



WORLD **POWERLIFTING**



Rules of Competition

Effective 1st January 2022



前言

这本手册设立了World Powerlifting组织的力量举运动比赛规则（以下称为“World Powerlifting”）。比赛涉及到两个或者多个World Powerlifting所属成员国并且听从World Powerlifting所列出的国际赛事安排的比赛将被视为国际赛事，并且比赛规则在所有赛事中通用。由以下运动员涉及到的比赛，单一成员国应该坚决执行World Powerlifting组织的比赛规则。

更改比赛规则需要在World Powerlifting董事会上作出决议。所修改的比赛方式将被上传于比赛规则手册中并在www.worldpowerlifting.com中发表修改后的手册内容。

World Powerlifting坚决维护该比赛规则手册中所有内容的版权©

目录

1.	项目	1
1.1	项目和试举	1
1.2	深蹲	1
1.3	卧推	3
1.4	硬拉	5
2.	比赛场地 & 装备	7
2.1	比赛场地和试举装备	7
2.2	比赛赛台	7
2.3	体重秤	7
2.4	深蹲架	8
2.5	卧推架和卧推保护架	8
2.6	卧推地垫	9
2.7	杠铃杆	9
2.8	杠铃卡扣	10
2.9	杠铃片	11
2.10	裁判灯	12
2.11	时间	12
2.12	记录牌	12
3.	参赛选手	13
3.1	参赛运动员	13
3.2	类别	13
3.3	年龄组别	14
3.4	体重级别	14
4.	参赛选手服装	16
4.1	所需服装	16
4.2	比赛服	16
4.3	T-恤	17
4.4	内裤	17
4.5	鞋	18
4.6	袜子	18
4.7	文胸	19
4.8	腰带	19
4.9	套膝	19
4.10	头带	20

Rules of Competition – © 2022 World Powerlifting Ltd.

4.11	护腕	20
4.12	其他服装的标准	21

5. 教练员 23

5.1	参赛教练员	23
5.2	主教练与教练员	23
5.3	教练员身份确认	23
5.4	教练员服装	24
5.5	教练员职责	24
5.6	教练员区域	25

6. 官员 26

6.1	参赛官员	26
6.2	裁判员	26
6.3	裁判员服装	26
6.4	裁判员职责	27
6.5	技术控制员	28
6.6	仲裁委员会	29
6.7	保护组	29
6.8	记录员	30
6.9	比赛时间控制员	31
6.10	主持人	31

7. 比赛 32

7.1	比赛, 项目和类别	32
7.2	参赛权	32
7.3	代表队	33
7.4	比赛单元和分组	34
7.5	称重	34
7.6	装备检查	36
7.7	比赛顺序—一组	37
7.8	比赛顺序—两组	40
7.9	关于试举的进一步规则	41

8. 世界纪录 45

8.1	力量举世界纪录	45
8.2	国际比赛	45
8.3	裁判员和仲裁委员会	45
8.4	杠铃重量	45
8.5	试举顺序	46
8.6	反兴奋剂	46

Rules of Competition – © 2022 World Powerlifting Ltd.

1. 项目

1.1 项目和试举

World Powerlifting 认定的比赛项目为深蹲，卧推和硬拉。运动员应该知道每个项目的一次试举都是依照 World Powerlifting 比赛规则执行。下列叙述的每一条规则 1.2（深蹲），1.3（卧推）和 1.4（硬拉）都可以在每个项目的每一次试举中直接使用。

1.2 深蹲

在执行深蹲项目试举时，运动员和相关官员必须完全服从以下规则—

- (i) 根据规则 2.4，杠铃（杠铃杆加锁扣加杠铃片，规则 2.7, 2.8 和 2.9）应该被放置于深蹲架上。深蹲架和杠铃应该面朝比赛台的前方放置（规则 2.2），将架高设置在称重环节运动员、教练员要求的高度和位置，或裁判员或仲裁委员会指派人员指定的高度和位置（规则 7.5）
- (ii) 在试举时，当听到主持人说出“bar loaded”口令后（规则 6.10），运动员才能接近杠铃和深蹲架，面朝比赛台并且杠铃要在他或她的肩膀或者上背部保持水平位置。然后运动员应该将杠铃顶起退后并在起始位置保持稳定。在起始位置运动员应该做到 --
 - a) 使杠铃在后肩膀或者后上背部保持水平位置
 - b) 腿部和躯干应保持直立，只有躯干可以允许轻微的偏离直立
 - c) 两只手都需要握在杠铃套筒的内侧，包括拇指在内的所有手指必须接触到杠铃
- (iii) 当多数裁判决定（参考规则 6.4(v)）确认了运动员已经在起始位置保持正确的稳定姿态后，主裁判应该给出“squat”的口令并向下挥动手臂以告诉运动员可以开始试举。如果运动员在出杠后并且保持静止的位置 3 秒内没有收到开始试举的口令，主裁判应该给出“replace”的口令并做出向后的手势；在这种情况下，运动员必须

- 将杠铃放回深蹲支架上。运动员可以参考规则1.2. (ii) 的方式重新试举， 并且在第一轮试举的规定时间内完成 7.9 (iv)
- (iv) 若在试举规定时间内收到主裁判“squat”的指令（规则 7.9 (iv)） 运动员应该弯曲膝盖并下降身体，并使**两侧髋关节与大腿连接处的最高点低于膝盖处股四内侧头的最高点**，然后在站起回到起始位置，双膝应锁定并且只有躯干允许轻微的偏离直立
 - (v) 当运动员身体直立并且杠铃在其肩膀或是上背保持静止时，主裁判应该给出“rack”的口令并做出向后的手势。如果主裁判认为运动员在试举中尝试回到规定的直立位置但还未完成，运动员有三秒的时间去尽可能的完成直立，接下来主裁判应该给出“rack”的口令并给出向后的手势，并根据规则1.2 (vii) 对运动员给出判罚
 - (vi) 当运动员听到“rack”的指令后，应该将杠铃放回深蹲架上；保护组成员应该协助运动员完成这一动作
 - (vii) 裁判应根据规则条例1.2对每次试举给出成功成绩有效的判罚，或是根据规则条例1.2给出试举失败成绩无效的判罚。如果出现以下情况，裁判员应对深蹲试举的有效性给出试举失败的判罚 –
 - a) 根据规则1.2(ii)b) 试举开始时，运动员未能处在直立位置
 - b) 运动员在主裁判给出“squat”口令前抢先开始试举
 - c) 根据规则1.2(iv)，**运动员下蹲幅度未能满足两侧髋关节与大腿连接面的最高点低于膝盖处股四内侧头的最高点**
 - d) 在试举过程中，运动员用手肘或是上臂接触自己身体的方式获得助力
 - e) 在运动员下降到了最低点后，任何时候出现的杠铃整体下降
 - f) 在主裁判给出“start”和“rack”口令期间，保护组成员接触到杠铃或是运动员通过保护组成员协助的方式完成试举
 - g) 根据规则1.2(ii)c)，在主裁判给出“squat”和“rack”口令期间，运动员的握杠方式有任何变化或是在这期间运动员的手指任意时刻停止接触杠铃

- h) 在主裁判给出“squat”和“rack”口令期间，运动员的双脚有横向移动或上步（退步）动作
- i) 根据规则1.2(iv)，运动员在完成试举后未能达到直立位置
- j) 运动员在将杠铃放回深蹲架时先于主裁判“rack”的口令
- k) 运动员在接收到“rack”口令后出现杠铃掉落或是未能合理地将杠铃放回深蹲架

1.3 卧推

在执行卧推项目试举时，运动员和相关官员必须完全服从以下规则 –

- (i) 根据规则2.5，杠铃（杠铃杆加锁扣加杠铃片，规则 2.7, 2.8 和 2.9）应该被放置于卧推椅、卧推架和卧推保护架之上。卧推凳、卧推保护架和杠铃应该面朝比赛台的后方，将架高设置在称重环节运动员、教练员要求的高度和位置，或裁判员或仲裁委员会指派人员指定的高度和位置（规则 7.5）
- (ii) 在试举时，当听到主持人说出“bar loaded”口令后（规则 6.10）运动员应该走向杠铃和卧推架，并躺在卧推凳上，头部、肩部和臀部上表面接触到卧推凳。在接近杠铃、卧推凳和卧推架的时，运动员可以通过利用拐杖、卡钳、轮椅或是教练员的帮助放置卧推凳上。接下来运动员可以自己出杠或是让一个或者多个保护员协助出杠，这需要在称重时上报声明，随后告诉记录员（规则 7.5），以达到卧推起始位置。在起始位置运动员应该做到 --
 - a) 运动员需手臂完全伸直支撑住杠铃
 - b) 运动员的任何一只手都不应该放置在杠铃两个相距81cm标记环的外侧（规则 2.7(vii)）以至于环的任何一部分可见
 - c) 运动员需两只手超前接触杠铃并且每一只手的所有手指和拇指需要包裹住杠铃
 - d) 运动员的双脚需平放于比赛台或是放置于比赛台上的卧推地垫上（规则 2.6），如果运动员需要用卧推地垫，应在称重环节提出（规则 7.5）同时不可以触碰到卧推凳或卧推架。
 - e) 臀表面的任意部分应该接触到卧推凳

- (iii) 当多数裁判确认（规则 6.4(vii)）运动员已经处于正确的起始位置，主裁判应该给出“start”的口令并且做出向下的手势以告诉运动员可以开始试举。如果运动员在出杠后保持静止位置三秒内没有收到开始试举的口令，主裁判应该给出“replace”的口令并做出向后的手势；在这种情况下，运动员必须将杠铃放回卧推架上并且可以根据规则条例1.3 (ii) 上的方法重新试举，并在一轮试举规定的限定时间内完成7.9 (iv)
- (iv) 若在试举规定时间内收到主裁判“start”的指令（规则 7.9 (iv)）运动员应该下降杠铃并且杠铃中心位置应该接触并静止于运动员**胸肌最顶点和髌线以上腹部底部之间的位置**。当杠铃中心位置处于静止状态时，主裁判应该给出“press”的口令，接下来运动员必须推起杠铃直至手臂完全伸直
- (v) 当运动员静止并处于完成动作的位置，主裁判应该给出“rack”的口令并做出向后的手势。如果主裁判认为运动员在试举中尝试回到规定的完成位置但还未完成，主裁判应允许运动员有三秒的时间去尽可能的完成试举，接下来主裁判应该给出“rack”的口令并给出向后的手势，并且对运动员给出判罚
- (vi) 当运动员接受的“rack”口令后，应该将杠铃放回卧推架上；保护组成员应该协助运动员完成这一动作
- (vii) 裁判应根据规则条例1.3对每一次试举给出试举成功成绩有效的判罚，或是根据规则条例1.3给出试举失败成绩无效的判罚。如果出现以下情况，裁判员应对卧推试举的有效性给出试举失败的判罚--
 - a) 在试举开始时，运动员未能处在规则1.3 (ii) 要求的起始位置
 - b) 运动员在主裁判给出“start”口令之前抢先开始试举
 - c) 运动员未能将杠铃中心位置接触并静止于躯干胸肌到腹部之间的位置，或是在主裁判给出“press”口令之前抢先推起杠铃
 - d) 在主裁判给出“start”和“rack”口令期间，运动员的身体或杠铃以任何方式接触卧推架来协助运动员完成试举

- e) 在主裁判给出“start”和“rack”口令期间，保护组成员接触到杠铃或是运动员通过保护组成员协助的方式完成试举
- f) 在主裁判给出“start”和“rack”口令期间，运动员握杠方式有任何改变，以至于任何手指或拇指停止包裹住杠铃或是食指向外移动导致任意一侧的标记环可以见且相距在81cm以上（规则2.7 (v)）
- g) 在主裁判给出“start”和“rack”口令期间，运动员的头部、单侧或两侧肩部、单侧或两侧臀部上移离开卧推凳或者运动员的单侧或两侧脚上移离开比赛台，如果使用了卧推地垫，离开了单侧或两侧的卧推地垫
- h) 在主裁判给出“press”口令后，在试举期间杠铃整体有下降
- i) 运动员回杠先于裁判给出“rack”的口令

1.4 硬拉

在执行硬拉试举时，运动员和相关官员必须完全服从以下规则 –

- (i) 杠铃（杠铃杆加锁扣加杠铃片，规则 2.7, 2.8 和 2.9）应该被水平放置在比赛试举台上
- (ii) 当前试举时，当听到主持人说出“bar loaded”之后（规则 6.10），运动员应该靠近杠铃，面朝比赛台前方，杠铃在运动员小腿前侧或接触到运动员小腿前侧，并用手抓住杠铃。在接近杠铃时，运动员可以使用手杖、卡钳、轮椅或让教练辅助。然后运动员应将杠铃拉起至锁定位置，并达到–
 - (a) 躯干和髋部完全伸直
 - (b) 膝盖伸直并完全锁定
 - (c) 每侧三角肌顶部中心与运动员躯干同侧的中线垂直对齐或在其后面

杠铃可在上升时停止，但必须不间断的上移直到身体完全锁定。运动员的双脚必须在杠铃上升的整个过程中保持在原地，除了前后颤抖

- (iii) 当运动员在完成位置保持静止时，主裁判应该给出“down”的口令并做出向下的手势。如果运动员动作静止但是主裁判认为运动员并未达到规则 1.4 (ii) 所规定的完全直立、膝盖锁定、肩部锁定的位置，应允许运动员在3秒内尽可能地去达到规定的位置，接下来主裁判应给出“down”的口令并且做出向下的手势并且给予运动员相应的判罚

- (iv) 运动员在下放杠铃时应该控制，并且保持双手握杠直至杠铃被放置于比赛台上
- (v) 裁判应根据规则条例1.4对每一次试举给出试举成功成绩有效的判罚，或是根据规则条例1.4给出试举失败成绩无效的判罚。如果出现以下情况，裁判员应对硬拉试举的有效性给出试举失败的判罚 –
 - a) 运动员在规则 7.9 (iv) 时间允许范围内未能开始试举
 - b) 根据规则1.4 (ii), 运动员未能完全处于直立、膝盖未能锁定、肩部未能锁定
 - c) 在主裁判给出“down”口令前整根杠铃任意部分下降
 - d) 在主裁判给出“down”口令前杠铃在运动员大腿任意部分有支撑
 - e) 在试举开始到主裁判给出“down”口令的任意时间，运动员的单脚或双脚有上升或是移动
 - f) 在主裁判给出“down”口令后，运动员手离开杠铃或是没有控制杠铃下放
 - g) 运动员不止一次尝试开始拉起杠铃

2. 比赛场地 & 设备

2.1 比赛场地和试举设备

力量举比赛必须确保在礼堂、体育场或是相同等级的场馆举行。这些地方必须要有运动员热身区域，一个或多个舞台或比赛台，运动员准备区域要在观众席看不见的地方，但是可以与舞台或比赛台相邻，教练区域可以紧靠着比赛台（规则 5.6），观众区域需有座椅并且药品控制设施需要服从World Powerlifting的反兴奋剂条例。比赛执行中所必要的设备有一个或多个比赛台、体重秤、深蹲架、卧推椅和卧推架、卧推地垫、杠铃（包括杠铃杆、锁扣和杠铃片）、裁判灯、计时器和一个或多个记分牌。比赛所需的场地和所有必要装备都应该经过World Powerlifting董事会兼比赛主办方独家授权提供。

2.2 比赛台

根据规则条例2.1, 所有参加比赛的运动员都应该在正方形或长方形的比赛台上进行比赛，比赛台的每边边长最少不能低于2.5米并且每边长不能超过4米。比赛台的成品必须有完整的等级和商号并且比赛台最表面的地毯必须是由聚丙烯防滑材料制成。

2.3 体重秤

在称重环节（规则7.5）应该提供并使用电子秤测量体重（规则2.1）并且应根据规则3.4划分参赛级别。体重秤必须满足至少180kg的量程以及0.5kg的精确度。秤的精度必须要有洲、国家和省份合法机构的权威认证，并且在比赛开始的第一天向World Powerlifting董事会或其代表提交12个月以内的有效证明。

2.4 深蹲架

应提供一套深蹲架（规则2.1）在运动员深蹲试举时使用。深蹲架必须是由金属制成并且保证足够坚固且至少能够支撑500kg的杠铃重量才能被允许在力量举比赛中使用，深蹲架的设计必须要能满足运动员能够站在深蹲架支架之间扛起杠铃，根据规则1.2(ii)，运动员能够将杠铃置于肩部并且出杠无障碍。深蹲架支架需满足—

- (i) 支架可调节，且杠铃位置最低需要高于比赛台85cm，最高需要高于比赛台170cm，每个调节的高度应该小于等于3cm
- (ii) 杠铃在深蹲支架上剩余的宽度不得低于110cm，深蹲支架垂直调节的角度不小于15度且不大于30度

除此之外，规则还要求了比赛必须使用World Powerlifting国际比赛认证装备清单里的深蹲架品牌和样式，并且深蹲架在所有World Powerlifting比赛中都是通用的。

2.5 卧推凳、卧推架和卧推保护架

运动员在卧推试举中应该给其提供和使用一套卧推凳和卧推架（规则2.1）。在力量举比赛中使用的卧推凳和卧推架必须是由金属制成，只有卧推凳的表面材料可以添加乙烯基并且保证足够坚固且至少能够支撑300kg杠铃的重量，卧推凳和卧推架的设计必须满足运动员能够躺在支架之间的卧推凳上，并能够无障碍抓握杠铃出杠。卧推凳需要满足—

- (i) 当运动员躺置卧推凳上时卧推凳仍然能够保持原有的形态
- (ii) 宽度不低于29cm且不高于31cm
- (iii) 长度不少于120cm
- (iv) 卧推凳上表面距比赛台的高度不低于40cm且不高于45cm

(v) 应将卧推凳和卧推架连接固定，保证卧推凳和卧推架的安全稳定。

卧推架必须满足 –

- (i) 支架可调节，且杠铃高度最低需要高于比赛台75cm，最高需要高于比赛台110cm，每格调节的高度应该小于等于3cm
- (ii) 杠铃在卧推支架上剩余的宽度不得低于110cm
- (iii) 允许卧推凳上端延长超过卧推支架的中部15cm至30cm
- (iv) 卧推架两边可安装上配套的保护架用来支撑杠铃杆，如果需要安置保护架，保护架应可调节，且最低高度不少于50cm，最大高度不得高于比赛台75cm，每个调节的高度应该小于等于3cm
- (v) 包括比赛台在内地基与卧推架的高度相差不得少于15cm且不得高于20cm，宽度至少30cm，卧推架的中部前后方向的延展不少于10cm

除此之外，规则还要求了比赛必须使用World Powerlifting国际比赛认证装备清单里的卧推椅和卧推架品牌和样式，并且卧推椅和卧推架在所有World Powerlifting比赛中都是通用的。

2.6 卧推地垫

在进行卧推比赛时必须提供一套卧推地垫。卧推地垫需要有四对，每一对的厚度分别是5cm，10cm，20cm和30cm；每一块地垫至少长60cm，宽40cm。每一块地垫需平整并且表面需由聚丙烯防滑材料制成。

2.7 杠铃杆

提供在力量举比赛中使用的可加重钢制杠铃杆（规则2.1）必须满足 --

- (i) 杠铃杆需要直且坚硬，其承重强度应该达到至少200,000 (psi)

- (ii) 杠铃套筒内侧部分不允许电镀
- (iii) 杠铃杆总长度不超过220cm
- (iv) 杠铃两侧套筒内侧的距离不小于131cm且不超过132cm
- (v) 杠铃直径不少于28mm且不超过29mm
- (vi) 杠铃套筒直径不少于50mm且不超过52mm
- (vii) 杠铃套筒长度不少于40cm
- (viii) 杠铃杆上应有两个宽度为5mm且相距81cm的加工环
- (ix) 杠铃套筒内侧缘的滚花长度为44cm（包括了宽5mm的加工环2.7(vii) 杠铃杆中间部分的滚花宽度不少于12cm且不大于16cm；杠铃杆没有滚花的部分应该是光滑的
- (x) 杠铃杆重20.0kg，误差为正负0.15%

除此之外，规则还要求了比赛必须使用World Powerlifting国际比赛认证装备清单里的杠铃杆品牌和样式，并且杠铃杆在所有World Powerlifting比赛中都是通用的

在一场比赛中只允许始终使用同一根杠铃杆，除非杠铃杆由于损坏需要重换一根。在试举时，杠铃的总重量应该加杠铃片后（规则2.9）再在杠铃两侧加上锁扣（规则2.8）再加上杠铃杆。在比赛每次试举过程中，若试举重量改变，都需要对杠铃进行加减重量

2.8 锁扣

试举中应提供并使用锁扣（规则2.1），锁扣的位置应该加在杠铃片的外侧固定杠铃片并且组成一个完整的杠铃（规则 2.7）。被允许在力量举比赛中使用的锁扣必须是由金属材料制成，并且锁扣上有杠杆或是旋钮能将锁扣拧紧，并且能在杠铃套筒上将杠铃片固定于锁扣的内侧。每一个锁扣的重量为2.5kg，误差为正负 0.15%

除此之外，规则还要求了比赛必须使用World Powerlifting国际比赛认证装备清单里的锁扣品牌和样式，并且锁扣在所有的World Powerlifting比赛中都是通用的

2.9 杠铃片

为了设置每位运动员要求的重量（规则2.1），需提供必要的杠铃片并加上锁扣。在加杠铃片时，第一片的正面需要面朝杠铃内侧，其余的杠铃片则面朝外侧。允许在力量举比赛中使用的杠铃片必须满足—

- (i) 杠铃片只能由金属或包胶金属或聚氨酯包金属材料制成
- (ii) 杠铃片为圆形
- (iii) 每种杠铃片的重量如下，每片的误差为 0.15%，不同重量的杠铃片颜色如下—

25kg	红色
20kg	蓝色
15kg	黄色
10kg	绿色
5kg	任意颜色
2.5kg	任意颜色
2kg	任意颜色
1.5kg	任意颜色
1kg	任意颜色
0.5kg	任意颜色

- (iv) 25kg和20kg杠铃片的直径为45cm，其余杠铃片的直径不得超过45cm
- (v) 杠铃片中心孔的直径不少于52mm且不超过53mm
- (vi) 杠铃片厚度不超过65mm
- (vii) 杠铃片表面需标明杠铃片的重量

除此之外，规则还要求了比赛必须使用World Powerlifting国际比赛认证装备清单里的杠铃片品牌和样式，并且杠铃片在所有World Powerlifting比赛中都是通用的。

10 裁判灯

比赛需提供裁判灯（规则2.1），裁判灯的系统需包含电子设备和电视机，并且每一个裁判都能够立即在电视机上显示他们对选手试举成功或失败的判罚。每一个裁判通过白灯给出试举成功的裁决或通过红灯给出试举失败的裁决。三位裁判需同时给出信号灯，每一位裁判发出信号灯的位置需一致。除此之外，每一位裁判应准备红白旗，当裁判灯系统出现故障时用于展示裁决结果。

2.11 计时器

比赛场地需提供至少两个数字显示器（规则2.1）显示时间，显示器的位置需放置在与规则6.5一致，时间控制员能操作的地方，并且能方便裁判员、教练员和比赛台上的工作人员看到。一个时间控制员应该在一回合的试举中，在主持人说出“bar loaded”后开始展示倒计时60秒直到运动员开始试举时停止（规则7.9 (iv)）而另外的时间控制员应该在裁判员给出试举成功或失败的裁决开始倒计时60秒直到运动员提交下一把的试举重量为止（规则7.7 (ii)）。所有的时间控制员都必须按照规则7.9 (vii), (ix) 和 (x) 规定去显示时间

2.12 记分牌

比赛必须提供并使用记分牌（规则2.1），并朝向观众展示运动员信息细节，并且观众至少能够通过这些信息知道在这场比赛中运动员的姓名、体重、试举重量和每次试举成功与否

3. 参赛选手

3.1 参赛运动员

World Powerlifting的比赛对所有参赛者（“运动员”）开放，World Powerlifting的规则不涉及任何性别、竞争、宗教或是政治因素，参赛者参赛需服从比赛规则和World Powerlifting所属成员国指派或是World Powerlifting董事会的决定。选手参赛时需要使用与身份证或护照或相同可以证明身份的文件上一致的身份。

3.2 类别

力量举参赛运动员应该根据性别、年龄和体重被划分为不同的级别，并且比赛项目的安排也需要根据运动员级所有的种类进行分类，例如女子40-44岁53kg级别。性别类别划分为男性和女性，根据运动员护照（身份证）确认信息。年龄和体重级别参考规则3.3和3.4。

3.3 年龄组别

年龄级别划分如下—

少年组	当年1月1日前年龄在18周岁以下以及参赛日当天年满14周岁以上参赛者
青年组	当年1月1日前年龄在18周岁以上至23周岁以参赛者
公开组	参赛日当天年满14周岁以上参赛者
大师组40 - 44	当年12月31日前年龄在40-44周岁参赛者
大师组45 - 49	当年12月31日前年龄在45-49周岁参赛者
大师组50 - 54	当年12月31日前年龄在50-54周岁参赛者
大师组55 - 59	当年12月31日前年龄在55-59周岁参赛者
大师组60 - 64	当年12月31日前年龄在60-64周岁参赛者
大师组65 - 69	当年12月31日前年龄在65-69周岁参赛者
大师组70 - 74	当年12月31日前年龄在70-74周岁参赛者
大师组75 - 79	当年12月31日前年龄在75-79周岁参赛者
大师组80+	当年12月31日前年龄在80周岁以上参赛者

3.4 体重级别

体重级别划分如下，其根据裁判员对运动员体重测量后的体重记录（规则7.5）—

男子

62kg 级别	62.00 kg及以下体重
69kg 级别	62.05kg 至 69.00 kg以下体重
77kg 级别	69.05kg 至 77.00 kg以下体重
85kg 级别	77.05kg 至 85.00 kg以下体重
94kg 级别	85.05kg 至 94.00 kg以下体重
105kg 级别	94.05kg 至 105.00 kg以下体重
120kg 级别	105.05kg 至 120.00 kg以下体重
120+kg 级别	120.05kg及以上体重

女子

48kg 级别	48.00 kg及以下体重
53kg 级别	48.05kg 至 53.00 kg以下体重
58kg 级别	53.05kg 至 58.00 kg以下体重
64kg 级别	58.05kg 至 64.00 kg以下体重
72 kg 级别	64.05kg 至 72.00 kg以下体重
84 kg 级别	72.05kg 至 84.00 kg以下体重
100 kg 级别	84.05kg 至 100.00kg以下体重
100+kg 级别	100.05kg及以上体重

对于少年组可增设男子56kg级别（56.00 kg及以下体重）和男子105+kg级别（105.00 kg及以上体重） 但是没有男子120kg级别和120+kg级别， 女子组可增设女子44kg级别（44.00 kg及以下体重） 和84+kg级别（84.00 kg及以上体重） 但是没有100kg级别或100+kg级别

4. 比赛服装

4.1 所需服装

运动员在力量举比赛中穿戴的服装需要完全遵从规则4.1到4.12。运动员需要穿戴 –

- (i) 在深蹲和卧推比赛中所需的比赛服、T恤、内裤和鞋子
- (ii) 在硬拉比赛中所需的比赛服、内裤、长袜和鞋子。并且运动员也可以穿戴 –
- (iii) 在深蹲和卧推比赛时可穿戴头巾、腰带、套膝、护腕、袜子和文胸
- (iv) 在硬拉比赛时可穿戴头巾、腰带、套膝、护腕和文胸。帽子、手套或助力带不允许在比赛台上穿戴使用。

所有服装需要以服装所设计的正面穿戴。

运动员在参赛前需将比赛所需装备交由装备检查裁判检查并确认可以使用，除非有替代品需由技术控制员或裁判许可才能使用（规则4.2 (i) 和 (ii) 和6.5 (iii)。根据规则4.12 (i) 和 (ii) 和/或6.5 (iii)，与可用装备无关的应该被技术控制员或裁判员拒绝在比赛中使用

运动员所穿戴的装备需要在运动员离开准备区上场前完全穿戴完毕（规则2.1）并且在比赛台上不可调整装备穿戴的位置；有一点列外，运动员可以在上台前或在比赛台上调整固定腰带卡扣的位置

4.2 比赛服

允许在力量举比赛中使用的比赛服需 –

- (i) 比赛服必须是连体并且从大腿到肩膀需是紧身的，穿戴时不允许有任何松弛的地方

- (ii) 比赛服的材料必须是一块完整的布料或者合成纺织材料，以至于运动员在进行试举过程中比赛服不能对其有任何的支撑
- (iii) 比赛服必须由单层材料组成，除了胯部可以采用双层材料，其面积不得超过 12cm x 24cm
- (iv) 比赛服需有两条裤腿，比赛服从胯部顶端延展到双腿内侧长度不得小于3cm且不超过25cm，其判断标准基于运动员处于直立位置，比赛服裤腿被完全撑满
- (v) 比赛服需有两条背带，其宽度不得少于3cm，运动员在上台试举时，背带需全程在运动员肩膀上
- (vi) 根据规则 4.12，比赛服可以是单一颜色并且没有标志或图案，或是有部分图案，但这些图案必须是World Powerlifting董事会认可的运动员名字的标志或图案和/或是运动员参赛国的标志或图案和/或是运动员赞助商的标志或图案

4.3 T恤

允许在力量举比赛中使用的T恤需 --

- (i) T恤材料必须完全由布料或是合成的纺织材料制成，且不得全部或大部分由橡胶材料或是有延展性的材料制成，也不能有加固缝合部分或是有口袋、纽扣、拉链除了圆领以外的其他材料
- (ii) 必须要有袖子，袖子必须低于运动员的三角肌且不能低于运动员的手肘，运动员在比赛过程中不得将袖子推或卷到三角肌之上
- (iii) T恤长度必须确保在穿着时，T恤躯干部分两侧需延伸到运动员举重服的两次下方（规则4.2）
- (iv) 根据规则 4.12，T恤可以是单一颜色并且没有标志或图案，或是有部分图案，但这些图案必须是World Powerlifting董事会认可的运动员名字的标志或图案和/或是运动员参赛国的标志或图案和/或是运动员赞助商的标志或图案/或是服装生产商自身品牌标识图案但不可以超过5cm大小。

4.4 内裤

在力量举比赛中被允许使用的内裤可以是运动内裤、三角内裤或是平角内裤，材料可以是尼龙、棉或涤纶的混合材料制成，不能有任何的压缩性

内裤必须穿在比赛服内，且包裹住运动员的臀部并且不能超出比赛服裤腿也不能出现在比赛服外任意可见的位置。

4.5 鞋子

允许在力量举比赛中使用的鞋子需-

- (i) 必须是运动鞋、运动鞋子或是运动拖鞋
- (ii) 鞋底不能有任何的凸起或是不规则的地方，除了后跟
- (iii) 后跟的高度不能超过5cm
- (iv) 鞋垫的厚度可达1cm
- (v) 根据规则 4.12，鞋子可以是单一颜色并且没有标志或图案，或是有部分图案，但这些图案必须是World Powerlifting董事会认可的运动员名字的标志或图案和/或是运动员参赛国的标志或图案和/或是运动员赞助商的标志或图案

4.6 袜子

允许在力量举比赛中使用的袜子需 -

- (i) 任何一支袜子不允许延伸与运动员的套膝相接连，也不允许任何一支袜子与运动员单膝或双膝相接连
- (ii) 在硬拉比赛时，袜子需至少延伸到小腿中部
- (iii) 在硬拉比赛时运动员可以在小腿部位穿戴塑料保护套或是相同材料的保护套，并置于袜子内朝前的位置；任何一支保护套不可超出袜子或是出现在袜子以外可见的位置
- (iv) 根据规则 4.12，袜子可以是单一颜色并且没有标志或图案，或是有部分图案，但这些图案必须是World Powerlifting董事会认可的运动员名字的标志或图案和/或是运动员参赛国的标志或图案和/或是运动员赞助商的标志或图案/或是服装生产商自身品牌标识图案但不可以超过5cm大小。

4.7 文胸

允许在力量举比赛中使用的文胸应该是运动文胸或是类似的款式，材料可以是由尼龙、棉、涤纶或塑料等混合材料制成，文胸必须穿在比赛服内，并且不能超出比赛服或是出现在比赛服外任何可见的地方

4.8 腰带

允许在力量举比赛中使用的腰带需 –

- (i) 只允许戴在运动员比赛服外面，并置于运动员胸腔与髋之间
- (ii) 应是单层皮革，最大宽度不超过10cm并且最大厚度不超过13mm
- (iii) 腰带任何部分不允许有衬垫或是有支撑性的部分
- (iv) 腰带需有杠杆扣或是排扣在腰带的一端，可以使运动员将腰带系于胸腔与髋之间
- (v) 如果排扣腰带，腰带上皮革的双层环，该环延长穿过排扣；其延伸长度不得超过20cm
- (vi) 根据规则 4.12，腰带可以是单一颜色并且没有标志或图案，或是有部分图案，但这些图案必须是World Powerlifting董事会认可的运动员名字的标志或图案和/或是运动员参赛国的标志或图案和/或是运动员赞助商的标志或图案

4.9 套膝

允许在力量举比赛中使用的套膝需 –

- (i) 材料必须完全由氯丁橡胶制成，或是主要材料为氯丁橡胶，可以加入单层无支撑性的布料。可以是缝合部分的布料和/或布料在氯丁橡胶内。套膝的所有材料都不应该为运动员的膝盖提供回弹

- (ii) 套膝最大厚度不得超过7mm且最大长度不得超过30cm。套膝上不应该附带绑带、魔术贴、拉绳、衬垫或是同类有支撑性的装置，应该是一个连续的圆筒，氯丁橡胶上或覆盖的材料上不能有孔洞
- (iii) 运动员在试举时，所穿戴的套膝不能与运动员的比赛服或袜子相连接，而应置于膝关节中间位置
- (iv) 根据规则 4.12，套膝可以是单一颜色并且没有标志或图案，或是有部分图案，但这些图案必须是World Powerlifting董事会认可的运动员名字的标志或图案和/或是运动员参赛国的标志或图案和/或是运动员赞助商的标志或图案

4.10 头巾

允许在力量举比赛中使用的头巾需 –

- (i) 必须是一块布料且宽度不超过10cm
- (ii) 只允许戴在运动员额头以上
- (iii) 根据规则 4.12，头巾可以是单一颜色并且没有标志或图案，或是有部分图案，但这些图案必须是World Powerlifting董事会认可的运动员名字的标志或图案和/或是运动员参赛国的标志或图案和/或是运动员赞助商的标志或图案

4.11 护腕

允许在力量举比赛中使用的护腕需 –

- (i) 必须是使用一整块有弹性地编织材料和/或是涤纶和/或是棉和/或是绉纱，可附带魔术贴或一个弹性环
- (ii) 护腕只可以佩戴在手腕或手腕周围，护腕在缠绕时不得超过腕关节中心上方10cm且不得低于腕关节中心下2cm。运动员在比赛台上试举期间不得将护腕上的弹性环缠绕于拇指或是其余手指上

- (iii) 护腕长度不得超过100cm，宽度不得超过8cm，测量标准为包括护腕附带的魔术贴但是不包括弹性环
- (iv) 根据规则 4.12，护腕可以是单一颜色并且没有标志或图案，或是有部分图案，但这些图案必须是World Powerlifting董事会认可的运动员名字的标志或图案和/或是运动员参赛国的标志或图案和/或是运动员赞助商的标志或图案

4.12 其他服装的标准

根据规则4.1到4.11, 服装检查裁判在一项比赛进行期间，或是技术控制员在一项比赛进行期间应做到 -

- (i) 应该要求运动员在比赛期间不得使用、停止使用或是去掉比赛服装带有或上印有技术控制员或大多数裁判认定破损、肮脏或是侮辱他人的或是有辱力量举运动名声的任何物品
- (ii) 应该要求运动员在比赛期间不得使用、停止使用或是去掉比赛服装上带有或印有违反比赛规则条例4.2到4.11，或是他人企图在比赛期间提供由技术控制员或多数裁判员认定有利于运动员竞技的任何物品。若是运动员在比赛期间使用了任何违规的物品，将会受到取消比赛资格的处罚
- (iii) 可以允许运动员使用异于规则4.1到4.11的服装，前提是这些差异是有关运动员虔诚信仰并且不能为运动员提供任何帮助
- (iv) 应该禁止运动员在试举期间使用或穿戴装备上含有任何润滑剂或粘黏剂的服装，除了滑石粉或碳酸镁（镁粉）
- (v) 可以允许运动员在卧推比赛时使用橡皮筋、丝带或是辫绳去扎马尾辫
- (vi) 应该禁止运动员在比赛期间使用自己的绷带之类的物品，除了-
 - a) 允许缠绕两层医用绷带在拇指上，但不能包裹住拇指关节
 - b) 有医学建议有必要适当使用医用绷带于运动员受伤的部位，缓解运动员伤痛并且不能为运动比赛提供任何帮助

- (vii) 应该允许运动员颁奖典礼上穿着所属代表团的运动服（规则6.5 (v)）；如果运动员在颁奖典礼上穿着别的服装，将会被禁止参加典礼并且没收奖牌和奖杯。

5. 教练员

5.1 参赛教练员

所有参与World Powerlifting比赛的成员国应该公开其指派的所有教练员报名表和一个或多个教练员种类。参赛成员国应该向World Powerlifting担保参赛教练员足以胜任他们的职能。除此之外，如果一名运动员是通过World Powerlifting协会报名参加比赛而不是通过该成员国，则World Powerlifting可以指派一名教练员参与该比赛（规则3.1）

5.2 主教练和教练员

参赛会员国应将参赛教练分为以下两个类别 --

- (i) 主教练，每个参赛成员国只能有一名主教练，主教练应有责任将所有教练员组织起来展开会议，将World Powerlifting比赛规则告知所有教练员
- (ii) 教练员，应受所属成员国主教练领导

5.3 教练员身份确认

在任何一个单元的比赛中，教练员可在参赛运动员旁边并且相关官员的行为须与规则6.1到6.1一致。根据规则5.1和5.2，教练员或WP指派的教练员可以出现在热身区、运动员准备区或是比赛区域。该规则应用于称重环节到最后一次试举环节或是兴奋剂检测环节结束，无论是后者还是比赛组织人员都应该确保完全能安全执行以上要求。参赛成员国需要确认参赛教练的身份信息并需要在比赛组委会处登记

参赛成员国应该限制每位的教练所带运动员的人数，如下 –

1位运动员	3位教练员
2位运动员	5位教练员
3位运动员	6位教练员
4位或多位运动员	7位教练员

5.4 教练员服装

教练员在热身区、运动员准备区或比赛台区域必须穿着以下服装 –

- (i) 代表所属成员国的T恤或polo衫和/或运动服
- (ii) 代表所属成员国或是任意颜色和图案的短裤或运动短裤
- (iii) 运动鞋
- (iv) 普通袜子
- (v) 技术控制员应对教练员行为按照规则条例规则6.6 (iii) 进行监督

每位运动员的教练员应出席称重环节，在称重时，教练员应该出示他们的护照（身份证）以验证身份信息，并且应按照（规则7.5） (i) - (v) 的规定着装。

5.5 教练员职责

根据WP规则条例第5.3条规定，教练员应被分配在每个比赛单元对运动员进行指导与帮助，特别是规则7.5（称重），7.6（装备检查），7.7和7.8（比赛顺序）和7.9（其他试举规则）环节中。在对运动员进行指导时，教练员任何时候都需要在裁判员或陪审团的指导下进行指导。

5.6 教练员区域

对于场地的要求（规则2.1） 比赛组织者应该用记号或者颜色在比赛台旁别接近运动员准备区域附近的位置标记出教练员区域。教练员区域应该在离比赛台最近3米内的位置，其长度不小于3米且不长于5米，并且在这个长度内应该延长至少2米至比赛台的边缘线。任何的试举运动员都只能通过他们的一名教练员进行叫把（规则5.3） 在试举时应该允许教练员离开运动员准备区并站在教练员区域，根据规则6.5(iv)，在这一环节时应该受到技术控制员的管制。

6. 官员

6.1 参赛官员

所有以官员身份参加World Powerlifting比赛的人员，WP所属成员国都应该公开指派官员的报名表，或是由比赛主办单位直接指派，又或是由World Powerlifting的董事会或其代表指派，具体情况参考规则6.2到6.10。

6.2 裁判员

根据规则7.2，指派参赛的裁判员需由成员国上交参赛报名表或由World Powerlifting董事会或其代表指派。比赛裁判的职责需由World Powerlifting裁判认定体系认定为World Referee1或World Referee2。World Powerlifting董事会或其代表应该将指派的裁判员分配到不同的比赛单元，以至于每一个比赛单元都有三名裁判执裁，这三名裁判至少来自于两个不同的成员国，并挑选一名作主裁判，挑选两名作边裁。

6.3 裁判员服装

裁判员执裁时所穿着的服装应该 –

- (i) 深蓝色的裤子或深蓝色的裙子（女性）
- (ii) 深蓝色上衣并在右胸口袋前带有World Powerlifting的标志
- (iii) 白衬衫（男性）或白女士衬衫（女性）
- (iv) 裁判等级达标的World Powerlifting裁判需佩戴领带或围巾（女性）
- (v) 黑皮鞋
- (vi) 黑袜子（男性）

仲裁委员会所有的裁判需在比赛时脱掉夹克并存放于观众看不到的地方。

6.4 裁判员职责

裁判员相关比赛单元职责，被分配的裁判员应做到 –

- (i) 在称重环节开始前至少30分钟前给每位参赛选手随机分配编号并且公之于众。这些编号应该用于称重顺序（规则7.5）和试举顺序，用于分配相同体重级别运动员在一轮比赛的试举顺序（规则7.9 (ii)）
- (ii) 检查确认称重环节级别划分准确，以及所有装备相关事项与规则 2.2 到 2.12一致
- (iii) 组织称重环节人员分配要与规则 7.5一致
- (iv) 在试举环节期间，主裁判位置应在比赛舞台正前方，边裁位置应在比赛台两边，形成围绕比赛台的队形
- (v) 确保比赛的进行符合规则7.7, 7.8, 和7.9
- (vi) 在每次试举时应检查杠铃重量是否准确，在深蹲试举时检查深蹲架高度是否准确，在卧推试举时检查卧推架和保护架高度是否准确，并且在实际情况中主裁判确认杠铃重量准确以及各架高处于准确且安全的高度后只能主裁判示意主持人给出“bar loaded”口令。如果运动员或其教练员递交的架高被裁判判定为非安全架高，应根据裁判规则重置。如果裁判员在试举时间开始到结束期间（规则7.9 (iv)）发现杠铃重量或架高有误或是要求重置架高，主裁判应吩咐时间控制员停止本次试举的计时，运动员应离开比赛台并且保护组成员应该修正错误或是调整杠铃和/或架高使其完全正确，然后重新开始本轮试举
- (vii) 每一轮深蹲和卧推试举时应该确认运动员已处于规则要求的起始位置（规则1.2(ii) 和 1.3(ii)）在实际情况中，边裁通过向下挥手给出确认的信号；主裁判应该加上边裁的判定去判断运动员是否处于规则要求的起始位置，然后应根据规则1.2(iii) 继续深蹲试举或规则1.3(iii) 继续卧推试举

- (viii) 根据规则1.2, 1.3 和1.4 裁判员在执裁每一次试举都需要使用裁判灯来展示其判罚结果。根据规则2.10, 如果在任何一次试举过程中裁判灯失灵, 每一位裁判员应该用红旗和白旗来展示其判罚结果, 同时主裁判给出“cards”的口令
- (ix) 根据规则1.2 (深蹲) 或规则1.3 (卧推), 在任何一次深蹲和卧推试举中, 若运动员出现试举失败, 主裁判应该给出“rack”的口令并且保护组成员应该立即帮助运动员将杠铃放回架上
- (x) 主裁判只能在口头上给出运动员在深蹲过程中接收“squat”和卧推过程中接收“start”口令失败的原因, 并且应该建议主持人给出试举失败的原因
- (xi) 在试举时只有主裁判可以要求清理杠铃
- (xii) 记分员应记录比赛结果并且检查记分牌上结果的是否准确 (规则6.8)。如果记分牌上信息无误, 裁判员应该在记分牌上签字; 如果裁判员发现有任何错误, 应该修正错误, 并在需要时交由仲裁委员会处理 (规则6.6)

6.5 技术控制员

技术控制员需由World Powerlifting董事会或其代表从所有参加比赛的裁判员中挑选并分配到每一个比赛单元中 (规则6.2)。技术控制员在执行职责时应按照规则6.3进行着装。技术控制员在执行职责时应该做到 –

- (i) 技术控制员在比赛期间的位置为比赛台出口运动员准备区
- (ii) 确认每一名运动员准备完毕且准时告知他们进行试举
- (iii) 检查每一名运动员穿着的服装是否与规则4.1 到4.11一致。如果在试举之前, 技术控制员发现运动员穿着或是未穿着的服装违反了规则4.1 到4.11, 或是如果技术控制员的决定应用规则4.12 (i) 或4.12 (ii), 接下来技术控制员应该命令运动员去掉或是替换掉违规的服装, 或是添加任何规则要求但被遗漏的服装并继续比赛。运动员开始试举的时间根据规则7.9 (iv) 不应该由于该规则的执行而改变

- (iv) 检查是否只有一位教练员跟随运动员离开准备区到教练员区域且教练员着装是否符合规则5.4。如果教练员的穿着不符合规则5.4，那么技术控制员应该阻止教练员离开准备区并且要求教练员将违反规则的着装替换成符合规则的着装或是添加上被遗漏的着装。如果技术控制员认为教练员第二次出现不符合规则的着装，或是没有穿着任何规则要求的服装，那么教练员应该被取消参赛资格并且应该让教练员离开准备区和热身区
- (v) 确认运动员在颁奖典礼上穿着代表相关成员国或国家的运动服（规则4.12(vii)）。

6.6 仲裁委员会

仲裁委员会需由World Powerlifting董事会或其代表从所有参加比赛的裁判员中选择并指派到每一个比赛单元中（规则6.2）。所有仲裁委员会的成员都应该是通过了World Powerlifting裁判认证World Referee1等级的裁判。每一个仲裁委员会需要有三名成员，且至少来自两个不同的成员国并且他们需要一起坐在一张置于比赛台一侧的桌前，并位于一名边裁的后方。需指派三名仲裁委员会中的一名成员作为主要仲裁。仲裁委员会在执行职责时应按规则6.3进行着装。仲裁委员会在执行职责时应该做到 –

- (i) 监督和判断裁判员在比赛过程中的行为和职责是否遵从规则6.3 和6.4
- (ii) 根据规则7.9 (xiii)，若比赛过程中，执行裁判出现明显的判罚错误，仲裁委员会多数成员决定可以更改试举成功或是试举失败的判罚结果
- (iii) 听取裁判员的任何上诉和决定，规则7.9 (xiv)
- (iv) 确保组织比赛中的必要决定是符合World Powerlifting比赛规则的

6.7 保护组

比赛主办方或World Powerlifting董事会或其代表需为每一单元的比赛指派保护组。这些保护组成员需在比赛台上或围绕比赛台。比赛主办方或World Powerlifting董事会或

其代表应该确认每一个单元保护组的人员安排，确保人员充足，任何深蹲试举超过200kg以上的都需要五名保护人员，任何卧推试举超过200kg以上的都需要四名保护人员。保护组应该穿着包括T恤在内与规则4.3一致的制服，短裤或运动裤、白袜和运动鞋；不能戴帽子、手套或是手上缠有绷带。保护组的职责应做到-

- (i) 每一次试举，保护组应该用杠铃片和锁扣组成杠铃所需的重量，装载杠铃片时需用最少的杠铃片组成杠铃（规则2.7），并在完成这一步骤后告知主裁判
- (ii) 在每次深蹲试举中，如果运动员要求或者主裁判发出指令（规则6.4(ix)），保护组应帮助运动员安全地回杠。在深蹲试举保护过程中，位于运动员后方的保护者应该将手在杠铃上方保持一定的高度，并与运动员身体保持一定的距离，即使要帮助运动员回杠也应该尽量避免与运动员身体发生接触
- (iii) 运动员在每次卧推试举中，根据规则7.5，若运动员或其教练员提出要求，保护组成员应帮助运动员出杠到起始位置（规则1.3(ii)）如果运动员要求或是主裁判命令（规则6.4(ix)），保护组成员应帮助运动员安全回杠
- (iv) 在硬拉试举过程中，保护者应该站在运动员正后方，并在运动员试举出现摔倒时搀扶住运动员
- (v) 主裁判要求时需清理杠铃
- (vi) 每次试举时应保持比赛台的干净，台上不能有除杠铃、深蹲架、卧推椅和卧推架以外的其他物品
- (vii) 确保比赛台上的两端未使用的杠铃片安全放置

6.8 记录员

比赛主办方或World Powerlifting董事会或其代表需为每一单元的比赛指派一名或多名记录员。记录员应该位于邻近比赛台一边的桌前并且在比赛台与运动员准备区之间。记录员应穿着白衬衫（男性）或女式衬衫（女性）、领带（男性或女性）或围巾（女性）、深色裤子（男性或女性）或裙子（女性）、黑皮鞋。记录员在执行职责时应做到-

- (i) 在比赛开始前，记录员应展示电脑屏幕、纸质记录表以及记分牌上的（规则2.12）每位运动员姓名、编号、体重以及试举的开把重量
- (ii) 在比赛进行期间，记录员根据规则7.7和7.8记录比赛过程中运动员或教练员提交的每次试举重量以及运动员试举完成后的试举成功与试举失败的结果（规则6.4(vii)）
- (iii) 在比赛结束后，记录员应该记录下每个运动员所有单项或部分单项每项的最好成绩，或是三项的总成绩或是部分项目的总成绩；这些总成绩应该是每位选手深蹲、

卧推、硬拉项目试举成功的最高成绩的总和（规则2.7, 8.4(i)）。

6.9 比赛时间控制员

比赛主办方或World Powerlifting董事会或其代表需为每一单元的比赛指派一名或多名比赛时间控制员。时间控制员应该与记录员同位于邻近比赛台一边的桌前并且在比赛台与运动员准备区之间。时间控制员的着装要求应与记录员一致（规则6.8）。时间控制员在执行职责时应做到 –

- (i) 显示器，公开展示比赛时长的数字计时器（规则2.11） --
 - a) 运动员开始试举时，时长有一分钟（规则7.9 (iv)） 若不符合比赛时间限制，应用口令“time”告知主裁判
 - b) 运动员与教练员有一分钟的时间递交第二把与第三把的试举重量（规则7.7 (ii)） 若不符合比赛限制时间，应告知运动员或教练员和记录员
 - c) 规则7.9 (vii), (ix) 和 (x) 允许下的必要时间，需告知主裁判和主持人完成的时间
 - d) 深蹲试举和卧推试举以及卧推试举和硬拉试举的时间，根据规则7.7 (ii)h) 和7.7 (ii)i) 以及每组之间的时间，根据规则7.8 (iii) 和 (vi) 需告知主裁判和主持人完成的时间
- (ii) 运动员完成试举后，显示器显示运动员需在30秒内离开比赛台（规则7.(xii)） 若不符合比赛限制时间，应告知主裁判

6.10 主持人

比赛主办方或World Powerlifting董事会或其代表应该给每个比赛单元指派一名主持人。主持人应该在试举时公开宣布运动员的姓名、国籍和试举重量以及当主裁判给出指示时给出“bar loaded”的口令（规则6.4 (v)）以及按照主裁判的建议宣布每轮试举中试举失败的结果（规则6.4(x)）

7. 比赛

7.1 比赛，项目和类别

力量举比赛由一个或多个力量举项目所组成，并在一个地点连续的时段进行，在World Powerlifting的授权下，每一个项目需 –

- (i) 力量举包含深蹲、卧推和硬拉三个项目
- (ii) 深蹲项目只进行深蹲试举
- (iii) 卧推项目只进行卧推试举
- (iv) 硬拉项目只进行硬拉试举
- (v) 推拉项目进行卧推和硬拉试举

比赛的每个项目需划分类别，以此展现出所有运动员的性别、年龄组别划分以及体重级别的划分（根据规则3.2, 3.3 和3.4）。一名运动员只可以在一次比赛中参加一个体重级别。在深蹲单项、卧推单项或硬拉单项的比赛中，运动员需进行三次试举，比赛项目的结果为最重一次的成功试举。在推拉项目的比赛中，运动员需各进行三次卧推和硬拉的试举；在力量举比赛中，深蹲、卧推和硬拉每个项目需各进行三次试举。在推拉比赛和力量举比赛中，比赛的结果为两项或三项中每项试举的最高成绩的总和（也就是运动员总成绩）。在不同类别的比赛中，试举重量或是总成绩最高的运动员应该排名第一，试举重量或是总成绩第二高的运动员应该排名第二，以此类推，直到排出该类别比赛中的最后一名。如果一名运动员在任何一项中三次试举均失败，那么该运动员的最终成绩将为零，其在该类别比赛中的排名将视作无效。如果同一类别的比赛中的两名运动员获得相同成绩，则按照称重时的体重记录，体重较轻的运动员应获得更高的排名。如果两名运动员比赛成绩相同，称重时体重也相同，则先达到该成绩或总成绩的运动员排名更高。应对每个项目每个类别中排名第一、第二和第三名的运动员颁发奖章或其他奖项。同时也需要对所有项目和/或级别的最佳运动员颁发奖杯，由维京系数决定该获胜者。

7.2 参赛权

力量举比赛只有已是World Powerlifting所属成员国中的参赛者（运动员）、教练员和官员以及成员国的个体成员或者被World Powerlifting董事会指派参加比赛的人员可以从事比赛相关活动。成员国在比赛开始第一天的午夜零点前21天向World Powerlifting董事会授权的主办方提交并且接收到该申请，成员国方可被许可参赛。比赛报名表必须包含显示出每位运动员所预想的性别、年龄组以及体重级别。任何一个成员国参加同一比赛类别的人

数不得超过8名，并且任何一个成员国参加同一体重级别的人数不得超过2名。

运动员需在比赛开始前21天前递交正式的参赛申请，参赛声明指出若要修改参赛年龄组与体重级别，成员国需在比赛开始第一天的午夜零点前21天向主办方再次提交并且接收到该申请。

7.3 代表队

若成员国参加比赛的某个类别，运动员将被视为代表成员国代表队参加该类别比赛。若运动员是由World Powerlifting董事会决定指派参加的比赛，运动员仅能代表个体并且不被视为任何代表队成员。除了确定个人排名以外（规则7.1）比赛应该包含代表队并对在各个类别比赛中获得第一名代表队给予奖励。各代表队的获奖方式由每个代表队参赛运动员在各类别比赛中的排名所获得的积分决定，积分方式如下-

第一名	12分
第二名	9分
第三名	8分
第四名	7分
第五名	6分
第六名	5分
第七名	4分
第八名	3分
第九名	2分
第十名及以后的名次	1分

若有两个或多个代表队积分相同，代表队中获得第一名人数更多的将被给予奖励。若问题没有得到解决，接下来代表队中获得第二名人数更多的将被给予奖励。若问题依然没有得到解决，接下来代表队中获得第三名人数更多的将被给予奖励。若问题依旧

存在，就将第三名之后的进行比较直到问题解决。

7.4 比赛单元与分组

当比赛报名截止后，World Powerlifting董事会或其代表应将所有的参赛选手分类安排到相应的比赛单元和组别中。比赛项目和类别需要和比赛单元和/或组别分开。一个比赛单元为24名在一个类别中的运动员的比赛赛程板块；一个组别为在一个比赛单元中运动员细分下的部分。一个比赛单元中有一个或两个组别的运动员。若有一个组别，则命名为A组。若有两个组别，则其一个命名为B组另一个命名为A组。试举重量较轻的运动员被分配到B组，试举重量较重的运动员被分配到A组。在比赛第一天开始的14天前，World Powerlifting董事会或其代表将公开比赛的赛程安排、称重时间表以及运动员的比赛单元安排、比赛项目和类别或是其中的部分，组织安排每一个比赛单元以及个组别的运动员名单。在安排分配时间、比赛单元和组别时，董事会或其代表应按以下方式系统安排比赛 –

- (i) 每个比赛单元不能超过24名运动员
- (ii) 每个组别不应该超过15名运动员
- (iii) 若一个比赛单元只有11名或更少的运动员，该单元只应有一个组别
- (iv) 若一个比赛单元有12到15名运动员，该单元可有一个或两个组别
- (v) 若一个比赛单元有16到24名运动员，该单元必须要有两个组别

7.5 称重

需在称重环节测定出运动员的体重和年龄，才能最终确认运动员有该类别比赛的参赛资格。在任何一场比赛中，每个比赛单元都应该有单独的称重环节。每个称重环节需安排在各比赛单元开始前两小时到半小时。称重环节的设施与流程如下 –

- (i) 必须使用完全符合规则2.3的秤
- (ii) 运动员在称重时需至少两名性别不同的裁判组织

- (iii) 需为每个运动员在称重环节时准备一个密闭的房间；在这期间，只允许运动员、其教练员以及裁判出现在称重室中并且在未成年运动员称重时，其教练员或父母或监护人必须在称重室内陪同运动员进行称重环节
- (iv) 要求运动员通过提交护照或是等效文件来证明运动员的真实身份和年龄
- (v) 要求运动员的教练（如有）出示护照或等效文件证明其身份，并按照规则5.4的规定着装
- (vi) 运动员站在称重台上前，需将干净的纸巾或布铺在称重台上
- (vii) 要求运动员在称重时需裸体或是只穿着与他们文化、民俗、信仰一致的内衣，但需经裁判员评估，此类服装不会使运动员记录的体重改变0.05kg以上
- (viii) 裁判员需在称重开始前随机编排出运动员称重时的编号顺序，分配到每位运动员所参加的比赛单元，并在离称重开始时间至少30分钟内公布（规则6.4(i)）。若比赛单元有两个组别，B组将已确定好运动员在该组的编号并且这些编号需要比A组的编号低，也就是说在称重时，B组的运动员要在A组运动员之前上报试举开把重量。
- (ix) 运动员在第一次称重并已确认体重在所报体重级别限制内，运动员不可以再次进行称重。若运动员第一次称重时体重超出了所报体重级别的限制体重，则运动员可以在称重环节任意时间内进行再次称重。如果运动员需要进行第二次或多次再称重，需等到该比赛单元所有运动员的首轮称重完全结束后方可进行。如果运动员未能在该单元比赛称重环节时间内通过运动员在比赛开始前21天所上报的体重级别的限制体重（规则7.2）将会被取消比赛资格。

当运动员通过比赛称重环节后，裁判员需记录下运动员体重并且交给该比赛单元的记录员

所有参加World Powerlifting比赛的运动员都需遵循国际残奥委员会的等级规定，世界残疾人力量举规则在比赛时生效，需在运动员称重时记录其体重和重录数值并且结合起来作为运动员的等级在规则1.4下的体重级别

在运动员称重期间，运动员或其教练员向裁判员提交填写由World Powerlifting董事会或其代表提供的卡或文件，运动员应告知称重的裁判员他们在每个项目中开把的试举重量（规则7.7 (i)），叫把重量在任何情况下均为1kg的倍数（规则2.7）。

运动员或其教练员在称重时应向裁判员报深蹲架、卧推架以及保护架的架高以及是否要将深蹲架支架调倾斜或直立。任何架高都是临时的，只有运动员或其教练员可以在比赛单元进行期间任何时间向记录员提出更改架高，除了在运动员进行试举期间（规则7.9 (iv)），或是被运动员参加的比赛单元的裁判员和仲裁否决，根据规则6.4 (v) 和6.6 (iv)。

运动员或其教练员还应该在称重时告知裁判员在卧推比赛时是否需要一位保护员帮助从中间出杠，或是杠铃两端一边一个保护员帮助出杠，或不需要保护员帮助出杠，以及由于高度的原因是否在卧推试举时使用卧推地垫（规则2.6）。运动员或其教练员是否需要保护员出杠或是否使用卧推地垫都只是临时决定，可以在该比赛单元进行的任何时间向记录员提交更改通告，除了运动员进行试举期间 (Rule 7.9 (iv))。

裁判员应该给运动员或其教练员提供在比赛开始前或比赛期间用于向记录员报把的卡片，若在规则7.7 (i) 规定的时间，每项可以有一次机会改变开把试举和/或第二和第三把试举（规则7.7(ii)a) ,e)

7.6 装备检查

需对所有参赛运动员进行装备检查。在称重环节结束前，任何参加当场比赛的运动员都需要向两名执行装备检查的裁判展示比赛时使用的比赛服、腰带、套膝、护腕、T恤、内裤、文胸、鞋以及袜子等装备。裁判需根据规则4.1到4.12，告诉运动员装备可用或不可用的原因，并记录下运动员通过检查的装备。如果运动员在称重环节结束之前没有进行装备检查，主裁判将取消该运动员的比赛资格。任何通过装备检查的装备都只是临时的，并且裁判员和技术控制员将有权拒绝运动员进行试举（规则4.12 和6.6(ii)）。

7.7 比赛顺序— 一组

宣布该比赛单元开始前，只有一个组别进行该项目的比赛（规则7.4）。该比赛单元应按如下进行 –

- (i) 运动员在深蹲或深蹲单项、卧推或卧推单项、硬拉或硬拉单项的第一把试举的顺序应按照运动员在称重时所报的杠铃重量从最低到最高的顺序来执行（规则7.5），随后在主持人给出“bar loaded”的信号前，运动员或其教练员可通过提交新卡更改一次试举重（规则6.10）。可以将原重量增加或降低，但是不能比本轮比赛主持人给出过“bar loaded”的运动员试举重量低，若本轮比赛主持人给出过“bar loaded”的运动员有了更高的试举重量，也不能与该运动员试举重量相同。裁判将会在运动员试举完成后立即给出试举成功或试举失败的判罚。组别中所有运动员在通过第一把试举后，都应该知道首轮试举的情况
- (ii) 当裁判员通过裁判灯展示了对第一轮试举的判罚后（规则2.10）接下来应 –
 - a) 运动员或其教练员应在一分钟之内在称重环节所提供的卡片上写下运动员第二把的试举重量（规则7.5）并交给本场比赛的记录员。本场比赛的时间控制员应该公开显示提交第二把试举重量的可用时间，并确认是否在规定时间内提交，否则超出限制时间（规则6.9 (i)b)) 仲裁委将拒绝其上报的试举（规则6.6 (iii), (iv))
 - b) 运动员或其教练员所要的第二把试举重量需为1kg的倍数，若第一把试举成功，所要试举重量至少比第一把试举重1kg，若第一把试举失败，则所要重量可与第一把试举重量相同或多1kg甚至更多重量。
 - c) 若有两位或多位运动员要了相同的破纪录的试举重量并且第一位试举运动员试举成功，接下来第二位或后来的运动员将调整试举重量到比新纪录多1kg，运动员或其教练员应在称重环节所提供的卡片上写下新的试举重量（规则7.5）并在裁判员对创造新纪录的运动员的试举进行判罚后一分钟之内交给本场比赛的记录员（规则8.5 (i))
 - d) 如果运动员或其教练员未能在裁判员给出第一把试举的判罚后一分钟内递交第二把试举重量（规则7.7(ii) (a)）根据记录员的判决，若第一把试举失败，第二把的试举重量将和第一把试举重量相同；若第一把试举成功，第二把试举重量则比第一把试举重量多1kg

- e) 一旦提交或是被安排第二把试举重量后只可允许被修改一次，在主持人给出“bar loaded”的信号前，运动员或其教练员可通过提交新卡更改一次试举重（规则6.10）并且修改重量可以增加重量或降低重量，但是所修改的重量不能比运动员第一把试举低，也不能比本轮比赛主持人给出过“bar loaded”的运动员试举重量低，若本轮比赛主持人给出过“bar loaded”的运动员有了更高的试举重量，也不能与该运动员试举重量相同。
- f) 当所有运动员都完成了第一把试举后，比赛应立即依次继续进行第二把深蹲、卧推或硬拉试举，根据规则7.7 (ii)，应按照其递交或被安排的杠铃重量从最低到最高的顺序来执行。根据规则6.4(viii)，裁判员会在运动员每把试举完成后立刻给出试举失败或试举成功的判罚。无论怎样，该组所有的运动员在完成第二把试举被视为完成第二轮深蹲、卧推或硬拉试举。不仅涉及到“第一轮”试举规则可以应用于第二轮试举，涉及到“第二轮”试举规则可以应用于第三轮试举，而且第二轮试举的规则7.7 (ii)a)b)c)e) 应用于每一位运动员、教练员以及试举规则也应与第一轮相同，
- g) 当所有运动员都完成了第二把试举后，比赛应立即依次继续进行第三把深蹲、卧推或硬拉试举，根据规则7.7 (ii)a)f)，应按照其递交或被安排的杠铃重量从最低到最高的顺序来执行。根据规则6.4(viii)，裁判员会在运动员每把试举完成后立刻给出试举失败或试举成功的判罚。无论怎样，该组所有的运动员在完成第三把试举被视为完成第三轮深蹲、卧推或硬拉试举。不仅涉及到“第一轮”试举规则可以应用于第二轮试举，涉及到“第二轮”试举规则可以应用于第三轮试举，而且第三轮试举的规则7.7 (ii)a)b)c)e) 应用于每一位运动员以及试举规则也应与第一轮相同，除深蹲单项、卧推单项以及硬拉单项（7.7 (ii)e) 不应用该规则并且运动员第三把试举允许有运动员或教练员更改两次；运动员的每次更改试举重量都需要在主持人给出“bar loaded”的信号前递交给记录员，并且修改重量可以增加重量或降低重量，但是所修改的重量不能比运动员第二把试举低，也不能比本轮比赛主持人给出过“bar loaded”的运动员试举重量低，若本轮比赛主持人给出过“bar loaded”的运动员有了更高的试举重量，也不能与该运动员试举重量相同。
- h) 当深蹲单项、卧推单项以及硬拉单项结束或是部分项目结束时，记录员和裁判员应履行职责进行比赛结果审核或其他情况的审核（规则6.8 (iii)）。在裁判员

执裁第三轮深蹲试举的比赛的最后一次试举结束到开始主持人给出“bar loaded”信号表明卧推第一把试举开始，中间有20分钟的休息时间。时间控制员应该公开展示这20分钟的倒计时，应决定该时间跨度的完成情况以及其他情况（规则6.9 (i)d）并且只有仲裁委才能否决其决定权（规则6.6 (iii), (iv)）。当主持人对试举给出“bar loaded”以前，运动员或其教练员可以通过递交新的卡片修改第一把的卧推试举重量

- i) 在一个比赛单元的力量举项目中，第三轮深蹲试举结束后20分钟开始进行卧推试举的比赛。卧推三轮试举方式按照规则7.7 (i) 和 (ii) a)b)c)d)e)f)g)h)，这些涉及到“深蹲”的规则可以应用于卧推试举并且涉及到深蹲单项、卧推单项以及硬拉单项的规则应被删除。在裁判员执裁本场比赛第三轮卧推试举的最后一次试举结束到硬拉第一把试举开始，中间有20分钟的休息时间。时间控制员应该公开展示这20分钟的倒计时，应决定该时间跨度的完成情况以及其他情况（规则6.9 (i)d）并且只有仲裁委才能否决其决定权（规则6.6 (iii), (iv)）。当主持人对试举给出“bar loaded”以前，运动员或其教练员可以通过递交新的卡片修改第一把的硬拉试举重量
- j) 在一个比赛单元的力量举项目中，第三轮卧推试举结束后20分钟开始进行硬拉试举的比赛。硬拉三轮试举方式按照规则7.7 (i) 和 (ii) a)b)c)d)e)f)g)h)，这些涉及到“深蹲”的规则可以应用于硬拉试举并且涉及到深蹲单项、卧推单项以及硬拉单项的规则应被删除。例外在第三轮试举的硬拉中，规则7.7 (ii)e)并不适用，运动员或其教练员可以两次更改第三把试举重量；运动员任何一次修改试举重量都需要在主持人给出“bar loaded”信号前递交给记录员，并且修改重量可以增加重量或降低重量，但是所修改的重量不能比运动员第二把试举低，也不能比本轮比赛主持人给出过“bar loaded”的运动员试举重量低，若本轮比赛主持人给出过“bar loaded”的运动员有了更高的试举重量，也不能与该运动员试举重量相同。当本场比赛第三轮硬拉试举结束或是部分项目结束时，记录员和裁判员应履行职责进行比赛结果审核或其他情况的审核（规则6.8 (iii)）。

7.8 比赛顺序 – 两组

该比赛单元项目或部分项目有两个组别进行该项目的比赛（规则7.4）。该比赛单元应按如下进行–

- (i) B组应按照规则7.7 (i) 和7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g) 进行深蹲或深蹲单项或卧推单项或硬拉单项的比赛
- (ii) 接下来A组紧随B组比赛结束后立即按照规则7.7 (i)a)b)c)d)e)f)g) 组织进行深蹲或深蹲单项或卧推单项或硬拉单项的比赛。当A组在深蹲单项、卧推单项或硬拉单项或部分项目结束后，记录员和裁判员应履行其职责进行记分牌的审核或其他情况的审核（规则6.4 (iii)）
- (iii) 在实际情况中，该单元比赛项目或部分项目有两个组别，当A组比赛最后一次深蹲结束裁判员给出判罚结果到主持人给出“bar loaded”信号B组比赛第一次卧推开始，其间有10分钟休息时间，时间控制员应按照规则6.9(i) (d) 进行时间调控
- (iv) 接下来B组应继续按照规则7.7 (i) 和7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g) 进行卧推项目的比赛
- (v) 接下来A组紧随B组比赛结束后立即按照规则7.7 (i) 和7.8 (ii)a)b)c)d)e)f)g) 组织进行卧推项目的比赛。
- (vi) 当A组比赛最后一次卧推结束裁判员给出判罚结果到主持人给出“bar loaded”信号B组比赛第一次硬拉开始，其间有10分钟休息时间，时间控制员应按照规则6.9(i) (d) 进行时间调控

- (vii) 接下来B组应继续按照规则7.7 (i) 和7.7 (ii)a)b)c)d)e)f)g) 进行硬拉项目的比赛
- (viii) 接下来A组紧随B组比赛结束后立即按照规则7.7 (i) 和7.8 (ii)a)b)c)d)e)f)g) 组织进行硬拉项目的比赛。
- (ix) 当该比赛单元A组第三轮硬拉比赛结束后，记录员和裁判员应该履行职责进行比赛结果审核或其他情况的审核（规则6.8 (iii)）。

7.9 关于试举的进一步规则

规则7.7 和7.8应被应用于以下比赛行为 --

- (i) 在比赛期间只允许以下人员靠近比赛台，运动员靠近比赛台进行试举，每名运动员只允许一名教练员留在规划的教练员区域（规则5.6），裁判员、技术控制员以及保护组成员
- (ii) 若两名在同一组别的运动员在同一轮试举中递交了相同的重量，那么编号更低的运动员应该首先进行试举
- (iii) 在观众的视线内，运动员和/或教练员不应该调整除腰带以外的服装和装备，不应使用任何吸入剂，也不能使用除粉块以外的任何物品
- (iv) 当运动员听到主持人给出“bar loaded”的信号被告知进行试举，运动员应在1分钟内完成该次试举。开始深蹲试举前应确认接收到主裁判给出的“squat”的口令（规则1.2(iii)），开始卧推试举前接受到主裁判给出“star”的口令（规则1.3(iii)），在硬拉项目中使杠铃上升，或是运动员有意试举杠铃。如果主持人给出“bar loaded”的信号1分钟内运动员没有完成试举，裁判员应依照规则给出试举失败（规则6.4 (vii)）
- (v) 该比赛单元的裁判员和技术控制员在比赛任何时候都应与有关不规范服装的规则4.12(i) 和4.12 (ii) 一致
- (vi) 如果运动员在任何试举时收到裁判员给出试举失败的判罚由于规则1.2(vii) (f) 的执行，保护组成员触碰到杠铃或运动员以某种方式帮助自己，或是由于器材损坏或其他特殊情况，接下来仲裁委应该保留试举失败的判罚并且允许运动员在本轮试举的最后再次试举

- (vii) 若在任何一次深蹲试举或卧推试举时，在主持人对该次试举给出“bar loaded”的信号后（规则6.10）并且在运动员开始该次试举以前（规则7.9 (iv)），主裁判或仲裁委发现深蹲架的高度和/或角度，或是卧推架和/或卧推保护架的高度是除运动员或教练员要求的，或是裁判员或仲裁委设置以外的高度和/角度（规则7.5），接下来若运动员以及进入比赛台，裁判员应要求运动员离开比赛台，比赛试举时间（规则7.9 (iv)）应被暂停，保护组成员将架子调整为正确的高度和/或角度，接下来在架子高度和/或角度调整正确，主裁判给出“bar loaded”的信号后重新开始计时（规则1.2 (iii), 1.3 (iii))
- (viii) 如果运动员完成试举试举后，随后仲裁委未发现杠铃重量有误，接下来--
 - a) 如果裁判员对该次试举给出试举成功的判罚，那么运动员可以选择接受杠铃实际重量，或者将低于实际杠铃重量最近的1kg作为他们该次的试举重量，或是在本轮比赛最后再次试举原递交的试举重量
 - b) 如果裁判员对该次试举给出试举失败的判罚且杠铃重量是除运动员递交正确的试举重量以外的错误的杠铃重量，接下来运动员可有以下选择，接受该次试举失败的判罚，或是在本轮试举最后再次试举原递交的试举重量
- (ix) 如果由于仲裁委对规则 7.9 (vi) 或规则7.9 (viii) 的执行，或由于规则其他的特殊情况，运动员应--
 - a) 他或他自己试举后接着立刻进行下一次试举，接下来规则7.9 (iv) 应有变化，以至于运动员有四分钟的时间接受主持人“bar loaded”的信号重新开始试举
 - b) 有一名运动员在他或他自己试举后接着进行下一次试举，接下来规则7.9 (iv) 应有变化，以至于运动员有三分钟的时间接受主持人“bar loaded”的信号重新开始试举
 - c) 有两名运动员在他或他自己试举后接着进行下一次试举，接下来规则7.9 (iv) 应有变化，以至于运动员有两分钟的时间接受主持人“bar loaded”的信号重新开始试举
- (x) 如果任何一个组别由五名或更少的运动员组成，接下来应允许该组别第一轮和第二轮每次试举结束时有补偿性的休息时间 --
 - a) 如果是5名运动员为1分钟
 - b) 如果是4名运动员为2分钟
 - c) 如果是3名运动员为3分钟

d) 如果是2名运动员为4分钟

e) 如果是1名运动员为5分钟

补偿性休息时间应该涉及到除时间控制员外的所有官员，在休息期间停止一切试举、装卸杠铃等类似活动。时间控制员需掌控休息时间的开始与结束，并由此告知主裁判和主持人，相应的主持人会宣布休息时间的开始与结束

- (xi) 根据规则7.5, 7.7 或7.8, 已经递交的试举重量运动员或其教练员想取消试举, 可在时间截止以前以口头或书面的方式告知本单元比赛的记录员。记录员和其他官员应该立刻撤回该次试举或终止活动或撤回任何该次试举中所流失的时间
- (xii) 当运动员完成试举后, 裁判灯会被用来显示该次试举成功或失败, 运动员有30秒的时间离开比赛台。如果运动员未能按时离开比赛台, 即使裁判员给出试举成功的判罚, 仲裁委也会改判为试举失败。如果运动员未能按时离开比赛台, 裁判员给出试举失败的判罚, 仲裁委利用规则6.6 (iv) 的权利警告或取消运动员比赛资格
- (xiii) 一次试举裁判员会给出一次试举成功或失败的判罚, 仲裁委有权否决该次判罚并且给出代替原判罚结果的判罚, 可以是试举失败、试举成功、再次试举或其他, 相关试举和判罚结果以仲裁委最终决定为准 (规则6.6 (ii))
- (xiv) 一次试举裁判员会给出一次试举成功或失败的判罚, 运动员或其教练员或别的运动员可以对该比赛单元的比赛判罚向仲裁委提出上诉。正式向仲裁委提交上诉申请需在试举开始之前, 并且需同时上交20美元的现金, 或同等价值的货币; 若仲裁委认为该上诉申请是无理取闹或轻浮, 则该金额将被没收和转移作为World Powerlifting的联合收益。若仲裁委认为该上诉申请是合理的, 接下来仲裁委应该仔细考虑该上诉申请并暂停比赛。仲裁委将会递交关于他们对该次上诉申请的判罚决定, 可以是试举失败、试举成功、再次试举或其他, 相关试举和判罚结果以仲裁委最终决定为准。若比赛被暂停, 仲裁委应不理睬规则7.9 (iv) 并且运动员的下次试举被允许有三分钟的时间接受主持人“bar loaded”的信号开始试举
- (xv) 仲裁委也同样在比赛任何时候有权利和/或根据接收到的信息, 对运动员、教练员或官员作出撤销或取消资格的决定, 给予运动员、教练员或官员身体健康检查或行为状况评估并且相关试举和判罚结果以仲裁委最终决定为准

8. 世界纪录

8.1 力量举世界纪录

World Powerlifting应该记录下有史以来保持着最高表现的成绩，根据World Powerlifting比赛规则条例3.2，在深蹲、卧推、硬拉和总成绩设置力量举世界纪录。

8.2 国际比赛

世界纪录只能够通过国际比赛中的成功试举实现（前言）。

8.3 裁判员与仲裁委员会

世界纪录只能通过成功试举实现，需要 –

- (i) 由来自至少两个不同成员国的World 1或World 2等级的裁判员裁决（规则6.2）
- (ii) 仲裁委员会全体成员都是World 1等级裁判员且来自至少两个不同的成员国（规则6.6）

8.4 杠铃重量

世界纪录只能通过成功的比赛试举创造，在深蹲、卧推、硬拉项目中杠铃重量超过原先世界纪录1kg或更多，或是运动员比赛三次试举中最好的深蹲加卧推加硬拉项目成绩超过原先总成绩世界纪录1kg或更多。

8.5 试举顺序

试举顺序（规则7.7和7.8）不应该因运动员试举世界纪录而改变，除—

- (i) 两名或多名运动员在深蹲或卧推或硬拉项目在同一轮试举相同重量且试举重量为世界纪录，且第一名运动员已经成功试举，而随后的运动员们决定不再增加1kg的试举重量时，根据规则7.7(ii)c) 应继续他们的试举，然而，即使随后的运动员试举成功且满足世界纪录的所有要求，纪录也只应该给第一位成功试举的运动员
- (ii) 两名或多名运动员在力量举硬拉项目试举环节中创造相同的总成绩世界纪录时，不应该改变试举安排的规则（规则7.7, 7.7和7.9）并且总成绩世界纪录应该给满足世界纪录的所有要求且第一位试举成功的运动员

8.6 反兴奋剂

运动成绩录入世界纪录需满足World Powerlifting反兴奋剂的相关政策。