部标志均需要被认证，包括此类标志的变体）*
- 7) 运动员或教练注册的美国力量举协会附属健身房（注：所有附属健身房的标志均需要被认证，包括此类标志的变体）*
- 8) 正规高中和大学的标志
- 9) 美国陆军、海军、空军、海军陆战队、海岸警卫队、国民警卫队和预备役部门的徽标
- 10) 服装制造商
- 11) 商业运动服品牌（例如，耐克、阿迪达斯、锐步、亚瑟士、冠军）

*注意：官方将定期更新清单，其中包含上述第5、6、7项中批准的标志/徽标，可通过[官方网站](#)访问。

运动员可以使用与其所用服装颜色大致一致的遮蔽胶带，以掩盖未经批准的标志或徽标，从而使物品符合规则。

注意：[自2020年6月6日起](#)（由执行委员会决定），METAL公司生产的所有产品都禁止在美国力量举协会比赛中使用。不得在比赛中使用/佩戴METAL产品、标志、徽标等。

6. **短款衬衫。**“露脐”风格/设计的衬衫可以在美国力量举协会比赛的所有级别中穿着。

7. **T恤在硬拉中是选择性穿着的。**在硬拉中，女性或男性不需要穿T恤。但不论是否穿T恤，都必须穿举重服。如果穿着T恤，它必须符合规则手册中定义的所有规范。

8. 举重服。运动员必须穿着商业制造的力量举/举重/摔跤风格的连裤背心。就规则手册而言，连裤背心是一种贴身（但不具备支撑性）的一体式服装，由终止于膝盖以上的“腿部”、无袖上半身和两条肩带组成。比赛时肩带必须穿戴在肩上。穿着举重服时，其裤腿的末端不得与膝盖、套膝、绑膝接触。单层举重服必须符合以下规范：

- 它必须是一体式的，并且在穿着时没有任何松动。
- 它必须完全由织物或合成纺织材料制成，以便在试举时举重服不向运动员提供支撑。
- 除胯部区域允许的不超过12 cm x 24 cm的第二层材料外，材料应为单一厚度。
- 当运动员以站立姿势穿着时，裤腿必须从胯部顶端向下延伸到大腿内侧最短3 cm、最长25 cm。
- 它不能有铆钉、拉链或任何形式的金属。
- 它必须由单一材料制成，没有额外的带子、捆扎带、织带、碎片、装饰品。

允许穿戴的单层举重服示例



不允许穿戴单层举重服示例



8a. 出于宗教原因的着装豁免。出于宗教原因，女性和男性运动员可以穿着贴身的全身紧身衣。全身紧身衣可以有拉链。或者出于宗教原因，运动员可以穿着如贴身紧身裤/紧身上袖的紧身衣物。当穿着全身紧身衣或紧身裤时，套膝可以穿戴在全身紧身衣或紧身裤上（即，戴在上面并直接接触），护腕也是如此。紧身连体衣、紧身裤和长袖必须由无支撑力的材料制成。本节中豁免或特别许可暂无



附录 2

(2022年3月22日生效)

背景：以下两项规则于6月13日在内华达州拉斯维加斯举行的2022年国家理事会（NGB）更改。根据协会政策，NGB批准更改的任何新规则将于NGB会议后的下一个周一生效。

目前生效的规则变更

- 1 关于卧推规则中的头部细节。**头部不要求再与卧推凳表面接触。对于运动员在进行卧推试举时如何绑戴头发不再有规定。
说明：在卧推试举期间头部不需要放在卧推凳上。卧推时抬头离开卧推凳不再时试举失败的原因。且头部可以全程不接触卧推凳，或者头部位置可以在卧推试举时与卧推凳接触和不接触之间切换。运动员可以以他们希望的任何方式造型头发，包括在卧推时将头发藏（垫）在后脑勺的方式。
- 2 腰带的规格。**腰带唯一的要求/规格是最宽处不超过 10 cm。且不包括宽度可能超过 10 cm的腰带扣。**说明：**任何在最宽处宽度不超过 10 cm的力量举腰带（不包括腰带扣）都是允许的。允许使用排扣腰带、杠杆扣腰带、尼龙搭扣腰带和棘轮扣腰带。允许内置填充物的腰带。腰带可以由任何材料制成。腰带可以是任何厚度。装备检查时唯一需要检查的是腰带的宽度。力量举腰带的使用必须遵守标志和徽标政策的所有规定（见附录1第5项）。