

举重

正式特奥运动规则将规范所有的特奥运动举重比赛。作为一项国际性的比赛项目，本章所列之规则即是以国际举重联合会（International Powerlifting Federation，简称IPF）及国家主管团体（National Governing Body，简称NGB）的规则为制定基础并补充之。在某些情况下，本章内容会以IPF及NGB的规则作为强调或说明。

特殊奥林匹克运动会举重比赛所采用的比赛规则是以IPF及NGB的比赛规则为其主要基础。若该规则与特奥运动夏季规则之举重规则冲突时，应遵循特奥运动规则的规定。

第一节——正式项目

1. 深蹲
2. 卧推
3. 硬拉
4. 组合式（卧推和硬拉）或
5. 组合式（卧推、硬拉和深蹲）

第二节——设备

1. 横杆和杠铃片规格
 - a. 内卡箍间距：最大 131 厘米（4 英尺 3 1/2 英寸）
 - b. 横杆（套管外）总长：最长 220 厘米（7 英尺 2 3/4 英寸）
 - c. 横杆直径：最小 28 厘米（1 7/8 英寸）；最大 29 厘米（1 13/16 英寸）
 - d. 最大杠铃片直径：45 厘米（1 英尺 5 3/4 英寸）
 - e. 最大杠铃片重量：25 千克（55 磅）
 - f. 横杆和内卡箍重量：25 千克（55 磅）
 - g. 杠铃片的重量规格必须如下：25 千克（55 磅）、20 千克（44 磅）、15 千克（33 磅）、10 千克（22 磅）、5 千克（11 磅）、2.5 千克（5.5 磅）、1.25 千克（2.5 磅）
 - h. 杠铃片的颜色设置必须遵循如下规定：10 千克及 10 千克以下——不同于更重杠铃片指定的任何颜色；15 千克——黄色；20 千克——蓝色；25 千克——红色
 - i. 所有杠铃片上必须清晰地标明重量，重量误差不得超过标定重量的 0.25%。
2. 卧推凳的规格
 - a. 标准卧推凳
长度=不低于 1.22 米 宽度=29-32 厘米 高度=42-45 厘米
 - b. 残疾人卧推凳
长度=总长 2.1 米 宽度=头部 30.5 厘米
高度=45-50 厘米 宽度=躯干部 61 厘米
3. 服装和个人装备
 - a. 举重服
举重服应包括一件用单层弹性材料制作的举重服，不得有任何补块或护垫。无护身弹性织物的举重/摔跤类服装也属于合法服装。在举重比赛过程中，必须始终将举重服上的背带载在肩上。举重服装还必须符合以下规定：
 - 1) 颜色不限

- 2) 接缝和褶边宽度不得超过 3 厘米，厚度不得超过 0.5 厘米。只有无护身弹性织物的举重服的接缝和褶边的宽度可以超过 3 厘米。
- 3) 接缝处可以用宽度不超过 2 厘米、厚度不超过 0.5 厘米的狭长带子或弹性材料进行保护或加固。
- 4) 举重服必须有裤腿，裤腿长度不得低于 3 厘米，从裤裆中部往下沿裤腿内侧测量的裤腿长度不得大于 15 厘米。无护身弹性织物的举重服装的裤腿长度可以超过 15 厘米，但不得长及膝盖，不得触到绷带或护膝。
- 5) 只有无护身弹性织物的服装可以有双层裤裆。
- 6) 在特奥运会及地区性举重比赛中，所有参赛者必须穿着符合上述规定的举重服。唯一的例外是，身体残疾运动员（参见 4.a 中的修改条款）可以在卧推比赛中穿着有氧举重服。

b. 衬衫

所有参赛者在深蹲和卧推比赛中都必须在举重服下穿着衬衫（通常被称为“T 恤”），衬衫颜色不限。在硬拉比赛中，男选手可以选择是否穿 T 恤，但女选手必须穿 T 恤。T 恤必须符合以下规定：

- 1) 不得有支撑的
- 2) 不得使用任何含有橡胶或类似物质的弹性材料。禁止穿专用的“卧推”T 恤。
- 3) 不得有加固的接缝，或可能在比赛中为选手提供助力的接缝。
- 4) 必须有袖子，袖子长度不得超过肘关节，也不得在三角肌之上。

c. 短衬裤

应在举重服下穿着标准的市售“运动短裤”或标准的市售短衬裤，可以是棉、尼龙或聚酯的混纺织物（不得穿游泳短裤，或任何含有橡胶或类似物质的弹性材料制成的服装）。不得穿专用的“深蹲短内裤”。女选手应穿着无护身弹性织物的保护性短内裤或短衬裤。

d. 鞋袜

可以穿短袜。必须穿特定类型的鞋子或靴子。鞋跟高度不得超过 5 厘米。

e. 腰带

可以在举重服外面系一条腰带。腰带可以采用皮革、聚乙烯、尼龙或其它类似的非弹性或非金属材料（除腰带锁扣等附件之外）。规格：宽度——最大 10 厘米；厚度——最大 13 毫米。腰带环绕身体不得超过一圈。

f. 绷带

才可缠宽度不超过 8 厘米，长度不超过 1 米的腕带。腕带的位置不得超过腕关节中心以上 10 厘米或以下 2 厘米。也可以用宽度不超过 10 厘米的护腕来代替腕带。如果腕带是缠绕型的，无论是否通过缝合形成套管，腕带上都可以有总长不超过 30 厘米、宽度不超过 8 厘米的维克牢尼龙搭片和一个拇指搭环。护腕总长不得超过 50 厘米。在比赛中，不得将拇指搭环套在拇指上。

g. 一般装备

可涂抹在身体或服装上的物质仅限于婴儿粉、球杆防滑粉、液态粉、松脂、滑石粉或镁粉。禁止使用油、油脂或其它润滑剂。

4. 比赛调整

- a. 身体有残疾的运动员（如必须坐轮椅，大脑性麻痹，截肢等）可以穿两件式的外套，上下两部分都必须与体形相适，也可以穿紧身运动长裤或紧身短裤。在进行卧推比赛中，可以穿有氧举重服。允许在举重时佩戴假肢或有鞋的矫形器。

第三节——分组和赛程

1. 运动员应按性别、年龄、能力和体重级别参加各分组的比赛。最小参赛年龄是 16 岁。性别——男/女；年龄——青年组 16-21 岁，中青年组 22 岁及 22 岁以上；分组——所有体重级别。

a. 男子

- 1) 52 公斤（114.50 磅）
- 2) 56 公斤（123.50 磅）
- 3) 60 公斤（132.25 磅）
- 4) 67.5 公斤（148.75 磅）
- 5) 75 公斤（165.25 磅）
- 6) 82.5 公斤（181.75 磅）
- 7) 90 公斤（198.25 磅）
- 8) 100 公斤（220.25 磅）
- 9) 110 公斤（242.50 磅）
- 10) 125 公斤（275.50 磅）
- 11) +125 公斤（275.50 磅以上）

b. 女子

- 1) 44 公斤（97.00 磅）
- 2) 48 公斤（105.75 磅）
- 3) 52 公斤（114.50 磅）
- 4) 56 公斤（123.50 磅）
- 5) 60 公斤（132.25 磅）
- 6) 67.5 公斤（148.75 磅）
- 7) 75 公斤（165.25 磅）
- 8) 82.5 公斤（181.75 磅）
- 9) 90 公斤（198.25 磅）
- 10) +90 公斤（198.25 磅以上）

- c. 体重级别是根据体重对运动员进行分组的一项依据，体重是决定能力的最主要因素。如果运动员人数不足，无法达到每个体重级别三名运动员的最低要求，或一名运动员和同体联合力量举组合得分名次就应采用威尔克斯公式（Wilkes Formula）。

- d. 性别、年龄和体重级别的分组应根据“试举重量申报”。运动员的试举重量申报应以上次正式比赛成绩为根据，不得有大幅的提高或下降（伤情除外）。如果受伤，运动员上次的比赛成绩必须表现在此次比赛前的 6 至 12 个月内。并提供有运动员签名的得分表或得分卡，以核实运动员在上次比赛的成绩。

2. 称量体重

- a. 运动员的体重级别必须在技术会议上公布。技术会议安排在比赛前一天之前举行。

- b. 运动员称体重必须在该级别比赛前两小时进行以确定其所在级组别，并且要在一个半小时内结束。该级别的所有运动员都要参加。称体重时该级别的三名裁判必须在场。
 - c. 运动员称体重的过程是保密的，每次只允许一名运动员进入称重室。称重室是封闭的，只有称体重的裁判、举重选手及其教练可以进入。一旦一个体重级别的所有举重选手都称完体重后才能公布称重的结果。
 - d. 每位参赛者只能登记其正式体重一次。只有体重超过或低于该级别限制的参赛者可以进行第二次称重，但必须在开始称重后的一个半小时内进行。
 - e. 如果运动员的赛前称重结果高于一个体重级别的上限，就要上升到下一个更重的体重级别。如果运动员的称重结果低于一个体重级别的下限，根据主裁判的决定，就可以参加相邻的最轻体重级别的比赛（如果有这个级别的话）。如果没有更轻级别的比赛，运动员将获准在正式比赛之外进行试举，并将获得一条参赛者绶带。
3. 轮次系统——举重选手被分入各个场次，每个场次中的选手人数不超过 14 人。在每场比赛中，试举重量最轻的选手第一个试举，杠铃的重量逐步增加，直到该场的所有选手都完成第一次试举。然后，卸下杠铃重量，以同样的方式进行第二次试举。之后再进行一次试举。无论在何种情况下，选手在宣布试举的重量后都不得减轻重量。然后进行下一场比赛。

第四节——人员

1. 主裁判必须坐在举重台前方。三位裁判可以自由选择座位，以找到最有利的观察角度。通常，主裁判坐在举重台的正前方，另外两名裁判分别坐在举重台的两侧。还必须指定一名计时员，计时员应由持证的裁判担任。
2. 如果出现杠铃加重错误或广播员公布的结果不正确，由主裁判全权做出处理决定。广播员是各种仪式的主持人，负责比赛的有效运作。
3. 应指定一名举重台管理员，并持证上岗。

第五节——比赛规则

1. 一般规则和调整
 - a. 举重台上进行比赛期间，除举重选手、仲裁委员会成员、执行裁判、指定的医疗人员、加重人员、领队和/或参赛举重选手的教练以外，禁止其他任何人员在举重台上或举重台周围停留。
 - b. 在比赛开始前，裁判和举重台工作人员必须检查横杠铃和杠铃片的重量，确保总重量与宣布的重量一致。
 - c. 主裁判在举重台上左后侧的区域作出标记，教练在其选手试举期间，可以在标记区域打手势信号。

- d. 每位参赛者从点到其姓名至开始试举之间拥有一分钟的时间。如果超过一分钟，该选手即丧失本次试举机会。计时在举重选手开始试举时停。有身体缺陷（根据赛前称重时的记录卡上的记载）的举重选手可以获得额外的时间，如果需要的话，最长可达三分钟。
 - e. 如果多数仲裁委员和主裁判均认为选手故意试举失败，则必须宣布该试举“无效”，并取消该选手的比赛资格。
 - f. 项目比赛得分应该是每项比赛中举起的最大重量，以及所有项目比赛中举起的最大重量的总和。
 - g. 威尔克斯公式(Wilkes Formula, 简称 WF)* 提供了一个系数表。每个举重选手有一个根据体重 (BW) 确定的系数。选手的排名取决于将各举重选手的总分乘以各自的系数，由此得出的威尔克斯公式总分 (WFT)。威尔克斯公式总分最高的选手为第一名，获得第二高分的为第二名，以此类推。
2. 项目比赛具体规则和调整
- a. 深蹲
 - 1) 举重选手应采用挺立姿势，杠铃处在不低于前三角肌表面 3 厘米之上。即双手握杠（而不是卡箍）将杠铃水平地放在与双肩齐平的位置上，双脚应平放举重台上，双膝锁紧不动。
 - 2) 在横杠离开杠铃架后，举重选手必须后退几步，找准自己的位置。举重选手应在此位置上等待主裁判的信号。主裁应在举重选手站定，杠铃正确就位后立即发出信号。如果采用了能后退的机械式杠铃架，举重选手必须在杠铃架后退前取下杠铃，并站定等待主裁判的信号。信号应包括手臂的向下运动和语音命令“深蹲”。
 - 3) 举重选手应在收到主裁的信号后立即屈膝下蹲，直至髋关节处的大腿最高面低于膝部最高点。
 - 4) 举重选手在开始挺身采取挺立姿势后，必须双膝锁紧不动果断站起，不得有两次反弹或任何向下运动的动作。举重选手站定后，主裁判发出将杠铃放回原位的信号。
 - 5) 将杠铃放回原位的信号包括手的向后运动和语音命令“放回杠铃架”。此时举重选手必须真正的将杠铃放回到架上。
 - 6) 举重选手应面对举重台的前方。
 - 7) 举重选手在试举过程中的任何时候都不得抓住卡箍、套管或杠铃片。但在抓住横杠铃时，双手边缘可以接触卡箍的内侧面。
 - 8) 在举重台上的监护员/加重员每次不得超过 5 人，不得少于两人。
 - 9) 举重选手在将杠铃从杠铃架上移开，以及举重结束时将杠铃放回杠铃架时可以请求监护员/加重员的帮助。但是，一旦杠铃完全脱离杠铃架，监护员/加重员不得帮助举重选手调整正确站位、脚步位置和杠铃位置等。

- 10) 如果举重选手在一次试举中，因一名或多名监护员/加重员的失误或设备故障而失败，主裁判可以决定给与该选手另一次试举相同重量的机会。
- 11) 被诊断为寰枢（椎）不稳的唐氏综合症（Down Syndrome）运动员不得参加举重的后深蹲项目。关于此项限制弃权的详细信息和程序，请参见 L, 7, 五节的第 1 条。
- 12) 导致深蹲失败的原因
 - a) 在开始或结束试举时没有遵守主裁判的信号
 - b) 在试举即将结束时有两次反弹或低姿时多次试图起立
 - c) 在试举开始和结束时未能完成膝部锁紧的挺直姿势。
 - d) 在试举过程中，双脚前后或左右交错移动。
 - e) 未能屈膝下蹲直至髋关节处的大腿最高面低于膝盖最高点
 - f) 在开始试举后，杠铃在双肩前的位置发生改变
 - g) 在主裁判的两次信号之间，监护员/加重员接触到杠铃或举重选手
 - h) 肘部或上臂接触到大腿
 - i) 未能真正将杠铃放回到杠铃架上。
 - j) 完成试举后将杠铃扔在地上
 - k) 未能遵守举重一般说明中包含的各项要求。

b. 卧推

- 1) 举重选手必须在卧推凳上采取以下姿势，并在整个试举过程中保持这种姿势：头部和躯干（包括臀部）必须与卧推凳板面接触，双脚放在地面或踏板上。为了能让双脚站稳，可以使用表面平整的圆盘或垫木（高度不得超过 30 厘米）。残疾（身体残疾）举重选手有机会选择使用标准卧推凳或针对残疾举重选手设计的专用卧推凳。双手抓横杆时必须用大拇指环握横杠，将横杠安全地固定在手中。禁止使用反握方式。
- 2) 身体有残疾的举重选手可以在踝关节到臀部的部位，使用宽度不超过 10 厘米的绑带，将自己绑在卧推凳上。
- 3) 将杠铃移下杠铃架或从监护员/加重员手中接到杠铃后，举重选手应使肘部固定不动，等待主裁判的信号。主裁判应在举重选手保持不动，并且将杠铃推至手臂完全伸直后，立即发出信号。
 - a) 赛场上的正式监护员/加重员不得超过四人，也不得少于两人。
 - b) 双手食指间的距离不得超过 81 厘米。
 - c) 由于身体缺陷不能完全完成卧推的运动员，必须有一名持证教练在运动员称体重时做出这一声明。在提交申请时必须附上医学证明。在赛前称重后，不得为该举重选手修改适当的举重技术。
 - d) 主裁判的信号应包括手臂的向下运动和语音命令“开始”
 - e) 在收到开始信号后，举重选手必须将杠铃降至胸部并握住杠铃保持不动。然后当主裁发出语音信号“推举”后，举重选手应双臂平稳伸展，推举杠铃。以此姿势握住杠铃保持不动后，主裁判应发出手臂向下运动的视觉信号和语音命令“放回杠铃架”。对于有听觉障碍的举重选手，可以采用触觉信号。
 - f) 在这个举重项目中，裁判应坐在观察角度最佳的位置上。
- 4) 导致卧推失败的原因
 - a) 在试举开始和结束时未能遵守主裁判的信号。

- b) 在主裁判发出“开始”信号后改变所选择的姿势；例如，头/肩部、臀部或双脚从与卧推凳或地面的原来接触点抬起，或者抓横杠的双手左右移动。运动员双脚任何时候都不得碰到卧推架或杠铃支撑物。
- c) 杠铃在胸部静止后，在胸前仍有上移、下沉或跳动
- d) 试举过程中双臂伸展不平稳
- e) 杠铃在被举起的过程中出现向下的运动
- f) 在试举结束时未能将杠铃举到手臂完全伸展（手臂全长）的高度
- g) 在主裁判发出的信号之间，监护员/加重员接触到杠铃
- h) 在试举过程中，为了更轻松地举起杠铃，故意接触杠铃和杠铃架立柱之间的部位
- i) 未能遵守举重一般说明中包含的各项要求。

c. 硬拉

- 1) 杠铃必须水平地置于举重选手的双脚前，双手可选择任何方式握住横杠，举起杠铃直至举重选手完全站直，该过程中不得发生向下运动。（握法选择：可用正握法或一正一反推法。）
- 2) 举重选手应面向举重台前方。
- 3) 在试举结束时，双膝应锁紧并保持不动，双肩应保持在垂直位置（不得前倾也不得旋转）。不必过分向后伸展超过垂直位置；如果双肩以这种方式过分向后伸展，并且符合所有其它标准，此次试举应视为合格。
- 4) 主裁判的信号应包括手的向下运动和语音命令“放下”。只有在杠铃静止不动，并且举重选手处于主裁判认可的结束姿势时，主裁判才会发出该信号。
- 5) 任何举起杠铃的试举，或认真上举杠铃都被视为一次试举。
- 6) 导致硬拉失败的原因
 - a) 在试举过程中杠铃或杠铃的任何一端出现向下的运动。
 - b) 身体未能在双肩保持垂直姿势的情况下站直
 - c) 在试举结束时双膝未能伸直并锁紧。
 - d) 在试举过程中用大腿支撑杠铃。注意：用大腿支撑杠铃的动作可能包括双膝小幅弯曲或臀部位置下降。
 - e) 在收到主裁判的信号前放下杠铃。
 - f) 未能用双手控制杠铃，让杠铃落回到举重台上。
 - g) 未能遵守举重一般说明中包含的所有要求。

d. 组合式举重

- 1) 在组合式举重项目中，运动员必须完成两项卧推和硬拉或深蹲、卧推和硬拉才能取得最后得分。
- 2) 运动员的最后得分就是其在卧推和硬拉，或深蹲、卧推和硬拉中成功试举的最大重量相加之和。