

A部—一般

1. 定義

AH： AH (Haleczko)公式。

分級：以運動員損傷的程度以及對特定運動的基本活動影響程度，將運動員分出運動等級（根據IPC運動員分級代碼之定義）。也稱為運動員分級。

比賽醫療總監：由LOC指派參與IPC或世界帕拉健力協會認可的比賽，負責世界帕拉健力協會的比賽醫療服務。

競賽規則：世界帕拉健力協會規則列於本規則C部。

FOP (Field of Play)：比賽場地。

國際聯盟：唯一被IPC認可的殘疾人體育聯盟—IPC及IOSD即為帕拉運動的國際聯盟。

IOC (International Olympic Committee)：國際奧運委員會。

IPC (International Paralympic Committee)：國際帕拉林匹克委員會(國際帕拉奧運委員會)。

IPC比賽：帕拉健力世界錦標賽及帕拉健力洲際錦標賽。

IPC運動會：帕拉林匹克運動會及泛美帕拉運動會。

IOSD (International Organisation of Sport for the Disabled)：國際殘疾人運動組織IPC認可的唯一一個世界殘疾人國際聯盟。

ITO (International Technical Official)：國際技術官員。

LOC (Local Organising Committee)：地方組織委員會。

LOC醫療總監：由LOC指派出席IPC或世界帕拉健力協會認可的比賽。

MQS (Minimum Qualifying Standard)：最低合格標準。

國家聯盟：國際聯盟的成員。

NPC (National Paralympic Committee)：國家帕運委員會—IPC的成員，其國內殘疾人運動員的代表。

OC (Organising Committee)：組織委員會。

OVR (On Venue Results)：場地結果。

帕拉（殘疾人）運動：由IPC運動員分級規範管理並受IPC認可的殘疾人運動項目。

PARIS (Para Sports Results and Information Services)：帕拉運動比賽結果及資訊服務。

PowerCOMS (Para Powerlifting Competition and Operations Management System)：帕拉健力比賽及運作管理系統。

PRIS (Paralympic Results and Information Services)：帕拉奧運比賽結果及資訊服務。

RTDS (Real-Time Display System)：即時顯示系統。

SDMS (IPC Sport Data Management System)：IPC運動數據管理系統。

T&S (Timing and Scoring System)：計時及計分系統。

裁判：被指派作為判決世界帕拉健力協會認可之比賽的人。

規範：世界帕拉健力規範列於本規則B部。

規則：世界帕拉健力規則由一般規定、世界帕拉健力規範及世界帕拉健力比賽規則組成。

運動分級：由世界帕拉健力協會定義的運動分級－選手須能做出特定運動的指定動作及活動。

運動分級狀態：適用於運動分級的名稱，表示運動員需要進行的評估和/或遭受分級申訴的程度。

WADC (World Anti-Doping Code)：世界反興奮劑條例。

WPPO (World Para Powerlifting)：世界帕拉健力協會。

WPPO 技術委員會：由IPC根據其手冊（於IPC網站）任命的委員會。

世界帕拉健力協會批准之比賽：獲得WPPO批准的國際和國家帕拉健力比賽。

世界帕拉健力協會選手證：由IPC核發的選手證－使選手能夠參加帕拉奧運及IPC或世界帕拉健力協會認可的比賽。

世界帕拉健力協會公認之比賽：IPC比賽、IPC認可的比賽、WPPO認可及批准的比賽。

世界帕拉健力協會認可之比賽：世界帕拉健力世界盃及其他由WPPO認可的國際比賽。

WPPO技術代表：由WPPO指派出席IPC比賽或WPPO認可的比賽，需與LOC比賽經理、技術代表助理及WPPO保持聯繫以監督賽事所有的技術操作均按照本規則進行。

2. 一般規定

2.1 範圍及應用

- 2.1.1. 世界帕拉健力規則及規範包含世界帕拉健力規則與世界帕拉健力競賽規則。
- 2.1.2 所有WPPO公認的比賽都強制性依照世界帕拉健力規則及規範進行。
- 2.1.3 所有WPPO公認之比賽的參與者（包括但不限於選手、輔助人員、教練、訓練員、口譯人員、隨隊人員、官員、醫護人員）均同意受本規則之約束。
- 2.1.4 WPPO運動員分級規則及規範是WPPO世界帕拉健力規則及規則的一部分，且可在WPPO的網站上找到。
- 2.1.5 IPC手冊是帕拉健力運動管理不可或缺的一部份。
- 2.1.6 任何在本規則中未提及的事項，IPC有最終決定權。
- 2.1.7 本規則自2018年9月18日起生效。

2.2 釋義

- 2.2.1 引用的「法規」是指本規則B部中提及的法規；引用的「規則」是指本規則C部中提及的規則；引用的「附錄」是指本規則的附錄。本規則中使用的大寫術語具有「定義」部分中賦予它們的涵義。
- 2.2.2 任何帶有註解的註記都是用來解釋本規則。
- 2.2.3 本規則中使用的標題僅是為了方便，沒有與所引用的法規或規則分開的意涵。
- 2.2.4 本規則中提及的「他」、「他的」也指「她」、「她的」。

2.3 管理

- 2.3.1 IPC以國際帕拉運動聯盟的名義管理帕拉健力這項運動，並以WPPO的名義履行管理責任，在此規則中，應將WPPO理解為IPC，反之亦然。

2.4 印刷規章制度

- 2.4.1 本規則為IPC版權所有，是以NPC、運動員、官員以及其他擔任WPPO官方職務的人員的利益而發布的。任何組織如有合法需求，均可轉載或翻譯本規則及規章，但要視IPC在規則和規章中主張其版權的持續權利—包括向IPC轉讓這些規則和條例的任一翻譯版本著作權的權利。任何組織在轉載、翻譯或發布本規則之前，必須獲得IPC的許可。
- 2.4.2 出於解釋目的，本英文版規則和條例應被視為權威版。

2.5 規則修訂

- 2.5.1 每次帕運會結束後，IPC均應根據IPC手冊（於IPC網站上）與NPC及任何相關的IOSD協商，對本規則進行審核。所有經過修定的規則應在帕運會之後的第二個賽季開始之前實施。
- 2.5.2 IPC也可在任何時候對本規則進行修改，例如更改分級相關規則，或在WPPO認為有必要的情況下。

B部－世界帕拉健力規範

3. WPPO公認的比賽

3.1 比賽級別

3.1.1 WPPO會根據比賽的規模、大小及性質對比賽進行分類，以確定每個比賽的適用要求。

3.1.2 WPPO公認比賽的分級如下：

比賽名稱	級別	比賽
IPC比賽	高強度	• 帕拉林匹克運動會
	中等/高強度	• 泛美殘疾人運動會
IPC認可的比賽	高強度	• 青少年組及成人組WPPO世界錦標賽
	中等/高強度	• 青少年組及成人組WPPO洲際盃
WPPO認可的比賽	中等/高強度	• WPPO世界盃 • WPPO亞洲帕拉運動會
	中等	• WPPO洲際盃資格賽
	基本	• 青年帕拉運動會 • 國際帕拉健力比賽 • 國家帕拉健力比賽

3.2 比賽週期

3.2.1 除非IPC另外決議，否則IPC比賽、IPC認可的比賽以及WPPO公認的比賽，週期如下：

週期	比賽
1年	• 青少年組及成人組WPPO世界錦標賽 • WPPO世界盃 • 亞洲青年帕拉運動會 • 青年泛美帕拉運動會 • 國家帕拉健力比賽
2年	• WPPO洲際錦標賽 • WPPO世界盃 • WPPO亞洲帕拉運動會 • 大英國協運動會 • 國家帕拉健力比賽
3年	• 青少年組及成人組WPPO世界錦標賽 • WPPO世界盃 • 泛美帕拉運動會 • 國家帕拉健力比賽
4年	• 帕拉林匹克運動會 • WPPO世界盃 • 國家帕拉健力比賽

3.3 比賽要求

3.3.1 WPPO公認的比賽，其各個級別的比賽規則及比賽費用都詳列在本規則中。

3.4 比賽管理

3.4.1 IPC應管理所有IPC賽事。

3.4.2 WPPO有權管理所有IPC認可的比賽及WPPO公認的比賽，並有權監督所有WPPO核准之比賽。未事先經過WPPO書面同意，不得將「世界(World)」、「洲際(Regional)」及「世界帕拉健力(World Para Powerlifting)」等詞用於任何世界帕拉健力比賽。此外，IPC具有所有與「帕拉林匹克(Paralympic, Paralympics)」有關項目與內涵的所有權力：冠有「帕拉」的運動和IPC活動、IPC座右銘、旗幟、會歌、帕運會標誌（紅藍綠3色彩帶設計）及任何商標、標誌，與帕拉林匹克運動中有關之戳記使用等。

3.4.3 WPPO對於WPPO認可之競賽應強制執行本規則。

3.4.4 WPPO認可之競賽的競賽項目秩序冊及競賽形式概括於競賽規則中。

3.5 比賽報名

3.5.1 IPC競賽及WPPO認可之競賽，其報名應依據WPPO網站上所載之規則及參賽標準報名。

3.5.2 國際帕拉奧運參賽準則及最低參賽標準應依照IPC網站之標準訂定。附錄1中載明了2017-2020年WPPO的資格途徑：選手必須參加WPPO公認的比賽才有資格參加帕拉奧運會。

3.5.3 IPC比賽及WPPO認可之競賽參賽準則及最低參賽標準應依照WPPO網站之標準訂定。

3.6 成績認可

3.6.1 WPPO接受合格選手(依照規則4)在WPPO認可之競賽所締造之成績：

3.6.1.1 世界帕拉健力排名；

3.6.1.2 世界帕拉健力紀錄；

3.6.1.3 對於國際帕運會、國際帕拉林匹克競賽及WPPO公認之比賽，其參賽名額的分配及/或；

3.6.1.4 達到國際帕運會、國際帕拉林匹克競賽及WPPO認可之競賽的參賽標準。

3.7 競賽期間的廣告與展示

3.7.1 國際帕運會的廣告規定由IPC決定。

3.7.2 WPPO制服及設備廣告規定(載於WPPO網站)概述WPPO在IPC競賽中允許的廣告。

3.8 禁賭規定

3.8.1 IPC可以採用禁賭規則、政策、條例和/或規定，所有WPPO認可競賽之參與者必須遵守。

4. 合格和分級

4.1 合格的標準- 國際帕拉林匹克運動會。

4.1.1 IPC決定國際帕拉林匹克運動會合格參賽標準。

4.2 合格標準-IPC競賽及WPPO認可之競賽。

4.2.1 選手必須達到下列合格標準才能參加IPC競賽及WPPO認可之競賽：

4.2.1.1 持有根據IPC運動員註冊及發照方案(載於WPPO網站)所發給之有效IPC選手證；

4.2.1.2 參與國際運動員分級並已依照WPPO分級規則決定之運動級別(不合格(NE)除外)；

4.2.1.3 登錄於IPC(或由IPC委任之NPC)，任何狀況下NPC必須是IPC之優良會員；

4.2.1.4 符合IPC運動員國家政策之國家標準(載於IPC網站)；

4.2.1.5 根據相關比賽規定，年齡符合最低年齡限制；

4.2.1.6 未被停權。

4.3 合格標準

4.3.1 除了上述合格標準，選手必須達到相關WPPO認可競賽之參賽標準才能參加WPPO認可競賽之比賽。

4.4 性別

4.4.1 有關以下4.4.3規則，為合法參與男子組比賽，該選手必須是：

4.4.1.1 在法律上認定為男性，並且

4.4.1.2 符合本規則條列之參賽資格。

4.4.2 有關以下4.4.3規則，為合法參與女子組比賽，該選手必須是：

4.4.2.1 在法律上認定為女性，並且

4.4.2.2 符合本規則條列之參賽資格。

4.4.3 WPPO根據IPC變性準則(間或由IPC修訂)及其他適用之WPPO規則處理有關變性的案例。

4.4.4 由法律認定為第三性之合格者，將由IPC根據適用之WPPO規則決定之。

4.5 分級

4.5.1 WPPO應決定國際分級在WPPO認可競賽的實施階段。

4.5.2 未經WPPO分級小組評估之選手因未達合格標準將不得參加國際帕運會，IPC競賽及WPPO認可之競賽。

5. 禁藥

5.1 禁藥規定

- 5.1.1 國際帕拉林匹克禁藥規定(載於IPC網頁)適用於國際帕運會、IPC競賽及WPPO認可之比賽。
- 5.1.2 WPPO認可之競賽必須依據相關管理單位及世界禁藥組織國際標準建立。在上述比賽亦建議隨機於競賽中進行檢測(尿液或尿液及血液)，對於該項比賽中世界紀錄的合法性由WPPO認定。

6. 醫療

6.1 醫療須知

- 6.1.1 IPC醫療規則(載於IPC網頁)適用於國際帕奧會、IPC競賽及WPPO認可之比賽。
- 6.1.2 相關管理單位之醫療及安全規則適用於WPPO認可之比賽。

6.2 醫療責任

- 6.2.1 根據IPC醫療規則，所有參與國際帕奧會、IPC競賽及WPPO認可之比賽之選手應為自己的身心健康及醫療管理負責。
- 6.2.2 參與國際帕奧會、IPC競賽及WPPO認可之比賽的選手對於在參與分級時所引起、造成的損失或受傷，免除IPC及WPPO在法律允許範圍內之責任。
- 6.2.3 除了上述6.2.1，6.2.2規則，IPC在選手參與國際帕奧會、IPC競賽及WPPO認可比賽之前，應確保他們的身心健康。
- 6.2.4 每個NPC都有責任確保該國選手進行持續且適當的醫療監測，建議NPC為每一位參與國際帕奧會、IPC競賽及WPPO認可比賽之選手組成週期性健康評估小組並指派隊醫隨選手參賽。
- 6.2.5 WPPO的技術代表有權避免選手在比賽中發生危險，包括因確保其他選手、大會人員、觀眾之安全及/或競賽本身而致選手於危險中之考量。
- 6.2.6 在任何時候，保護選手、大會人員及觀眾的健康及安全是第一要務，不受相關比賽結果之影響。

6.3 申請醫療因素棄權

- 6.3.1 在所有IPC競賽及WPPO認可之比賽，在相關比賽最終參賽表提出後，正式的WPPO醫療因素棄權申請單(載於WPPO網站)必須提交至WPPO辦公室以便申請醫療因素棄權。
- 6.3.2 醫療棄權申請單必須由隊醫簽名，在沒有隊醫的情形下，如果同意與他隊共用隊醫則該隊醫可以簽署。或者LOC醫學主任可以簽署。
- 6.3.3 醫療因素棄權申請單上所有的欄位都必須填寫。
- 6.3.4 所有醫療因素棄權申請單必須在競賽相關項目比賽開始30分鐘前提交。如果不能在開賽前30分提交(例如：嚴重受傷或疾病發作)，必須在醫療因素棄權申請單中說明。
- 6.3.5 IPC醫學委員會代表或是由IPC/WPPO指派人員決定是否接受醫療因素棄權申請，且為最終決定不得抗議或申訴。

6.4 醫療保險

6.4.1 NPC會有責任確保該國參與WPPO認可競賽之代表隊有適當療資源及醫療保險，涵蓋參賽期間(有關規則6.4.2)包括往返交通。如應要求NPC應向WPPO提供保險單。

6.4.2 LOC應負責提供國際帕奧會、IPC競賽及WPPO認可比賽現場醫療、救護車、急救服務及醫療保險，IPC醫療委員會應頒布並更新實用手冊協助LOC提供充分的醫療服務及在上述競賽中採取適當的安全評估。

6.5 國際帕奧會、IPC競賽及WPPO認可比賽中的醫療及安全服務

6.5.1 LOC需依照主辦協議在國際帕奧會負責提供醫療安全服務。

6.5.2 LOC依照IPC選手醫療服務項目範圍在IPC競賽及WPPO認可之比賽負責提供醫療及安全服務。

6.5.3 每一場IPC運動競賽及WPPO認可之比賽應由LOC指派競賽醫療主任負責在相關競賽準備及協調醫療服務及安全準則。IPC醫學及科學主任就所有醫療及安全相關事務擔任WPPO及競賽醫療主任之間的聯絡人。

6.5.4 在所有由WPPO決定之IPC競賽及WPPO認可比賽，WPPO負責監管實施所有比賽之醫療安全規則。

6.6 騷擾

每個人的尊嚴必須被尊重，嚴禁任何形式的傷害及騷擾，所有WPPO認可競賽適用IPC道德條款及IPC非臨時暴力傷害政策(載於IPC網站)。

6.7 自主神經反射異常

IPC對於自主神經反射異常之政策適用於所有WPPO認可競賽。

6.8 低氧室或帷罩

在所有WPPO認可的競賽中禁止使用低氧室或帷罩。

6.9 暖氣供應

IPC 暖氣供應政策(載於IPC網頁)適用於所有WPPO認可比賽。

6.10 禁菸政策

所有WPPO公認的比賽，比賽期間均禁止吸煙。

7. 技術與裝備

7.1 基本原則

7.1.1 IPC對於運動裝備(載於IPC網頁)的政策適用於所有WPPO公認之比賽。該原則尤其適用(但不限)於運動專用義肢設備的開發之相關政策。

7.2 技術與裝備使用上的監控

7.2.1 WPPO的技術代表或其指定人員在WPPO公認比賽中需肩負監控技術及裝備的使用，以確保其符合IPC運動裝備政策原則，這可能包括但不限於以下所述：

7.2.1.1 裝備和/或義肢組件是否為選手由市面上購得（禁止製造商為特定選手特製）；
和/或

7.2.2 裝備是否包含可儲備、產生或傳輸能量的材質或器具，或設計上為可增強選手之運動表現、超越其自然能力之性能。

7.3 禁止之技術

7.3.1 下列所述之技術禁止於WPPO公認之比賽中使用：

7.3.1.1 違反IPC運動裝備政策中基本原則的裝備；

7.3.1.2 經由機器、引擎、電子設備、馬達、機器人作用機制來增強運動表現；和

7.3.1.3 骨整合義肢。

7.3.2 在國際帕運會、IPC競賽或WPPO公認的比賽中，WPPO技術代表有權禁止使用本規則禁用的任何裝備。任何牽涉違反的情事，WPPO技術代表都會提報給WPPO，收到此類報告後，WPPO必須轉交給IPC醫學及科學總監，IPC將根據具體情況確認進一步的調查及行動。

7.3.3 當有任何違反裝備政策基本原則的情事發生時，WPPO有權永久或暫時禁用該裝備（以便進行進一步調查）。

8. 懲處規則

8.1 IPC道德條款及WPPO行為準則

8.1.1 IPC道德條款及WPPO行為準則(均列於IPC網站上)適用於WPPO任可比賽之所有參與者。

8.1.2 任何違反這些規則應依照WPPO行為準則中的程序進行處理。

9. 抗議與申訴

9.1 比賽場地

9.1.1 在競賽場地的抗議與申訴應依照競賽規則處理。

9.2 禁藥

9.2.1 所有禁藥違規事件包括其申訴應依照IPC禁藥條例處理。

9.3 分級

9.3.1 有關分級的抗議與申訴應依照WPPO分級規則處理。

C部份－世界帕拉健力競賽規則

10. 世界帕拉健力一般規定

10.1 世界帕拉健力項目

10.1.1 帕拉健力運動項目以男子青年組、女子青年組、男子成年組及女子成年組以8個運動分級（如WPPO分級規則所定義）及10個不同量級（項目）所組成，以性別、個人及團體賽區分。

10.1.2 體重級別－女性

41.00公斤級	小於或等於41.00公斤
45.00公斤級	41.01公斤到45.00公斤
50.00公斤級	45.01公斤到50.00公斤
55.00公斤級	50.01公斤到55.00公斤
61.00公斤級	55.01公斤到61.00公斤
67.00公斤級	61.01公斤到67.00公斤
73.00公斤級	67.01公斤到73.00公斤
79.00公斤級	73.01公斤到79.00公斤
86.00公斤級	79.01公斤到86.00公斤
86.00以上公斤級	86.01公斤以上

10.1.3 體重級別－男性

49.00公斤級	小於或等於49.00公斤
54.00公斤級	49.01公斤到54.00公斤
59.00公斤級	54.01公斤到59.00公斤
65.00公斤級	59.01公斤到65.00公斤
72.00公斤級	65.01公斤到72.00公斤
80.00公斤級	72.01公斤到80.00公斤
88.00公斤級	80.01公斤到88.00公斤
97.00公斤級	88.01公斤到97.00公斤
107.00公斤級	97.01公斤到107.00公斤
107.00以上公斤級	107.01公斤以上

10.2 附加體重

10.2.1 下肢截肢的選手其附加體重如下：

類型	附加體重（公斤）	
	67公斤以下	67.01公斤以上
每個踝關節截肢增加：	0.5公斤	
每個膝蓋以下截肢增加：	1公斤	1.5公斤
每個膝蓋截肢增加：	1公斤	1.5公斤
每個膝蓋以上截肢增加：	1.5公斤	2公斤
每個臀關節完全切除增加：	2.5公斤	3公斤

10.2.2 此5種類型的截肢都必須由國際分級委員在運動員分級時進行確認並記錄在選手個人成績冊中。

10.3 舉辦比賽

10.3.1 有關舉辦比賽的相關要求及申請流程，詳見附錄2。

10.3.2 為申請舉辦WPPO公認之比賽，LOC必須在下表中列出的截止日期前遞交相關的申請表：

WPPO公認之比賽	申請截止日 (比賽預定日前)	
	表達意願	申請/競標
國家比賽	不適用	3個月
邀請賽	不適用	6個月
WPPO世界盃	18個月	1年
WPPO洲際盃	4年	4年
WPPO錦標賽	4年	4年

10.4 技術官員

10.4.1 所有WPPO公認之比賽都必須有WPPO的合格技術官員及分級委員出席以監督賽事均在符合規定下進行。

10.4.2 WPPO指派出席WPPO公認比賽的技術官員人數詳見附錄3之比賽命名及要求。

10.4.3 在WPPO公認的比賽中，WPPO可與技術代表一同決定指派的WPPO國際及國家官員，以完成以下技術代表須履行的責任工作：

技術代表 (TD)	
技術代表助理(TDA)	
競賽秘書 (M)	
秤重官員(WI)	
裝備檢查官員(KC)	
技術分級委員(TCO)	
控制委員	<ul style="list-style-type: none"> • 控制委員長(PJ) • 1號控制委員 (J1) • 2號控制委員 (J2) • 3號控制委員 (J3)
裁判	<ul style="list-style-type: none"> • 主裁判 (CR) • 右側裁判 (RR) • 左側裁判 (LR)
國家技術官員	<ul style="list-style-type: none"> • 檢錄員 (CC) • 技術播報員 (TA) • 計時員 (TK) • 記錄員 (MRC) • 技術總監 (TC) • 1號技術監督員 • 2號技術監督員 • 3號技術監督員 • 4號技術監督員

分級委員	<ul style="list-style-type: none"> • 分級委員長 (CC) • 分級委員 (C)
加重/保護員	<ul style="list-style-type: none"> • 加重長 1-2人 • 加重保護員 1-4人

10.4.4 LOC簽署的WPPO技術協議中，所有由WPPO指派的WPPO1級和2級國際技術官員的旅費（從家裡到比賽期間的住宿飯店）、食宿費用、簽證費、每日津貼均由LOC負責。

10.4.5 LOC簽署的WPPO技術協議中，所有由WPPO指派的WPPO3級國家技術官員的旅費（從家裡到比賽期間的住宿飯店）、食宿費用、簽證費、每日津貼均由LOC負責。

10.5 技術官員在賽事中所肩負責任的基本概況

技術代表	△ 由WPPO指派，需與競賽主任及WPPO一同監督比賽進行，並確保本規則在比賽期間被嚴格遵守與執行。
技術代表助理	<ul style="list-style-type: none"> △ 協助技術代表處理所有與賽事相關的行政及技術事宜。 △ 當技術代表缺席時，由技術代表代理其職務及責任。
控制委員長	<ul style="list-style-type: none"> △ 負責在指定的比賽時段期間執行所有規則及規定。 △ 負責評定賽事中的每一次試舉。 △ 負責給予選手再一次試舉機會的最終批准。
控制委員	<ul style="list-style-type: none"> △ 負責評定賽事中的每一次試舉。 △ 除非控制委員對3位裁判提出技術上的質疑，否則不得改變裁判的判決。 △ 賽事進行時，控制委員的座位需安排在靠近比賽場地，並且視野不會受到阻礙的位置。
裁判	<ul style="list-style-type: none"> ▲ 主裁判 <ul style="list-style-type: none"> △ 必須隨時坐在試舉區/平台（4*4公尺大小），位於選手後方、至少距離選手1公尺的位置上。 △ 與2位側邊裁判共同執法、一起檢查選手在臥舉架/長凳上的準備動作並裁定該場次所有試舉。 △ 確保比賽在遵守規則的情況下有效進行。 △ 確認架高高度及試舉重量是否正確。 △ 以宏亮並清晰的口令（「開始」及「回架」）在試舉時給予選手指揮。 ▲ 側邊裁判 <ul style="list-style-type: none"> △ 左側及右側裁判必須隨時坐在試舉區/平台（4*4公尺大小），位於選手兩側，至少距離選手1.5公尺的位置上。與主裁判一起檢查選手在臥舉架/長凳上的準備動作並裁定該場次所有試舉。

技術官員

▲ 裝備檢查官員

△ 負責在裝備檢查時確認所有選手的個人服裝和裝備，並將結果確實記錄在申報及檢查表上。

▲ 秤重官員

△ 負責在選手測量體重時準確地記錄選手體重及必要的附加體重。

△ 負責輸入及驗證在測量體重時教練/選手要求的架高及首次試舉的重量(公斤)。

▲ 競賽秘書

△ 負責接受、檢查和核實選手或教練提出的改變重量(試舉重量、體重)之申請。

△ 當選手提出試舉要求時，聯繫控制委員長請求批准。

▲ 檢錄員

△ 安排選手的試舉順序：先按照重量決定先後，如果出現同重量的情況，則抽籤按照籤號排序，籤號小的在前。

△ 通過競賽秘書手動或者經由電腦直接傳輸正確排序的試舉卡給播報員。

▲ 播報員

△ 必須遵守競賽規則，播報競賽的相關信息並負責在比賽中協助比賽有效有序地進行。

△ 完整的比賽儀式主持及播報腳本可見附錄9。

▲ 計時員

△ 負責在播報員播報選手名字後，開始記錄選手的2分鐘試舉時間。

△ 必須在播報員完整播報選手名字後才開始計時。

△ 在主裁判下達「開始」的口令後，應立即停表並回表。

▲ 紀錄員

△ 負責手動記錄所有該場次的試舉結果。

▲ 技術分級委員

△ WPPO分級委員在比賽期間須全程出席，並經由選手的紀錄冊來確認其分級標註是否符合分級評估結果，且需在賽前確切地與所有控制委員及裁判進行溝通，以確保在考慮到每位選手的損傷程度造成的運動障礙及活動限制後，對每次試舉進行正確的裁定。

技術官員	<p>▲ 檢錄員</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 負責控制選手及教練進入試舉區：必須在播報員呼叫選手全名並且開始2分鐘試舉時間的倒數計時之後，選手及教練才得以進入比賽場地。 △ 負責在所有選手進入比賽場地前核實其服裝及護具是否符合裝備檢查申報表之內容。 △ 僅當選手嘗試打破世界紀錄，進入比賽場地前，必須在熱身區接受技術代表及技術總監對其進行裝備檢查，若發現選手穿戴任何不合規定的服裝、護具及裝備（包括未記錄在裝備檢查申報表中的物件），則該選手將被取消資格並且不得進入比賽場地。 △ 確定選手在運動員進場及頒獎典禮時均被妥善告知並做好準備。 <p>▲ 1-4號技術監督員：</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 1號技術監督員：負責在需要時協助選手進入秤量室。 △ 1號技術監督員：負責控制選手或教練前往競賽秘書台的人數。 △ 2號技術監督員：負責在需要時協助1號及2號技術監督員，並且管控進出熱身區的人數。 △ 3號技術監督員：負責依號呼叫選手進行裝備檢查並且在裝備檢查完畢時導引選手進入秤量室的更衣區。 △ 4號技術監督員：負責依號呼叫選手過磅並準確地將選手體重告知秤重官員。
加重/保護員	<p>負責協助主裁判調整架高、安放槓鈴桿、保持所有設備及試舉平台的整潔安全以使比賽順利有序地進行：</p> <p>▲ 1-2號加重/保護員：</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 負責在主裁判的引導及指導下進行協助。 △ 給予加重/保護員引導，以使槓片正確有效地於槓鈴桿裝載及卸除。 △ 試舉應是積極並堅定的動作（始終遵循選手或教練提供的任何指導）。當選手給出能夠掌握槓鈴桿的指示時，就應積極並準確穩定地將其交到選手伸直的手裡，之後便以最快速度向側邊移開，以便主裁判能夠看到選手已經就準備就緒並給予「開始」的口令。 <p>▲ 1-4號加重/保護員：</p> <ul style="list-style-type: none"> △ 必須在每次選手試舉時，始終在槓鈴桿的兩端待命並保持警戒：雙手必須保持交錯，維持在槓鈴桿的下方不超過10公分處，但除非得到指示，否則不可碰觸槓鈴桿的末端（包括袖子或衣領）。 △ 必須全程跟隨槓鈴桿來回移動（如影隨形）以防止選手對槓鈴桿失去控制或試舉失敗；或是選手要求協助或主裁判下達「回架」的口令時，將槓鈴桿安放回架上。 △ 可在試舉開始時在選手或教練的要求下協助將槓鈴桿從架上取出。 <p>必須按照附錄4的WPPPO槓片加重表的說明來裝載槓片。</p>

10.5.1 更多WPPO各級比賽中技術官員的責任細節，詳見WPPO技術官員手冊的附錄5。

10.5.2 任何具有WPPO技術官員資格的人，若是於其他單位(NPC/NF)擔任職務（如教練、NPC/NF代表或選手），則不會被指派到任何WPPO比賽中擔任技術代表。

10.5.3 所有技術官員在比賽值勤期間均須穿著整潔的統一服裝。更多關於技術官員服裝規定詳見WPPO技術官員手冊的附錄5。

10.6 教練

10.6.1 教練對於選手的運動表現、健康及安全來說非常重要。WPPO公認的比賽中，NPC/NF需要求參賽的教練具有正統的教練資質和相應知識。

10.6.2 教練必須穿著乾淨整潔的服裝與適合的鞋子（不可露出腳趾）；服裝跟鞋子除了選手的國家標誌或預先經過WPPO認可的標誌外，不得有任何廣告或贊助商的標誌。更多相關規定詳見WPPO制服廣告指南的附錄6。

11. 賽前標準流程

11.1 年齡分組

除帕運會外，所有WPPO公認之比賽都承認兩個年齡分組；地區錦標賽和地區綜合運動會以及青年帕運會則只承認一個年齡分組。

11.1.1 青年組：

至比賽當年12月31日，選手年齡在14周歲至20周歲之間，方達到參加WPPO公認比賽的青年組年齡標準。

11.1.2 成年組：

至比賽當年12月31日，選手年齡為21周歲以上，方達到參加WPPO公認比賽的成年組年齡標準。

11.1.3 混合團體組：

- 僅有WPPO錦標賽及世界盃中的成年組有混合團體組的比賽，只舉辦青年組的賽事，如世界青年錦標賽則不會有混合團體組的項目。
- 但若青年組的選手年齡在比賽當年12月31日前為15歲以上，則允許青少年選手參與混合團體比賽。

11.2 最低參賽資格(MQS)

11.2.1 制定最低參賽標準是為了提高比賽的技術水準；IPC比賽及WPPO公認的比賽之最低參賽資格會由WPPO訂定並且在相關的報名指南或資格賽指南中發布。

11.2.2 最低參賽標準會根據不同的比賽不斷地修正或是更改，以使帕拉健力運動項目能有長足進步。完整的WPPO MQS表詳見附錄7。

11.3 賽事報名

11.3.1 所有選手都必須經由各自的NPC或其他WPPO認可的授權組織報名才可參加WPPO公認的比賽。

- 11.3.2 所有經由NPC/NF的報名都需在賽事資訊封包內公布的截止日期前遞交，報名截止的時間為截止日的中歐時間午夜12點。
- 11.3.3 第一階段報名－參賽人數，必須包含：
- 11.3.3.1 整體參賽之選手人數（按照性別及量級分別列出）及出席之官員人數；
- 11.3.3.2 個人項目報名的量級中必須包含NPC欲報名的團體項目之量級；
- 11.3.3.3 團體項目報名中必須包含NPC欲報名的混合團體總隊數。
- 11.3.4 最終報名－詳細資料，必須包含：
- 11.3.4.1 所有已註冊並合格的選手，在各賽季都需詳細填妥癩癩申報表(經由SDMS格式)。
- 11.3.4.2 所提交的所有選手量級資料須為最終確認：但選手可在最終報名確認後於技術會議中提供更改量級的請求－如賽事報名資料更改的規章所載。
- 11.3.4.3 確認所有隨隊官員的姓名及詳細資料。
- 11.3.4.4 報名個人項目的隊員必須詳細載明選手全名及量級。
- 11.3.4.5 報名混合團體項目的隊員必須詳細載明選手全名及NPC欲報名的混合團體總隊數。
- 11.3.4.6 一經報名，即為確認混合團體組的名單：但選手可在最終報名確認後於技術會議中提供更改量級的請求－如賽事報名資料更改的規章所載。
- 11.3.4.7 確認所有比賽的預定詳情：住宿、交通、簽證及認證。
- 11.3.5 NPC最多可報名人數
- 11.3.5.1 在所有WPPO公認的成人組比賽中，NPC在所有量級中可報名的人數為（國家級比賽沒有報名人數上限；帕運會及洲際杯則視其發布的資格賽準則而定）：
- 女子選手：20名
 - 男子選手：20名
- 11.3.5.2 同一量級中，同一個國家的選手不得超過2名，但若報名成人組團體項目的NPC則不在此限（必須在報名截止日前確認報名）。如此NPC則被允許在同一量級中可增加一名選手的報名名額。
- 11.3.5.3 若NPC報名參加成人組的團體項目，只有2名排名最高的選手有資格獲得獎牌，進入組隊的第3名選手將獲得個人排名的成績，但無法獲得個人獎牌；此3名選手將有資格在成人組團體項目中獲得獎牌。
- 11.3.5.4 在所有WPPO公認的青年組比賽中，NPC在所有量級中可報名的人數為（國家級比賽沒有報名人數上限；青年帕運會則視其發布的資格賽準則而定）：
- 女子選手：30名
 - 男子選手：30名
- 11.3.5.5 青年組的比賽，在同一量級中，同一個國家的選手不得超過3名。

11.3.5.6 在所有WPPO公認的比賽中，主辦國之NPC在所有量級中可報名的人數為（國家級比賽沒有報名人數上限；帕運會、青年帕運會及洲際杯則視其發布的資格賽準則而定）：

- 成人組女子選手：30名
- 青年組女子選手：30名
- 成人組男子選手：30名
- 青年組男子選手：30名

11.3.5.7 不論是青年組或成人組，各量級都不能有超過3名來自於主辦國的選手。

11.3.5.8 混合團體組的比賽項目，每個國家可至多報名3隊，而各隊的3名選手必須由不同量級的選手組成。

11.3.5.9 每個混合團體隊伍必須至少由以下所述的選手人數組成：

- 各混合團體隊伍之選手：須由3名來自同一個國家的選手組成。
*註：混合團體隊伍至少須有一名女性隊員（例如：1名女子選手及2名男子選手或1名男子選手及2名女子選手）。
- 3個混合團體隊伍之選手：須由9名來自同一個國家的選手組成。
*註：混合團體隊伍至少須有一名女性隊員。

11.3.6 團體項目

11.3.6.1 在WPPO世界盃、WPPO洲際錦標賽及WPPO世界錦標賽中，成人組的團體項目可分為20個量級。

11.3.6.2 每個團體隊伍必須由3名來自同一國家的選手組成，並且也參與比賽中的個人項目。

11.3.6.3 在每個個人量級中，至少需有2隊團體隊伍報名。

11.3.6.4 只有成人組比賽有團體項目，但成人組團體隊伍可由青年及成人選手共同組隊—只要選手是在同量級即可。

11.3.7 混合團體項目

11.3.7.1 只有在WPPO世界盃、WPPO洲際錦標賽及WPPO世界錦標賽中，在下列情況下會有一個混合團體項目比賽：

11.3.7.2 至少需有兩支隊伍互相抗衡—兩支隊伍可來自同一國家。

11.3.7.3 每支隊伍中的3名選手須來自同一國家，並且需有至少一名女性選手。

11.3.7.4 美支隊伍中的3名選手必須為不同量級之選手。

11.3.7.5 每個國家至多可於混合團體項目報名3支隊伍。

11.3.7.6 報名混合團體項目之選手也可報名個人項目，或是可由NPC登記為額外之選手。

11.3.8 逾期報名

11.3.8.1 晚於報名截止日的報名申請（已經過第一階段報名的審核），若LOC及WPPO都同意接受此逾期報名的要求（例如尚在可安排賽程的時程裡，並且在賽事正式開始前有時間處理簽證問題）。

11.3.9 變更報名

11.3.9.1 除帕奧會外，所有WPPO公認之比賽，選手可在技術會議中提出更改量級的請求－僅能變更為報名截止時所登記的量級往上或往下一個量級。

11.3.9.2 若特定比賽中，更改量級設置有MQS，即使選手沒有通過該MQS之試舉，也應允許選手更改量級。

11.3.9.3 每位選手均只有一次於技術會議更改量級的機會－需先向WPPO繳納100歐元現金的罰金則該更改量級之申請才會生效。

11.3.9.4 新的量級會在收到罰金之後生效並為該選手之最終確認量級，不得再次更改。

11.3.9.5 之後選手不得再提出更改量級之請求，否則該選手將被取消資格，並紀錄為棄權(DNS, did not start)。

11.3.9.6 在帕運會報名時選手登記的量級則為最終確認之量級，不得更改。

* 每年由更改量級收取的罰金將會用來投入WPPO訂定的反禁藥計畫：Raise the Bar。

11.3.9.7 NPC只可於技術會議提出更改混合團體隊伍名單的請求。

11.3.9.8 只要按照下列流程進行，更改團體隊伍選手名單將不會被裁罰任何罰金：

- 任何新加入團體隊伍的選手必須符合賽事資訊封包內的選手資格及年齡要求。
- 任何更動都仍需遵守團體隊伍中3名選手須來自同一國家及必須至少有一名女性選手參賽的規定

11.4 取消報名

任一比賽的取消報名日期均將載明於各比賽的資訊封包中，且須嚴格遵守。

11.5 賽事可行性

11.5.1 在所有WPPO公認的比賽中，只要該項目中的每個量級有以下的報名人數則可照常比賽：

11.5.1.1 1名選手：MQS規則中，當一個量級中只有一位選手報名，並且其所試舉的重量等於或大於賽事資訊封包中所發布的MQS重量（頒發金牌）。

11.5.1.2 2名選手：減一規則中，當一個量級中只有二位選手報名，則適用減一規則（頒發金牌）。

11.5.1.3 1或2名選手：AH (Haleczko)公式：當一個量級中只有一或二位選手報名，則須與最近（較輕）的量級組別合併比賽（每個量級及性別組別需有至少2名選手），並以AH (Haleczko)公式來決定選手的排名和獎牌（頒發金牌、銀牌或金、銀、銅牌），而最終試舉成功的重量也會被承認為選手的最佳成績。

11.5.1.4 3或多名選手：頒發金、銀、銅牌。

*AH (Haleczko)公式因具有預先確定的受限獎牌計畫，因此大英國協運動會在一或多個量級中選手總數為1名時，會自動應用來決定選手排名及獎牌。

11.5.2 所有WPPO公認之比賽，都需在技術會議之前或之後與LOC、WPPO及技術代表協商並討論最終可行的項目。

11.5.3 混合團體項目賽事可行性

11.5.3.1 混合團體組的比賽必須至少有兩隊報名，方可進行比賽，該二隊可來自同一國家。

11.5.3.2 最多可有10支隊伍參賽，在報名截止日期前根據報名順序決定隊伍是否報名成功。

11.6 組合比賽

11.6.1 選手可在單一量級或一個組合中競賽，如下所示：

11.6.1.1 單一量級：按性別分開的單一量級比賽，以以下方式確定選手排名及獎牌：

- 3或多名選手
- 減一原則
- MQS原則

11.6.1.2 組合比賽：按性別分開的多個量級組合比賽，以以下方式確定選手排名及獎牌：

- 3或多名選手
- 減一原則
- MQS原則
- AH (Haleczko)公式

在所有WPPO公認的比賽中，只要一個量級中有超過11名選手報名，則會將選手分為小組進行比賽，每個小組至少由5名選手組成。

分為小組進行比賽時，會盡量將每組人數分配平均，而分組順序則是由過磅時登記的第一次試舉重量決定：第一次試舉重量愈輕的選手必須愈先進行試舉，以此類推—第一次試舉重量較重的選手則是按照字母順序組成小組（例如：共有25名選手參賽，分為三組：A組-9名選手，B組-8名選手，C組-8名選手）。

當有例外，每組選手人數會少於5名時，技術代表必須與WPPO協商，在每輪試舉之後給予選手額外的休息時間：

選手人數	每輪試舉後需增加的休息時間
3名	4分鐘
4名	2分鐘

12. 賽前程序

12.1 抽籤

12.1.1 抽籤是為了確定選手的順序號碼；IPC級別及WPPO公認的比賽中，抽籤通過電腦隨機進行，而在WPPO核准的比賽中則是由技術代表完成抽籤作業。

12.1.2 所有個人項目及混合團體項目選手的抽籤都需在技術會議前完成。

12.1.3 抽出的籤號代表：

12.1.3.1 選手必須按照籤號（由小到大）進行裝備檢查及其量級的過磅。

12.1.3.2 當個人項目或混合團體項目的選手中，試舉重量一樣時，由籤號較小的選手先進行試舉。

12.2 技術會議

所有WPPO公認的比賽中，所有參賽國的官方代表必須在比賽開始前至少一天前舉行技術會議。

每個參賽國至多可有2名代表參加技術會議。

技術會議將全程以英語進行，流程如下：

- 國家唱名
- 最終報名資料核實
- 更改量級/混合團體組更換選手
- 賽程
- 規則及規範
- 熱身區通行證
- 禁藥令宣導
- 必要協定（如開幕或頒獎典禮）
- LOC相關事宜宣布（交通食宿等等）
- 臨時動議、問題提問

若技術會議中更改量級的請求造成賽程必須重新調整安排，則必須在技術會議後馬上完成賽程改動並且立即通知所有受到影響的國家及選手。

12.3 選手服裝及裝備

12.3.1 所有選手都必須穿著正確、乾淨及整潔的服裝，其中包括一件連身的健力服、T恤、襪子、鞋子（如適用）及運動內衣（如適用），且必須符合附錄6之規定。

12.3.2 連身健力服

12.3.2.1 健力服只能由一層可適度伸展的布料製成，布料可以是混合的，例如：

- (a) 棉/彈性纖維；
- (b) 聚脂纖維/彈性纖維；
- (c) 尼龍/彈性纖維；

布料成分最多只能包含18%的彈性纖維。

12.3.2.2 健力服不得在任何位置有隱藏（縫合）的鬆緊帶、補釘或填充物，也不可帶有任何雙重縫製或提供額外支撐。健力服必須是連身有肩帶的，並且不得有拉鍊；比賽時肩帶必須一直穿在肩膀上。

12.3.2.3 連身健力服可以是長款的，一直延伸到腳踝並有踩腳帶；或是短款的但必須包覆大腿。

12.3.2.4 若穿著短款健力服，則其沿大腿接縫處延伸的褲長不得短於10公分，並且不得超過膝蓋，必須儘可能地貼合大腿。

12.3.2.5 健力服可由一種或多種顏色組成。

12.3.2.6 其他形式的健力服或制服將不被接受。

12.3.3 T恤

12.3.3.1 健力服內必須隨時穿著一件單色或多色的圓領T恤。

12.3.3.2 T恤必須由純棉或聚酯纖維製成，也可是二者的混合物，其他布料不被允許。

12.3.3.3 T恤不可有任何口袋、鈕扣、拉鍊、領子或V字領。

12.3.3.4 不允許有到手肘以下或三角肌以上的袖子（也不可有蓋袖）。

12.3.3.5 比賽時選手不得把袖子挽到三角肌以上。

12.3.3.6 不可由帶凸紋的布料製作。

12.3.3.7 不可包含任何上膠處理或類似的彈性布料。

12.3.3.8 不得有任何加強/加固的縫線。

12.3.3.9 必須能夠舒適合身但不緊身地貼合選手身體，以確保沒有任何支撐作用。

12.3.4 鞋子及襪子：

12.3.4.1 在所有WPPO公認之比賽中，比賽時須全程穿著鞋襪。

12.3.4.2 若有選手因特殊損傷無法穿著鞋或襪，則必須在運動員分級時由分級委員註記在選手紀錄冊或運動員分級卡上。

12.3.5 內衣

12.3.5.1 比賽期間女性選手只能穿著不帶襯墊、鋼圈的運動內衣。

12.3.5.2 在裝備檢查時必須完整平放在檢查桌上。

12.3.5.3 選手在比賽時愈穿著的運動內衣只能夠擺放在裝備檢查桌上由技術官員檢查；不可在過磅，穿著在選手身上時要求檢查。

12.3.5.4 任何被認為利用運動內衣來獲得不公平優勢的選手（如穿太過緊身的內衣來提升胸腔支撐力或在受檢過後加入填充物），可能會被裁判或控制委員檢查而導致喪失資格。

12.3.6 頭巾

12.3.6.1 不論男性或女性選手，都只被允許戴單層、素色布料的頭巾。

12.3.6.2 為了選手的安全及健康著想，頭巾上不得有任何亮片或珠寶。

12.3.6.3 頭巾必須始終貼合頭部/領口。

12.3.6.4 不能遮住臉或長度超過脖子以下，阻擋裁判觀察脖子和肩膀的視線。

12.3.7 臥舉架/長凳固定綁帶

12.3.7.1 任何選手都可以在臥舉架/長凳上使用綁帶來固定大腿以加強身體穩定性，可選擇使用一或二條綁帶。

12.3.7.2 臥舉架/長凳固定綁帶的長度須在1.6公尺-2公尺之間，寬度需在7.5-10公分之間，不可帶有額外的填充物或金屬扣環。

12.3.7.3 只能使用魔鬼氈做固定。

12.3.7.4 選手可使用官方提供的綁帶或自備的綁帶，也可二者混合使用。

- 12.3.7.5 若選手欲使用自備的綁帶，其綁帶必須通過裝備檢查。
- 12.3.7.6 綁帶可以使用在大腿到腳踝間的任何位置，但不得使用在臀部以上。惟有從臀部截肢的選手除外，在此情況下，必須使用7.5公分寬的綁帶、儘可能使用在遠離腹股溝的位置，並且不得有二條皮帶相互重疊。
- 12.3.7.7 綁帶不可直接使用在膝蓋骨上，除非有嚴重的痙攣現象。在此情況下，選手必須在運動員分級時提出，讓分級委員進行裁定並在選手紀錄冊上註記。
- 12.3.7.8 在任何情況下，所使用的二條綁帶都不可相互交疊，並且二條綁帶中間必須有清晰可見的間距。只有在選手的腿有嚴重的痙攣現象時，基於安全因素，可於運動員分級時由分級委員裁定並記錄於選手紀錄冊上，才可使用二條重疊的綁帶。
- 12.3.7.9 綁帶的使用須由選手本人或其教練進行固定，加重/保護員可在裁判的監督下進行協助。
- 12.3.8 皮帶
- 12.3.8.1 選手可以繫皮帶，但必須一直繫在健力服外。
- 12.3.8.2 皮帶之材質須為皮革、人造皮革或其他無彈性材質，可為單片或多片經黏著或縫製而成。皮帶之內外部，皆不可有其它材質製成之襯墊、邊條或任何具額外支撐效果之配件。
- 12.3.8.3 皮帶可使用一個或二個扣環，或「立即鬆開式」環扣，環扣必須固定裝上及/或縫在皮帶之一端。
- 12.3.8.4 在靠近皮帶扣環後方，需有一個以鉚釘或縫線固定之皮帶尾環。
- 12.3.8.5 皮帶上可以有選手國家的名字或是一個贊助商或廠商的商標，相關規定詳見附錄6。
- 12.3.8.6 皮帶的尺寸須符合如下規格：
- 12.3.8.7 皮帶寬度不得超過10公分。
- 12.3.8.8 整條皮帶的厚度不得超過13公厘。
- 12.3.8.9 環扣內寬不得超過11公分。
- 12.3.8.10 環扣外寬不得超過13公分。
- 12.3.8.11 皮圈寬不得超過5公分。
- 12.3.8.12 由皮帶環扣處到皮圈遠端不得超過15公分。
- 12.3.9 包裹帶及護腕束帶：
- 12.3.9.1 僅有用聚酯絲、棉或前述二種合成物等物料所包覆的單層鬆緊帶或醫用彈性繃帶被允許作為包裹帶。
- 12.3.9.2 禁止使用橡膠或合成橡膠製成的繃帶，也不可將護腕束帶與繃帶結合使用。
- 12.3.9.3 作為包裹帶使用的繃帶，其長度不可超過1公尺，寬度不可超過80公分。使用繃帶包裹之部位，由腕關節中心向兩端測量，往手掌不得超過2公分，往前臂不得超過10公分，覆蓋總寬度不可超過12公分。選手在進入比賽場地前，需經過技術總監檢查。

12.3.9.4 超過限制長度或寬度的繃帶會被禁止使用，但選手可將其裁成符合規定的長寬，並在規定的裝備檢查時間內重新提交；官員不負責裁剪繃帶，所有WPPO官員都禁止裁剪繃帶。

12.3.9.5 可使用寬度不超過10公分的護腕束帶。

12.3.9.6 若護腕束帶是環繞式的，則可能會有拇指環及用來固定的魔鬼氈；此類型的束帶不可再有任何其他類型的環扣或使用其他固定方式。

12.3.9.7 拇指環只有在固定束帶時可以套上，試舉時不得將套環勾在大拇指上。

12.3.9.8 束帶上可以有選手國家的名字或是一個贊助商或廠商的商標，相關規定詳見附錄6。

12.3.10 石膏

12.3.10.1 未經技術代表（若缺席，則由控制委員長或主裁判代理）及首席醫療官的許可，不可在身上任何部位配戴石膏參賽。

12.3.10.2 石膏繃帶不可用來作為輔助工具，例如協助選手握住槓鈴桿。

12.3.10.3 比賽的官方指派醫生或醫護人員可以在不會位選手帶來不當優勢的情況下位選手在受傷部位上石膏，但選手必須得到技術代表（若缺席，則由控制委員長或主裁判代理）許可，方可配戴石膏參賽。

12.3.10.4 在所有比賽中，當控制委員未出席且沒有其他醫務人員值班時，技術代表擁有對選手配戴石膏參賽的裁決權。

12.3.10.5 不允許使用其他類型的醫療包紮、生理性包紮及貼紮。

12.4 裝備檢查

12.4.1 裝備檢查通常在表定的賽程中，選手過磅前5分鐘並且不晚於過磅結束前的10分鐘內進行，所有選手（個人項目或混合團體項目）都必須在公告的裝備檢查時間結束前完成裝備檢查。每個參加比賽的選手或團隊都必須在過磅之前立即完成裝備檢查。

12.4.2 選手及混合團體項目選手應按照籤號（由小到大）進行裝備檢查。

12.4.3 選手及混合團體項目選手在其號碼被呼叫時若不在場，則需待所有選手的裝備檢查均進行完畢之後再行檢查。

12.4.4 若選手及混合團體項目選手未能在裝備檢查結束前報到且未進行裝備檢查，則取消其參賽資格(DSQ)。

12.4.5 當叫號時，選手須出示其個人證件（如選手證、護照或WPPO身分證）及其選手紀錄冊或是最近一次的運動員分級表影本以開始裝備檢查。

12.4.6 一經裝備檢查官員許可，選手應開始將身上的比賽期間會穿著的衣服及個人裝備置於檢查桌上供檢查；包括但不限於以下所列物品：

- 健力服、T恤、鞋子、襪子、運動內衣、頭巾、綁帶、皮帶、包裹帶、護腕束帶、石膏。

12.4.7 進行裝備檢查的所有衣物及裝備，必須符合規則12.3的所有規定。

12.4.8 每位選手在其裝備檢查結束後必須立即進入過磅室。

- 12.4.9 任一選手在比賽期間若穿著/配戴未經裝備檢查的衣服或裝備，會受到控制委員、技術代表及技術總監的質疑。
- 12.4.10 當技術總監或任何控制委員發現任一選手穿著/配戴未經裝備檢查的衣服或裝備，應立即告知技術代表。技術代表最早可於熱身區進行裝備檢查清單的確認、鍵入裝備檢查確認清單，並在確認後告知控制委員長確認之結果。
- 12.4.11 控制委員長可根據技術代表提供的訊息，決定是否取消選手的參賽資格(DSQ)。

12.5 過磅

- 12.5.1 過磅是驗證選手最終體重的正式過程：確認選手是否符合其所選擇的量級之體重範圍內，以允許其參賽。
- 12.5.2 過磅時，選手或其教練必須告知第一次試舉的重量以及架高，所有的詳細資訊必須清楚地輸入到該選手的官方試舉卡，經選手或其教練見證級驗證，之後由過磅官員進行驗證並保留。
- 12.5.3 指派替選手量秤體重的過磅官員及技術總監必須與選手同性別。
- 12.5.4 各量級過磅的時間將會視其最終報名的選手人數而定。
- 12.5.5 完整的過磅時間為至少20分鐘。
- 12.5.6 完整的過磅時間為至多90分鐘：
- 12.5.6.1 當選手人數為5-20名，則每位選手過磅時間平均約4分鐘；
- 12.5.6.2 21名選手以上，則完整過磅時間可能超過90分鐘。
- 12.5.7 過磅會在指定且隱密的房間內進行，除選手外，一名教練或球隊代表，以及2名指派的技术官員入內。
- 12.5.8 當選手自更衣室被呼叫至過磅室時，必須出示個人證件（如選手證、護照或WPPO身分證）及其選手紀錄冊或是最近一次的運動員分級表影本以開始過磅流程。
- 12.5.9 任何在過磅結束前未出示個人證件、選手紀錄冊或運動員分級表影本的選手，將被取消參賽資格(DSQ)。
- 12.5.10 每位選手應只量測體重一次。
- 12.5.11 只有體重不在該量級範圍內（過重或過輕）的選手，才得以重新量測體重。
- 12.5.12 欲重新量測體重的選手必須在同量級的選手均完成過磅且於剩餘的表定時間內按照籤號重新量測體重；若表定的過磅時間結束且仍有選手未完成過磅流程，則會增加15分鐘時間，選手依照籤號進行過磅。
- 12.5.13 任何在新增加的15分鐘內未完成過磅的選手，會被取消參賽資格。
- 12.5.14 所有完成過磅的選手級教練應至休息區備賽直至熱身區開放。
- 12.5.15 混合團體組的過磅流程為驗證團隊的總體重。
- 12.5.16 最終發布的過磅表定時間會以下列方式計算：
- 2-5 個團隊，完整的過磅時間為30分鐘；
 - 6-10 個團隊，完整的過磅時間為60分鐘。

- 12.5.17 由於選手的量級體重是一個範圍，非特定體重，因此選手僅需秤重一次，在任何情況下都不會對選手進行重新過磅。根據規則10.2，下半身有截肢的選手，須依表加上附加體重。
- 12.5.18 過磅會在指定且隱密的（男女各一）房間內進行，每位選手過磅時，只有同性別的一名教練或球隊代表、過磅官員及技術總監能夠進入過磅室。選手必須出示個人證件（如選手證、護照或WPPO身分證）及其選手紀錄冊或是最近一次的運動員分級表影本以開始過磅流程。
- 12.5.19 過磅時，在過磅官員鍵入選手的體重之後，選手或其教練必須聲明以下內容，以準備混和團體賽：
- 選手試舉順序（第一位試舉選手、第二位試舉選手、第三位試舉選手）。
 - 第一位試舉選手的第一次試舉重量及架高。
 - 告知第一位試舉選手的第一次試舉重量級架高，在技術官員鍵入之後，選手及其教練必須確認鍵入內容是否正確，確認完畢後必須在試舉卡上簽名。

12.6 熱身

- 12.6.1 只有在比賽前至少30分鐘，出示熱身證，參賽選手及其教練才能進入熱身區。
- 12.6.2 熱身通行證會在技術會議上分發：比賽期間每個參賽國有2張熱身通行證可使用，當有選手將進行比賽時，最多可有2名教練進入熱身室，而參加相應比賽的選手不須熱身通行證，只要出示選手證即可進入熱身室。
- 12.6.3 當有超過一組選手等待進行比賽時，須由各組最先進行第一次試舉的選手，以姓名的字母順序來決定哪組選手及教練能夠優先進入熱身區使用臥舉架/長凳。
- 12.6.4 當第一組進行熱身區的選手離開臥舉架/長凳前往進行第一次試舉時，後面等待進入熱身區的選手便可按照順序使用臥舉架/長凳（例如：C組選手會接續在B組選手之後）。
- 12.6.5 當有超過一組選手等待進行比賽，而熱身區尚有臥舉架/長凳可使用時，所有選手及教練須尊重彼此並且公平地輪流使用臥舉架/長凳來熱身。
- 12.6.6 任何違反規定的選手或教練可能導致熱身通行證或選手證被WPPO或技術代表收回。
- 12.6.7 關於混合團體組，在過磅時，各隊的隨隊代表會被給予一個臥舉架/長凳號碼，熱身區會於比賽前45分鐘開放，各隊只允許3名選手及至多2名教練進入熱身區，且必須使用過磅時給予的臥舉架/長凳號碼對應的臥舉架/長凳。
- 12.6.8 混合團體組在淘汰賽階段、第三名比賽及決賽階段的表定熱身時間為15分鐘，會於比賽的上個階段結束之後開始計時（例如：加熱階段的最後一位選手完成第三次試舉後，淘汰賽階段的熱身時間就會開始計時）。

12.7 選手介紹

- 12.7.1 所有WPPO公認的比賽，除IPC比賽及WPPO世界錦標賽之外，所有選手介紹都是以下列方式進行：
- 12.7.1.1 比賽開始前5分鐘，選手名字會顯示在計分板上，並且播報員會將第一次試舉（依試舉重量由低到高）的選手國別、名字一一唱出，選手在唱名時不須上到比賽場地。

12.7.2 IPC比賽及WPPO世界錦標賽則是由下列方式進行選手介紹：

12.7.2.1 比賽開始前不晚於10分鐘，技術總監會引導參賽選手至比賽場地。若有多組比賽即將進行，則會分別進行介紹（參照過磅之後打印出來的開始流程）。當所有同一組別的參賽選手都到達比賽場地時，播報員會開始介紹參賽選手的國別及姓名，當所有參賽選手均介紹完畢，技術總監會引導參賽選手回到熱身區。當有多組參賽選手須進行介紹時，則會重複此一流程。選手會成一列，依照試舉順序（參照過磅之後打印出來的開始流程）一個一個進入比賽場地，並且會單獨介紹，之後就離開比賽場地回到熱身區。

12.7.3 在所有WPPO世界盃及WPPO世界錦標賽中的混合團體組比賽在加熱階段是由下列方式進行選手介紹：

12.7.3.1 混合團體組加熱階段的選手介紹會在比賽開始前10分鐘進行：每個團隊會依照籤號（由低到高）輪番在比賽台上被介紹給觀眾。

12.7.3.2 技術總監會自熱身區照籤號呼叫團隊（按照第一次試舉順序，參照打印出來的開始流程）。技術總監會待在熱身區內，在播報員介紹時，給予團隊上比賽台的指示。團隊會由教練帶頭上比賽台，3名選手均介紹完畢時，教練會引導下台；此一流程會一直重複直至所有選手介紹完畢。團隊成員需穿著其國家制服或比賽隊服，也允許攜帶國旗、象徵自己國家的工具及道具。

12.7.4 在所有WPPO世界盃及WPPO世界錦標賽中的混合團體組比賽在淘汰賽階段是由下列方式進行選手介紹：

12.7.4.1 混合團體組淘汰賽階段的選手介紹會在比賽開始前5分鐘進行：當電腦自動抽籤完成並將對戰組合顯示於計分板時，第一組對戰組合的兩支隊伍將會被介紹，緊接著是下一組對戰組的兩支隊伍被介紹。

12.7.4.2 技術總監會自熱身區呼叫兩支對戰組合的隊伍：當播報員介紹時，第一隊被唱名的需由比賽台的入口處上台，第二隊被唱名的需由比賽台的出口處上台；之後播報員會由試舉順序開始介紹二隊選手（如：第一隊：第一位試舉選手、第二位試舉選手、第三位試舉選手；然後如此重複介紹第二隊選手）。當所有選手都介紹完畢時，二隊選手由其進入比賽台的位置離開比賽台，這個流程將立刻重複，介紹第二個對戰組合的兩支隊伍。團隊成員需穿著其國家制服或比賽隊服，也允許攜帶國旗、象徵自己國家的工具及道具。

12.7.5 在所有WPPO世界盃及WPPO世界錦標賽中的混合團體組比賽在第三名決定賽及決賽中是由下列方式進行選手介紹：

12.7.5.1 混合團體組的第三名決定賽及決賽的選手介紹與淘汰賽的相同，會先介紹第三名決定賽的參賽選手，最後介紹決賽的參賽選手。

12.8 技術官員介紹

- 12.8.1 在所有WPPO公認的比賽中，應在混合團體組的選手介紹之後立刻進行技術官員介紹。
- 12.8.2 所有WPPO公認的比賽，除IPC比賽及WPPO世界錦標賽之外，所有技術官員介紹都是以下列方式進行：
- 12.8.2.1 播報員會唱名介紹（國別及姓名）每位裁判、控制委員以及該比賽場次的技術代表，介紹完畢後技術官員們就須回到自己比賽的座位。
- 12.8.3 IPC比賽及WPPO世界錦標賽則是由下列方式進行技術官員介紹：
- 12.8.3.1 該比賽場次被指派的3名裁判及技術總監須以此順序進到比賽場地：技術總監、左側裁判、右側裁判、主裁判，此時播報員會唱名介紹（國別及姓名），當被唱名時，該技術官員需向前一步，向觀眾舉手致意，介紹完畢後，技術總監需引導3名裁判離開比賽場地。之後播報員會開始唱名介紹（國別及姓名）控制委員及該比賽場次的技術總監，介紹完畢後技術官員們就須回到自己比賽的座位。
- 12.8.4 混合團體組的加熱階段技術官員介紹會在選手介紹後立刻開始：該比賽場次被指派的3名裁判及技術總監須以此順序進到比賽場地：技術總監、左側裁判、右側裁判、主裁判，此時播報員會唱名介紹（國別及姓名），當被唱名時，該技術官員需向前一步，向觀眾舉手致意，介紹完畢後，技術總監離開比賽場地，而3名裁判則須回到自己比賽的座位，準備開始進行比賽。此外沒有其他技術官員會被介紹給觀眾。
- 12.8.5 混合團體組的淘汰賽階段、第三名決定賽及決賽階段技術官員介紹會以下列方式進行：當電腦自動抽籤時，也會將隨機指派的裁判顯示於計分板，此時被指派的裁判須至比賽場地就裁判位置準備開始進行比賽。
- 12.8.6 為使系統能夠遴選出合適的裁判（混合團體組的淘汰賽、第三名決定賽及決賽階段），裁判們須符合以下條件：
- 須為WPPO認證的第一級或第二級裁判
 - 來自同一國家的裁判不得超過1位
 - 同性別的裁判至多能有2位
- 12.8.7 比賽開始3分鐘前，3位裁判及加重/保護員就須至比賽場地就執法位置以開始準備進行比賽。

13. 世界帕拉健力比賽場地要求

13.1 會場

- 13.1.1 WPPO公認的比賽，比賽會場包含下列區域：
- 比賽區域：比賽場地（比賽臺及平台）
 - 熱身室及頒獎典禮等候區
 - 熱身等待區
 - 裝備檢查及過磅室
 - 過磅等待區

13.2 比賽會場

13.2.1 比賽場地應為室內場地，最小的可用高度至少需有10公尺，並且必須能夠容納下表所列尺寸的必要區域。比賽場地的佈局範例可見WPPO賽事手冊的附錄8。

區域	最低要求		註
	長度	寬度	
比賽區域 (比賽場地)	15公尺	25公尺	包含比賽臺
熱身室 (包含頒獎典禮等候區)	25公尺	15公尺	或者長15公尺，寬25公尺
熱身等候區	7公尺	6公尺	
過磅室	12公尺	5公尺	包含3個各4公尺*5公尺大小的房間
過磅等候區	7公尺	6公尺	建議
裝備檢查區	5公尺	5公尺	
練習區	15公尺	15公尺	或25公尺*10公尺

13.2.2 比賽場地(FOP)

比賽區域中的比賽場地尺寸須符合以下規範：

區域		尺寸			註
		長度	寬度	高度	
比賽臺	最低要求	*10公尺	10公尺	最低50公分	最小寬度不包含坡道 ***最大寬度包含坡道
	**最高限度	12公尺	12公尺	最高70公分	
	****坡道	5-7公尺	至少1.2公尺	需依比賽台的大小考量坡道角度	

* 若比賽臺長度小於11公尺，則頒獎典禮不被允許在比賽臺上舉行，需另擇一處靠近比賽場地的地點舉行。

** 在帕運會、洲際盃及WPPO世界錦標賽為強制規定。

*** 在帕運會及WPPO世界錦標賽中，比賽臺的最大寬度不包括坡道。

**** 比賽臺的入口及出口處都各需有一個坡道，以利比賽順利進行（除非取得LOC及WPPO的同意，得只設一個坡道）。

13.2.3 比賽臺及平台的表面需平坦且防滑，且必須能夠承重至少2000公斤。

區域		尺寸		註
		長度	寬度	
平台	最低要求	4公尺	4公尺	高度不可超過5公分
	最高限度	4公尺	4公尺	

13.2.4 以下空間（桌子）應位於比賽場地或比賽臺附近：

- 控制委員臺
- 技術臺
- 技術代表臺
- 場地結果臺
- Sports production tables
- 國際聯合會(IF)臺

13.2.5 以下的必要無障礙功能區應靠近比賽場地：

- 裝備檢查區
- 更衣室/過磅室/著裝室/過磅等候區
- 運動員分級室（及等候區）
- 反禁藥/教育展覽區
- 無障礙更衣室
- 選手休息區
- 各性別選手專用洗手間
- 藥檢站
- 技術代表/技術代表助理辦公室
- 技術官員室
- 各性別技術官員專用洗手間
- LOC比賽管理辦公室
- 醫護室
- 混合團體區域
- 媒體工作室
- VIP室
- 頒獎典禮等候區
- 場地結果(OVR)室
- 體育資訊服務台(SID)
- 交通接駁區
- 認證台
- 儲藏室

13.2.6 上述所有無障礙功能區的詳細要求可見WPPO賽事手冊的附錄8。

14. 設備要求

14.1 WPPO設備

- 14.1.1 在所有WPPO公認的比賽中，只允許使用WPPO認可的供應商生產的設備：槓鈴桿、槓鈴鎖環、槓片、平台及臥舉架/長凳。
- 14.1.2 在任何WPPO公認的比賽中，除了WPPO認可的槓鈴桿外，不得使用任何舉重槓及健力槓進行訓練或比賽。
- 14.1.3 WPPO各級比賽的詳細的帕拉健力設備要求清單以及WPPO認可的供應商可見附錄10－WPPO設備要求。
- 14.1.4 在每輪試舉開始前，必須確認所有設備都在安全、乾淨、整潔的狀態，並且符合規則14的所有規範。
- 14.1.5 符合WPPO規格的設備並不代表被認可，必須經過確認並且得到WPPO給予的官方核可證。

14.2 組件校準公差

14.2.1 在所有WPPO公認的比賽中，所有槓鈴桿、鐵盤及槓鎖（組件）必須遵循以下校準公差：

比賽組件	
各組件超過5公斤	不得超過校準參數： $+0.1\% \sim -0.5\%$ （例如：25公斤鐵盤秤重誤差不得大於25克或小於12.5克）。
各組件等於或小於5公斤	不得超過校準參數： $+10\text{克} \sim -0\text{克}$ （例如：5公斤鐵盤秤重誤差不得大於10克或秤重結果低於5公斤）。
訓練用鐵盤	
10公斤	誤差值在正負80克內
15公斤	誤差值在正負120克內
20公斤	誤差值在正負160克內
25公斤	誤差值在正負200克內

14.3 臥舉架/長凳

14.3.1 在所有WPPO公認的比賽中，只允許使用WPPO認可的供應商生產的臥舉架/長凳，且其尺寸必須符合以下規範：

14.3.1.1 長度：臥舉架/長凳的軟墊必須平整、水平且總長度為210公分。

14.3.1.2 寬度：臥舉架/長凳的主體部分寬度應為61公分，但距離頭頂端70.5公分處的距離，其寬度必須僅為30.5公分，往下連接的兩側為肩膀位置，寬度為152.5公分。

14.3.1.3 高度：從地面測量至軟墊表面（未緊壓的狀態）不得矮於48公分或高於50公分。

14.3.1.4 支撐架：任何WPPO公認的比賽中，槓鈴架須為可調式支撐架，從地面量起至槓鈴放置位置，其高度需在70公分至120公分的範圍內，而槓鈴架擱板內側的最小寬度應為110公分。

14.4 槓鈴桿

14.4.1 在所有WPPO公認的比賽中，不管是比賽、熱身或是訓練，均只允許使用WPPO認可的供應商生產的槓鈴桿。

14.4.2 槓鈴桿兩端必須有WPPO認可之供應商的綠色標誌以明確標示其為WPPO認可的槓鈴桿。

14.4.3 槓鈴桿應為筆直、壓有刻痕及凹槽，其規格如下：

14.4.3.1 總長度不得超過220公分。

14.4.3.2 兩個內鎖環間的距離，不得少於131公分或大於132公分。

14.4.3.3 槓鈴的直徑不得小於28公厘或超過29公厘。

14.4.3.4 槓鈴及鎖環（一個各2.5公斤）的總重為25公斤。

14.4.3.5 套筒直徑為5公分。

14.4.3.6 兩端需有機器加工標記，以明確標記出記號內側之距離為81公分。

14.4 WPPO槓鈴桿規格：

- 重量：20公斤
- 直徑為28公分
- 兩側套筒的鎖環厚度為3公分
- 槓鈴桿兩側末端不可有刻痕
- 槓鈴桿塗層：鉻
- 刻痕：1.5
- 套筒塗層：鉻；最大重量：1500公斤

14.4.4.1 自2010年起，WPPO認可的槓鈴桿可使用至2020年12月。

14.4.4.2 自2014年起，WPPO認可的槓鈴桿可使用至2024年12月。

14.4.4.3 損壞的槓鈴桿，或WPPO指派的主裁判執法時認為不安全、不符用途或無法使用的槓鈴桿，均應予以替換。

14.5 鐵盤

14.5.1 在所有WPPO公認的比賽中，不管是比賽、熱身或是訓練，均只允許使用WPPO認可的供應商生產的鐵盤。

14.5.1.1 經認可的比賽用鐵盤可於比賽場地、熱身室及訓練區使用。

14.5.1.2 經認可的訓練用鐵盤僅可於訓練區使用。

14.5.2 WPPO鐵盤規格：

14.5.2.1 所有用於比賽的鐵盤都須符合規則14.2所列之最大校準公差。

14.5.2.2 比賽用鐵盤必須由金屬製成，並以聚氨酯（橡膠）覆蓋，兩側均應有永久性的塗料或在整個圓周上採用顏色編碼。

14.5.2.3 鐵盤中心孔的直徑須為5.05公分。

14.5.2.4 最大鐵盤的直徑須為45公分。

14.5.2.5 WPPO公認的比賽中，只能使用下列顏色代碼對應重量的鐵盤：

- 0.25公斤=金屬（僅為紀錄目的）
- 2.5公斤=白色
- 1公斤=綠色
- 1.5公斤=黃色
- 2公斤=藍色
- 2.5公斤=紅色
- 5公斤=白色
- 10公斤=綠色
- 15公斤=黃色
- 20公斤=藍色
- 25公斤=紅色
- 50公斤=黑色

14.5.2.6 236公斤以上的試舉必須使用2片50公斤的鐵盤，305公斤以上的試舉需使用4片50公斤的鐵盤；若已沒有50公斤的鐵盤可使用，則可使用同一供應商生產的25公斤鐵盤（但僅限於此特殊情況）。

14.5.2.7 所有鐵盤均需標示其重量及WPPO徽標，最重的鐵盤必須裝在套筒的最裡層，之後按重量降序裝入，最輕的鐵盤在最外層。

14.5.3 裝在最裡層的第一個鐵盤必須面朝內，以便容易識別重量，而其他所有鐵盤都需面朝外裝入。

14.6 磅秤

14.6.1 在所有WPPO公認的比賽中，必須至少有兩個電子磅秤：一個使用於比賽中，作為官方量秤使用，其他的則是放置於訓練區。所有磅秤均須符合以下規格：

14.6.1.1 電子平台類型，尺寸介於85*85公分及100*100公分之間。

14.6.1.2 最大秤重必須達200公斤，且能以10公克測量到小數點以下二位數。

14.6.1.3 需有製造商的校準證書。

14.6.2 指派的技術官員會在每輪試舉前檢查磅秤的準確性（校準），將其歸零。

14.6.3 不論磅秤是否置於椅子上使用，都是被允許的。

14.7 計分系統

14.7.1 為了達到與國際帕委會的專業及目標一樣的水準，LOC必須遵守WPPO公認比賽的指導方針。

14.7.2 WPPO的計分系統由以下部分組成：

- 除了帕運會外，均須使用PARIS (Para Sports Results and Information Services)：帕拉運動比賽結果及資訊服務。
- T&S (Timing and Scoring System)：計時及計分系統。
- OVR (On Venue Results)：場地結果。
- PowerCOMS (Para Powerlifting Competition and Operations Management System)：帕拉健力比賽及運作管理系統。

14.8 帕拉運動比賽結果及資訊服務(PARIS)及帕拉奧運比賽結果及資訊服務(PRIS)

14.8.1 LOC與其技術供應商在適用的情況下使用PARIS及PRIS，能在比賽前、比賽中及比賽後提供賽事資訊、賽事進行中的運動需求，使賽事成功進行。

14.8.2 與需求有關的程序精確定義將有助於成功地解決方案。這對LOC及其技術供應商來說是必須的，以便開發及應用能夠滿足用戶期望的高效率系統。

14.8.3 LOC及其技術供應商必須理解到，PARIS及PRIS文件並未生產及提供其所提供服務所需的應用程式的所有規範。

14.9 計時及計分系統 (T&S, Timing and Scoring System)

14.9.1 WPPO計時及計分系統是由以下組成：

14.9.2 WPPO燈號系統：包括1個結果燈號控制台、比賽時鐘、3個WPPO裁判設備、4個控制委員設備及1個WPPO控制委員長設備。

14.9.3 結果燈號控制台：從3個WPPO裁判設備接收到裁判的最終決定，並控制比賽時鐘。

- 14.9.4 比賽時鐘：該系統必須在比賽開始之前使用可調整的(20秒)倒數計時器，倒數計時應可調整從3分鐘及2分鐘開始，可根據比賽項目需求更改；比賽時鐘將由計時員進行管控。
- 14.9.5 WPPO裁判設備：3部設備若為無線設備尤佳，或至少為有線可連接至網路，比賽台上的每位裁判均須配有1部設備，上面有5個按鈕：
- 按下白色按鈕表示試舉成功；
 - 剩下4個按鈕各有其所代表試舉失敗的涵義：
 - 紫色按鈕－身體位置(BP)
 - 橘色按鈕－槓鈴桿控制(BC)
 - 藍色按鈕－胸部(CS)
 - 綠色按鈕－上推(PS)
- 14.9.6 裁判的判決會自動以兩列訊息顯示於比賽場地及熱身區的計分板上：
- 第一列訊息會顯示3名裁判的3個燈號：白色燈號表示試舉成功，紅色燈號表示試舉失敗；
 - 第二列訊息會顯示試舉失敗的原因：紫色、橘色、藍色、綠色燈號各有其代表的意義。
- 14.9.6.1 燈號應依照3位裁判員的位置平行排列，以對應3名裁判的位置，當裁判員按燈時，3個燈號應同時亮起，而不會單獨亮燈。
- 14.9.6.2 當裁判按燈之後，按鈕會被鎖定，即裁判不得更改其判決；而WPPO設備應在裁判未及時給出判決時具有震動或發出聲響的功能以提醒裁判尚未按下按鈕的功能。
- 14.9.6.3 控制委員及理事長不會接收到裁判的判決。
- 14.9.6.4 WPPO 控制委員設備：4部設備若為無線設備尤佳，或至少為有線可連接至網路，控制委員們均須配有1部設備，上面有5個按鈕：
- 按下白色按鈕表示試舉成功；
 - 剩下4個按鈕各有其所代表試舉失敗的涵義：
 - 紫色按鈕－身體位置(BP)
 - 橘色按鈕－槓鈴桿控制(BC)
 - 藍色按鈕－胸部(CS)
 - 綠色按鈕－上推(PS)
- 14.9.6.5 當控制委員按燈之後，按鈕會被鎖定，即控制委員不得更改其判決；而WPPO控制委員設備應在控委未及時給出判決時具有震動或發出聲響的功能以提醒裁判尚未按下按鈕的功能。
- 14.9.6.6 僅有在遭遇挑戰時，控制委員的判決僅會自動提交給控制委員長，且4位控制委員的判決會同時顯示，4個燈號應同時亮起，而不會單獨亮燈。
- 14.9.6.7 WPPO控制委員長設備：應為7吋大小的平板電腦。
- 14.9.6.8 僅有在遭遇挑戰時，該平板會同時顯示4位控制委員(包括控制委員長)的判決。
- 14.9.6.9 該平板會在裁判判決顯示於計分板時，開始1分鐘的挑戰時間(倒數計時)，當倒數計時器歸零之後會在下一位選手的試舉結果顯示於計分板時，再次開始1分鐘的挑戰時間倒數計時。

14.9.7 計分板

14.9.7.1 計分板是可以顯示WPPO燈號系統訊息的電視，必須架設在比賽場地及熱身區最方便觀看的位置，以便每個人可以輕易地跟進比賽進度。

14.9.7.2 在IPC比賽中，LOC必須於比賽場地及熱身區架設7個計分板：

- 比賽場地：須放置3個計分板
 - 比賽場地的入口及出口處，於面向觀眾的背板上，各架設一個；
 - 比賽台上，需架設一個在面對主裁判的位置上。
- 熱身區：須放置4個計分板
 - 需在熱身區往比賽場地的入口處，架設一個；
 - 2個須架設在需要的位置；
 - 需在比賽場地往熱身區的出口處，架設一個。

14.9.7.3 國家比賽中，只需架設一個計分板，應設置在比賽場地的出口處。

14.9.7.4 計分板必須隨時顯示：

- 選手照片；
- 籤號；
- 選手全名；
- NPC旗幟及代碼；
- 試舉輪次；
- 可用時間(從2或3分鐘開始倒數計時)；
- 量級；
- 架高；
- 試舉重量；
- 是否為世界紀錄/賽事記錄；
- 每位裁判給出的試舉成功/失敗燈號(白色或紅色)
- 若試舉失敗，每位裁判給出的試舉失敗燈號(紫色、橘色、藍色、綠色)

14.9.8 場地結果(OVR)

14.9.8.1 在比賽場館將比賽訊息提供給觀眾是賽事成功的關鍵，能使對該項運動有興趣的人了解並知曉運動的新知識。系統將根據計分板上揭露的訊息顯示：他們國家/地區的第一次試舉結果、每次試舉增加的重量及排名的結果。

14.9.9 成績告示板

14.9.9.1 成績告示板(至少為6*4公尺大小的顯示器)必須設置於比賽最顯眼、最多人可觀看的位置(通常設置於平台後方的背板上的中央位置、距離平台地板至少2.5公尺的高度，或是設置在背板的另外一側)。

14.9.10 即時顯示系統 (RTDS, Real-Time Display System)：

14.9.10.1 在比賽場地及熱身區向選手、教練及官員提供比賽即時訊息隊比賽的進行也是至關重要的：即時顯示系統在比賽場館後側以45-50吋的等離子螢幕電視向技術代表及控制委員提供比賽的完整即時訊息。

14.9.10.2 教練及選手可使用此裝置來觀測比賽進展，並決定下次試舉的重量。工作人員也可透過即時顯示系統來確保比賽順利進行及選手有序且及時地進入比賽場地進行試舉。

14.9.11 帕拉健力比賽及運作管理系統 (PowerCOMS, Para Powerlifting Competition and Operations Management System)：

14.9.11.1 PowerCOMS用來控制及管理整個比賽流程，包括提出技術挑戰並接受、檢查及驗證所有新的及更改重量的試舉，所有更動都直接記錄在該系統裡。

14.9.11.2 在所有IPC比賽及WPPO認可的比賽中，都必須使用電子計時系統，有關PARIS、T&S、OVR及PowerCOMS的規格及要求，請參閱附錄8。

15. 試舉

15.1 帕拉健力臥舉項目－比賽程序

15.1.1 要完成一次正確的臥舉，必須執行下列4個動作：就準備位置、開始、臥推、槓鈴桿回架。

15.1.2 就準備位置

15.1.2.1 選手必須仰躺在臥舉架/長凳上，雙手呈準備臥推的姿勢。

15.1.2.2 整個臥舉過程均須維持這種姿勢。

15.1.2.3 身體位置：整個臥舉過程中，選手的頭部、肩部及臀部必須與臥舉架/長凳保持平面接觸，腿及腳後跟需儘可能地保持與長凳的接觸。

15.1.2.4 臥舉架/長凳固定綁帶：綁帶的固定位置及方式須符合規則12.3.7的規範。

15.1.2.5 協助：若選手僅需保護員協助將槓鈴桿自架上取下，則可請求協助，但此協助僅由架上輔助將槓鈴桿取下並將槓鈴桿交至選手手上(僅下臂伸直的位置)，不得低至碰觸選手胸部。教練或選手必須在賽前使保護員充分了解選手的請求。

15.1.2.6 選手必須隨時保持拇指與所有手指環繞，安全並牢固地握住架上的槓鈴桿。

15.1.2.7 兩手握槓時，兩手食指間距離不得超過81公分(兩手食指須置於81公分距離記號之間)。

15.1.2.8 握緊槓鈴的手臂，肘部須處於鎖定狀態(不受任何特殊醫療條件影響)。

15.1.2.9 自架上取下槓鈴之前，教練及選手必須確保達到上述所有要求。

15.1.2.10 在主裁判發出開始(Start)的口令之前，若左右側任一裁判發現選手的準備姿勢不正確，都必須立即舉手，使主裁判知曉有潛在錯誤存在的可能性。但一旦主裁判給出開始(Start)的口令，就不得這樣做。

15.1.2.11 口令：當主裁判在2分鐘的準備時間內確認上述所有要求均已達成，即可以手臂朝下揮動的動作並喊出開始(Start)的口令，此時選手可以開始試舉。

15.1.3 開始(Start)－離心動作(向下)

15.1.3.1 選手只得在主裁判給出開始(Start)的口令之後才能進行試舉。

15.1.3.2 整個試舉過程中，頭部不得離開臥舉架/長凳，必須始終保持接觸。

15.1.3.3 整個試舉過程中，身體必須仰躺在臥舉架/長凳上，肩部及臀部必須與臥舉架/長凳保持平面接觸，腿及腳後跟需儘可能地保持與長凳的接觸。

- 15.1.3.4 在主裁判下達開始(Start)口令之後，保護員/加重員就不得碰觸槓鈴桿。
- 15.1.3.5 選手收到開始的信號之後，必須以完全掌控的方式，先將槓鈴降至胸部。
- 15.1.3.6 不可拉桿：所謂拉桿是指，在將槓鈴往下移動時，停在胸部，然後通過上半身的多個部位共同施力，幫助推升槓鈴。
- 15.1.3.7 不可彈桿：所謂彈桿是指，在將槓鈴往下移動時，不加以控制地壓入胸部而立即向上彈的動作。槓鈴必須明顯的凹陷於胸部，被胸部阻擋視覺，以顯示槓鈴的離心及向心運動(向下及向上)過程之間有明顯中斷。
- 15.1.3.8 一旦槓鈴下移並停留在胸部上時，在開始推升之前，必須控制不得使其沉入胸部。

15.1.4 推升(Press)一向心動作(向上)

- 15.1.4.1 槓鈴須以完全掌控的方式，平均向上推升。
- 15.1.4.2 推升的過程中，槓鈴可以暫停但不得朝胸部方向下移。
- 15.1.4.3 兩隻手臂不可不相等伸展，推升時兩臂必須同時以同樣的速度往上伸展。
- 15.1.4.4 握住槓鈴的雙手不可左右(水平)運動。
- 15.1.4.5 當兩臂以相等時間完全伸展時，槓鈴被完全推升，此時手肘須為鎖定狀態。
- 15.1.4.6 在推升過程中或者推升完成、手肘鎖定时，槓鈴不必呈完全水平狀態，但兩臂必須同時完全伸展並同時為鎖定狀態。
- 15.1.4.7 在選手聽到回架(Rack) 口令之前，必須維持此姿勢並靜止不動。
- 15.1.4.8 整個試舉過程中，頭部、肩部及臀部必須與臥舉架/長凳保持平面接觸，腿及腳後跟需儘可能地保持與長凳的接觸。
- 15.1.4.9 在推升過程中，保護員/加重員不得碰觸槓鈴桿。

15.1.5 回架

- 15.1.5.1 在選手聽到回架(Rack) 口令之前，不可將槓鈴放回架上。
- 15.1.5.2 當主裁判確認選手已經完成臥舉動作並且兩臂以完全伸展並且肘部所定的狀態將槓鈴控制住時，將立即給予回架(Rack) 口令並伴以手臂向後揮動的信號。

註：如果試舉過程中槓鈴碰觸到架子，但選手並未因此獲得任何優勢，那麼裁判仍可判定此次試舉成功。

15.2 判定試舉成功/失敗

- 15.2.1 一旦選手將槓鈴放置回架上，3位裁判必須立即以燈號(或旗幟)宣布該次試舉是否成功。

15.2.1.1 試舉成功：

- 須有至少2個白色燈號(旗幟)

15.2.1.2 試舉失敗：

- 須有至少2個紅色燈號(旗幟)

15.3 試舉失敗的四個因素：

15.3.1 若選手未能達到以下要求來完成正確的帕拉健力臥舉動作，則3位裁判將會判定為該次試舉失敗：

15.3.2 身體位置

15.3.2.1 在試舉過程中未能保持身體位置。

15.3.2.2 在試舉過程中抬起頭部、肩部，臀部離開凳面、足部離開地板，或是腿及腳跟離開長凳。

15.3.2.3 選手的腿(在可能的情況下)，在整個試舉過程中未能保持完全伸展(例如截肢者)。

15.3.2.4 選手未全程使用拇指包裹槓鈴的方式握住槓鈴。

15.3.2.5 選手未使用所有手指牢固安全地環繞、握住槓鈴。

15.3.2.6 選手任一食指越過槓鈴上標記81公分的距離記號。

15.3.2.7 選手在未接收到開始(Start)的口令之前即開始試舉動作。

15.3.3 槓鈴控制

15.3.3.1 若在兩臂完全伸展且肘部鎖定的狀態下，槓鈴不受控制(不受任何特殊醫療條件影響)。

15.3.3.2 在整個試舉過程中，保護員/加重員碰觸到槓鈴。

15.3.3.3 槓鈴下移並停留在胸部上時，不受控制地沉入胸部。

15.3.3.4 推升過程中，槓鈴不受控制。

15.3.3.5 槓鈴未平均且平穩地被推升(兩臂必須同時以同樣的速度往上伸展)。

15.3.3.6 兩手在槓鈴上橫向移動。

15.3.4 碰觸胸部

15.3.4.1 槓鈴桿碰觸胸部時，未被胸部阻擋視覺，而槓鈴的離心及向心運動(向下及向上)過程之間沒有明顯中斷。

15.3.4.2 槓鈴下移並停留在胸部上時，在開始推升之前，沉入胸部。

15.3.4.3 槓鈴桿未碰觸胸部。

15.3.4.4 出現拉桿：所謂拉桿是指，在將槓鈴往下移動時，停在胸部，然後通過上半身的多個部位共同施力，幫助推升槓鈴。

15.3.4.5 出現彈桿：所謂彈桿是指，在將槓鈴往下移動時，不加以控制地壓入胸部而立即向上彈的動作。

15.3.5 推升

15.3.5.1 選手未能將槓鈴舉起。

15.3.5.2 選手未能將槓鈴平均向上推升。

15.3.5.3 推升的過程中，槓鈴朝胸部方向下移。

15.3.5.4 兩臂不相等伸展，推升時兩臂未以同樣的速度往上伸展並鎖定肘部。

15.3.5.5 在選手聽到回架(Rack) 口令之前，未能維持此姿勢並靜止不動。

15.3.5.6 在選手聽到回架(Rack) 口令之前，就將槓鈴放回架上。

註：當出現以下情況時，3個紅燈燈號都會亮起，並且紀錄為試舉失敗：

- 超時(試舉可用時間為2或3分鐘)－若在表定時間內未能準備就緒並開始試舉則視為試舉失敗。
- 若試舉失敗，則裁判會立即下達回架(Rack)的口令並伴以手臂向後揮動的信號。

16. 帕拉健力臥舉

16.1 比賽

16.1.1 比賽會在該量級指定的熱身區正式開放至少30分鐘後開始，比賽時程表中有詳細說明。

16.1.2 每位選手均只有3次試舉機會，每輪只有1次試舉機會。當有破紀錄的機會時，可額外獲得試舉機會－詳見規則16.8.12。

16.1.3 在所有WPPO公認的比賽中，同量級選手中，能舉起最大重量的選手就能獲得最佳名次、成績及排名。

16.1.4 每位選手在每次試舉都有2分鐘的可用時間，在主裁判給出開始(Start)口令之前，選手不可自行開始試舉，但若選手未準備就緒，主裁判未在2分鐘可用時間給出開始(Start)口令，則該次試舉機會則被取消，選手須立即將槓鈴回架，此次試舉視為失敗。2分鐘的可用時間會自播報員唱出選手全名之後開始倒數計時。

16.1.5 若選手被要求連續進行兩次或多次試舉(如重量加載錯誤或試舉成功之後再次加重)，在此狀況下，可允許選手每次試舉的可用時間增加為3分鐘。

16.1.6 選手只能由一位合格的教練陪同上比賽台，並且在選手全名被唱出、可用時間開始倒數計時之前，若非經由技術總監導引，不可靠近臥舉架/長凳。

16.1.7 陪同上台的教練可協助選手進入或離開長凳及比賽台，若選手需要協助，也可幫助選手或在加重員的協助下進行長凳束帶的捆紮。

16.1.8 在比賽台上，當選手仰躺在長凳上呈準備姿勢時，教練不可碰觸槓鈴桿、槓鈴架或選手的手臂，只可口頭給予選手或加重員指示。

16.1.9 在整個試舉過程中，教練必須待在比賽場地內事先規劃好的教練區內(至少為1*1公尺大小)。

16.1.10 一旦試舉結束，在選手離開長凳之後，選手及教練必須在30秒內離開比賽台。

16.1.11 任何參加單一或多個項目的選手，在過磅之後，將會依照每個人決定的試舉重量由輕到重決定試舉順序。

16.1.12 若試舉重量相同，則由最初抽籤的籤號決定試舉順序(籤號由低到高)。

16.1.13 每次試舉的加重最小重量為1公斤，只有在目的為破紀錄的試舉時，最小的加重重量為0.5公斤。

16.1.14 若未能成功舉起該次試舉重量，則於下一輪試舉可允許維持該重量。

- 16.1.15 混合團體項目比賽分為3個階段，每個階段都由團體試舉直至進入決賽。每個階段每位成員都僅有1次試舉機會，按照教練在過磅時決定預賽的試舉順序、賽前5分鐘決定淘汰賽、第3名決定賽及決賽的試舉順序，進行試舉。每位選手的2分鐘試舉可用時間自播報員唱出選手全名之後開始倒數計時。未德獲得比賽最佳名次及排名，團隊必須獲得最高的AH積分。
- 16.1.16 至多只能有10支隊伍進入預賽，排名最高的4支隊伍將進入淘汰賽階段，在此階段將會由電腦隨機抽籤決定2對2的對戰組合，落敗的2支隊伍將進行第三名決定賽，獲勝的2支隊伍則可進入決賽，爭奪冠軍。

16.2 試舉輪次

16.2.1 第一輪試舉—有1次更改機會

- 16.2.1.1 選手及教練必須在過磅時確認第一次試舉的重量及架高。
- 16.2.1.2 教練或選手擁有一次更改(加重或減輕)於過磅時登記的試舉重量的機會，但若是減輕則最多不可超過7公斤。更改的重量必須紀錄於官方的試舉卡上，並經過教練或選手及競賽秘書驗證。增加重量的最小重量為1公斤(只有在目的為破紀錄的試舉時，最小的加重重量為0.5公斤，詳見規則16.8)，最大的加重重量則是沒有上限。
- 16.2.1.3 若為第一位試舉選手，或是比賽中唯一組別，則可在比賽開始前20分鐘或是第一輪試舉開始前5分鐘更改第一次的試舉重量。不得在播報員已經宣布5分鐘後比賽開始才進行更改。
- 16.2.1.4 同量級或同項目接續的比賽中，也允許有一次更改(加重或減輕)試舉重量的機會：從第一組比賽開始前的20分鐘開始，直至前一組比賽最後一輪試舉結束前，必須提供更改要求。播報員會廣播提醒更改第一次試舉重量的期限，在超過期限之後即不得提出更改。
- 16.2.1.5 所有組別的選手，於過磅時提交的第一次試舉重量會以表列出，但各組的試舉順序會依照期限前更改過的試舉重量重新列出。

16.2.2 第二輪試舉—不得更改

- 16.2.2.1 當選手完成第一次試舉之後，教練/選手在裁判給出判決之後，會有1分鐘時間可以決定第二次試舉的重量—此重量必須由教練/選手決定、紀錄於官方試舉卡上並經過教練或選手及競賽秘書驗證。
- 16.2.2.2 若第一次試舉成功，但未能在1分鐘時間內給出第二次試舉的重量，則第二次試舉重量會自動增加1公斤；若第一次試舉失敗，則第二次試舉則會保留第一次試舉重量。
- 16.2.2.3 第二次的試舉重量只能夠從較第一次試舉重量重，不得減輕，且加重的最小重量為1公斤，只有在目的為破紀錄的試舉時，最小的加重重量為0.5公斤。

16.2.3 第三輪試舉－有2次更改機會

16.2.3.1 當選手完成第二次試舉之後，教練/選手在裁判給出判決之後，會有1分鐘時間可以決定第三次試舉的重量－此重量必須由教練/選手決定、紀錄於官方試舉卡上並經過教練或選手及競賽秘書驗證。

16.2.3.2 若第二次試舉成功，但未能在1分鐘時間內給出第三次試舉的重量，則第三次試舉重量會自動增加1公斤；若第二次試舉失敗，則第三次試舉則會保留第二次試舉重量。

16.2.3.3 第三次的試舉重量只能夠從較第二次試舉重量重，不得減輕，且加重的最小重量為1公斤，只有在目的為破紀錄的試舉時，最小的加重重量為0.5公斤。

16.2.3.4 教練/選手將擁有2次更改(加重或減輕)第三次試舉重量的機會－此重量必須由教練/選手決定、紀錄於官方試舉卡上並經過教練或選手及競賽秘書驗證。

16.2.3.5 2次更改試舉重量的機會，均可為加重或減輕重量。

16.2.3.6 若第一次要求更改第三次試舉重量是要加重，必須在播報員呼叫選手(唱出選手全名)進場試舉之前提出。

16.2.3.7 若第一次要求更改第三次試舉重量是要減輕重量，則以下狀況將不被允許：

- 減輕後的重量低於第二輪試舉重量
- 若已完成第三輪試舉選手的籤號在後，則更改後的第三次試舉重量與不得與其重量相同(不論該選手試舉成功或失敗)，否則會造成試舉順序紊亂。
- 重量不得低於任一選手已完成的試舉重量(不論該選手試舉成功或失敗)。
- 播報員已經呼叫選手(唱出選手全名)進場試舉之後。

16.2.3.8 若第二次要求更改第三次試舉重量是要加重，必須在播報員呼叫選手(唱出選手全名)進場試舉之前提出，否得不予接受。

16.2.3.9 若第二次要求更改第三次試舉重量是要減輕重量，則以下狀況將不被允許：

- 減輕後的重量低於第二輪試舉重量
- 若已完成第三輪試舉選手的籤號在後，則更改後的第三次試舉重量與不得與其重量相同(不論該選手試舉成功或失敗)，否則會造成試舉順序紊亂。
- 重量低於任一選手已完成的試舉重量(不論該選手試舉成功或失敗)。
- 播報員已經呼叫選手(唱出選手全名)進場試舉之後。

16.3 混合團體組比賽－預賽

16.3.1 第一輪試舉

16.3.1.1 第一輪試舉將在熱身區開放(如比賽時間表上所列之開放時間)後的45分鐘內舉行。過磅時被選為第一位試舉的選手，會首先被呼叫進場試舉；選手會按照試舉順序(由低到高)被呼叫進場試舉，若有2名選手的試舉重量相同，則由籤號較低的選手先進行試舉。

16.3.1.2 教練/選手擁有一次更改(加重或減輕)第一次試舉重量的機會，但若是減輕則最多不可超過7公斤；增加試舉重量的最小單位為1公斤。在混合團體項目的比賽中，不論在任何情況下、任何一次試舉或任一比賽階段，小於1公斤的加重或減重都是不被允許的。更改第一次試舉重量的要求必須在比賽開始前的20分鐘或是第一輪試舉開始前的5分鐘提出。

16.3.2 第二輪試舉

16.3.2.1 當選手完成第一輪試舉之後，教練/選手在裁判給出判決之後，會有1分鐘時間可以決定第二輪試舉的重量－此重量必須紀錄於官方試舉卡上，並且由表定的選手進行第二輪試舉。一旦提交第二輪試舉的重量，則不得更改。

16.3.2.2 若未能在1分鐘時間內決定第二輪的試舉重量，會導致第二輪的試舉重量為槓鈴與槓鎖重量的加總，25公斤。

16.3.3 第三輪試舉

16.3.3.1 當選手完成第二輪試舉之後，教練/選手在裁判給出判決之後，會有1分鐘時間可以決定第三輪試舉的重量－此重量必須紀錄於官方試舉卡上，並且由表定的選手進行第三輪試舉。第三輪的試舉重量是獨立出來的，與第一輪及第二輪的試舉重量無關，因此在試舉重量的決定上也沒有最大或最小值的限制。

16.3.3.2 若未能在1分鐘時間內決定第三輪的試舉重量，會導致第三輪的試舉重量為槓鈴與槓鎖重量的加總，25公斤。

16.3.3.3 在播報員呼叫選手(唱出選手全名)進場試舉之前，選手擁有一次更改第三輪試舉重量的機會，此時加重或減輕重量都是被允許的，且沒有最大或最小值的限制，但若是減輕試舉重量，則以下狀況將不被允許：

- 若已完成第三輪試舉選手的籤號在後，則更改後的第三輪試舉重量與不得與其重量相同(不論該選手試舉成功或失敗)，否則會造成試舉順序紊亂。
- 重量低於任一第三輪選手已完成的試舉重量(不論該選手試舉成功或失敗)。

16.3.3.4 第三輪試舉結束後，排名前四的隊伍將可晉級至淘汰賽階段。經由電腦隨機抽籤的結果，2對2的對戰組合會顯示於螢幕上，由籤號較低隊伍的先開始比賽。

16.4 混合團體組比賽－淘汰賽

16.4.1 第一輪試舉

16.4.1.1 淘汰賽會於預賽結束後的20分鐘後進行。由籤號低的賽事(Match B)先進行一對一的對抗賽：由各隊各輪試舉選手依照表定的試舉順序(試舉重量由低到高)輪番上場試舉。第一場淘汰賽結束，即進行第二場淘汰賽(Match A)。

16.4.1.2 晉級淘汰賽的4支隊伍均須在比賽開始前5分鐘提交第一輪試舉的試舉重量以及各輪次的試舉選手，一旦教練/選手提交決定之後，即不得再更改各輪次的試舉選手順序及第一輪的試舉重量。

16.4.1.3 若未能在比賽開始前5分鐘決定第一輪的試舉重量，會導致第一輪的試舉重量為槓鈴與槓鎖重量的加總，25公斤。若未能在比賽開始前5分鐘決定各輪次的試舉選手順序，則會由電腦隨機抽出。

16.4.2 第二輪試舉
混合團體組淘汰賽的第二輪試舉與預賽階段的流程相同。

16.4.3 第三輪試舉
混合團體組淘汰賽的第三輪試舉與預賽階段的流程相同。

16.4.4 兩場淘汰賽 (Match A & B)獲勝的隊伍將晉級決賽，落敗的隊伍則參加第三名決定賽。

16.5 混合團體組比賽－第三名決定賽及決賽

16.5.1 第一輪試舉

16.5.1.1 第三名決定賽及決賽會於預賽結束後的20分鐘後進行。會先進行第三名決定賽：由各隊各輪試舉選手依照表定的試舉順序(試舉重量由低到高)輪番上場試舉。第三名決定賽結束，即進行決賽。

16.5.1.2 4支隊伍均須在比賽開始前5分鐘提交第一輪試舉的試舉重量以及各輪次的試舉選手，一旦教練/選手提交決定之後，即不得再更改各輪次的試舉選手順序及第一輪的試舉重量。

16.5.1.3 若未能在比賽開始前5分鐘決定第一輪的試舉重量，會導致第一輪的試舉重量為槓鈴與槓鎖重量的加總，25公斤。若未能在比賽開始前5分鐘決定各輪次的試舉選手順序，則會由電腦隨機抽出。

16.5.2 第二輪試舉
第二輪試舉與混合團體組淘汰賽階段的流程相同。

16.5.3 第三輪試舉
第三輪試舉與混合團體組淘汰賽階段的流程相同。

16.6 技術挑戰

16.6.1 僅有選手或者配戴熱身區通行證的教練才能於相關賽事對裁判給出的最終判決提出挑戰。

16.6.2 只有在裁判給出試舉失敗的判決時，才能提出挑戰，當試舉成功，或是來自敵隊選手(不論是否同一國籍)提出的挑戰，均不予受理。

16.6.3 在帕拉奧運會、IPC比賽及世界帕拉健力協會公認的比賽中，僅在整個控制委員團隊均出席的情況下，才會受理提出技術挑戰。

16.6.4 唯有在在選手試舉結束，裁判最終判決顯示於計分板上的1分鐘內向控制委員長提出技術挑戰，才予受理。

16.6.5 唯有選手或者配戴該比賽項目專屬的熱身區通行證的教練必須在1分鐘的期限內，至控制委員台出示技術挑戰卡，如此提出的技術挑戰，才予受理。

16.6.6 技術挑戰卡可於技術會議時購得，或是在賽前20分鐘(列於賽事時間表上)或該比賽項目結束前，至熱身區內向技術總監購買，金額為100歐元，須於以現金交易購買。

16.6.7 在場的4名控制委員需一致通過，技術挑戰才予受理。

16.6.8 技術挑戰一經受理，控制委員長會立即確認所有控制委員的判決並且挑戰結果會馬上以口頭告知提出挑戰的選手/教練，不會延誤比賽時間、無須暫停比賽。

- 16.6.9 若技術挑戰被受理，則4名控制委員皆需按下白色按鈕。
- 16.6.10 若技術挑戰被駁回，則至少1名控制委員會按下紅色按鈕。
- 16.6.11 若技術挑戰被駁回，技術挑戰卡及費用將予以保留，並由技術總監提交至WPPO辦公室，不需採取進一步行動。
- 16.6.12 若選手/教練未能及時到達控制委員台提出挑戰，則控制委員長會立即退回技術挑戰卡給提出技術挑戰者；技術挑戰卡需退回給技術總監以取得技術挑戰費用的現金退款。
- 16.6.13 當技術挑戰一經受理，控制委員長會立即退回技術挑戰卡給提出技術挑戰者；技術挑戰卡需退回給技術總監以取得技術挑戰費用的現金退款。
- 16.6.14 選手的成績會立即修改，並且成績/排名也會相應更新。
- 16.6.15 控制委員長宣布的結果即為最終判決，對於該判決不得再有任何異議。
- 16.6.16 當技術挑戰被駁回，須向WPPO辦公室索取技術挑戰費用的收據。未使用的技術挑戰卡均須在該賽事結束前繳回WPPO辦公室以取得技術挑戰費用的現金退款；任何未在期限內繳回的技術挑戰卡將不再有效，也不可再申請退費。
- 16.6.17 混合團體組的比賽項目中，不論在任何情況下都不得提出技術挑戰。

16.7 加重或廣播內容錯誤

- 16.7.1 在任何一次試舉中，若裁判、控制委員、選手或教練察覺到以下任一錯誤，並在主裁判給出開始(Start)口令之前立即提出，則主裁判會指示計時員將可用時間的倒數計時器暫停，以分析原委：
 - 16.7.1.1 試舉重量錯誤：槓鈴桿上裝載的重量與選手/教練及競賽秘書驗證過的重量不符。
 - 16.7.1.2 架高錯誤：槓鈴架的高度與選手/教練及競賽秘書驗證過的高度不符。
 - 16.7.1.3 廣播內容錯誤：播報員廣播的試舉重量及/或架高有誤，導致加重員裝載錯誤重量及調整錯誤架高。
- 16.7.2 若根據規則16.7.1.1、16.7.1.2及/或16.7.1.3，確定沒有問題，則主裁判可全權決定，將可用時間及試舉應恢復正常。
- 16.7.3 若根據規則16.7.1.1、16.7.1.2及/或16.7.1.3，確定有錯誤需要調整，此時選手及教練會被要求離開比賽台待錯誤更正；一旦更正完畢，可用時間會調整為3分鐘讓該名選手進行試舉。
- 16.7.4 在任何一次試舉中，若裁判、控制委員、選手或教練未能察覺到規則16.7.4.1-16.7.4.4中任一錯誤，而造成試舉失敗，則在選手離開比賽台之前，若主裁判察覺到錯誤，則該選手將被允許在該輪試舉結束後，得到再一次試舉機會。除非選手為該輪試舉的最後一位試舉選手，才能獲得3分鐘的可用時間，否則可用時間仍為2分鐘。
 - 16.7.4.1 試舉重量錯誤：槓鈴桿上裝載的重量與選手/教練及競賽秘書驗證過的重量不符。
 - 16.7.4.2 架高錯誤：槓鈴架的高度與選手/教練及競賽秘書驗證過的高度不符。

16.7.4.3 廣播內容錯誤：播報員廣播的試舉重量及/或架高有誤，導致加重員裝載錯誤重量及調整錯誤架高。

16.7.4.4 加重員違例：試舉過程中，在未得到主裁判的指示之前，加重員碰觸槓鈴桿。

16.7.5 若選手在試舉重量錯誤的情況下，試舉成功，則：

16.7.5.1 若該錯誤的試舉重量低於原本選手提交的試舉重量，則選手可以選擇接受該次成功的試舉紀錄(及重量)或者選擇在該輪試舉結束後，再一次以正確的重量進行試舉。

16.7.5.2 若該錯誤的試舉重量高於原本選手提交的試舉重量，則選手擁有該次試舉成功的紀錄；若之後接續著試舉的選手原本所提交的試舉重量就低於該錯誤重量，才可將槓鈴上的錯誤重量減輕。

16.8 紀錄

16.8.1 在所有WPPO公認的比賽中，官方的反禁藥小組會進行禁藥測試，並且會指派完整的控制委員組，參賽的選手應有相等的權利打破紀錄。

16.8.2 一旦確定要進行破紀錄的試舉，為使紀錄有效，必須先確認比賽台上與該進行試舉選手為相同國籍的裁判不得超過1位。若比賽台上有2位裁判與該進行試舉選手為相同國籍，則技術代表此時必須在適當的時候替換這些裁判。

16.8.3 在3次試舉中，為了破紀錄，選手有一次機會可提出非最小單位加重重量(1公斤)的機會，可以只增加0.5公斤。

16.8.4 若該次破紀錄的試舉成功，則該紀錄即被認可，惟該次試舉重量在成績及排名上的重量會是捨棄小數點後的整數(1公斤的倍數)，請見以下範例：

第一次試舉	第二次試舉	第三次試舉
101公斤	102.5公斤(紀錄)	103.5公斤(紀錄)
最佳成績=103公斤，紀錄成績=103.5公斤		

16.8.5 選手的3次試舉中，試舉重量的加重都可以不是1公斤的倍數，但加重的最小單位為0.5公斤。

16.8.6 當新紀錄被建立之後，任何想要嘗試破紀錄的選手，其每次加重的最小單位為0.5公斤，否則該紀錄將不會被承認。

16.8.7 若有2名同量級選手在同一天於不同賽事以同樣的試舉重量破紀錄，則過磅時體重較輕的選手為紀錄保持者。

16.8.8 若有2名同量級選手在同一天於不同賽事以同樣的試舉重量破紀錄，且體重相同，則該2名選手同為紀錄保持者。

16.8.9 WPPO會認可並保留成人及青少年組的洲際、世界紀錄以及比賽紀錄(包括泛美帕拉運動會、亞洲帕拉運動會及帕拉林匹克運動會)。

16.8.10 團體組或混合組團體賽事的任何紀錄都不會被認可或者保留。

比賽	承認的紀錄(3次內試舉成功)
帕拉林匹克奧運會	成人組世界紀錄 青少年組世界紀錄 帕拉林匹克紀錄
成人組世界錦標賽	成人組世界紀錄 所有成人組洲際紀錄
青少年組世界錦標賽	青少年組世界紀錄 所有青少年組洲際紀錄
成人組洲際錦標賽	成人組世界紀錄 所有成人組洲際紀錄
青少年組洲際錦標賽	青少年組世界紀錄 所有青少年組洲際紀錄
世界盃	成人組及青少年組世界紀錄 所有成人組及青少年組洲際紀錄
泛美帕拉運動會	成人組世界紀錄 成人組美洲洲際紀錄 泛美帕拉運動會紀錄
亞洲帕拉運動會	成人組世界紀錄 成人組亞洲洲際紀錄 亞洲帕拉運動會紀錄
大英國協運動會	成人組世界紀錄 成人組亞洲洲際紀錄 青少年組世界紀錄
洲際盃資格賽	成人組及青少年組世界紀錄 成人組及青少年組個別的洲際紀錄
青年帕拉運動會	青少年組世界紀錄 青少年組個別的洲際紀錄
國際賽/邀請賽/國家賽事	無

16.8.11 成人組世界紀錄

16.8.11.1 試舉成功的世界紀錄僅在滿足下列條件的情況下會被承認：

16.8.11.2 擁有一級裁判證照的4位控制委員均在場。

16.8.11.3 比賽台上的3位裁判都為國際裁判。

16.8.11.4 在進入比賽場地進行打破世界紀錄的試舉之前，選手的制服及裝備需在技術總監在場時，於熱身區經過技術總監核可。若發現選手使用或穿著任何不合規定的物質或服裝(見規則12.3)，包括未經過裝備檢查的服裝，則選手將不被允許進入比賽場地並且會被取消比賽資格(DSQ)。

16.8.11.5 試舉成功的世界紀錄僅在滿足下列條件的情況下會被承認：

16.8.11.6 紀錄保持者的藥檢結果呈陰性。

16.8.12 第四次試舉

16.8.12.1 第四次試舉是選手在第三次試舉結束之後，額外獲得在官方比賽成績之外取得新紀錄的機會。

16.8.12.2 僅在滿足下列先決條件的情況下，才允許進行第四次試舉：

16.8.12.3 當選手完成第三次試舉，教練/選手在裁判給出判決之後，會有1分鐘時間可以決定提出進行第四次試舉的要求。此要求必須由教練/選手至競賽秘書台提出，若獲得控制委員長的核可，必須記錄在官方試舉卡上並須經過教練或選手及競賽秘書驗證。

16.8.12.4 若選手第三次試舉成功，而其試舉重量低於目前欲打破的記錄10公斤以內。

16.8.12.5 若已完成的第三次試舉，其試舉重量已為破紀錄的重量，但試舉失敗。

16.8.12.6 若已完成的第三次試舉，其試舉重量已為破紀錄的重量，且試舉成功。

16.8.12.7 混合團體組的比賽不得提出第四次試舉之要求。

16.8.12.8 僅有在下表所列出之比賽及記錄可提出第四次試舉之要求：

比賽	允許進行第四次試舉打破的紀錄
帕拉林匹克奧運會	成人組世界紀錄 帕拉林匹克紀錄
成人組世界錦標賽	成人組世界紀錄
青少年組世界錦標賽	青少年組世界紀錄
成人組非洲洲際錦標賽	成人組世界紀錄 成人組非洲洲際紀錄
青少年組非洲洲際錦標賽	青少年組世界紀錄 青少年組非洲洲際紀錄
成人組美洲洲際錦標賽	成人組世界紀錄 成人組美洲洲際紀錄
青少年組美洲洲際錦標賽	青少年組世界紀錄 青少年組美洲洲際紀錄
成人組大洋洲洲際錦標賽	成人組世界紀錄 成人組亞洲洲際紀錄 成人組大洋洲洲際紀錄
青少年組大洋洲洲際錦標賽	青少年組世界紀錄 青少年組亞洲洲際紀錄 青少年組大洋洲洲際紀錄
成人組歐洲洲際錦標賽	成人組世界紀錄 成人組歐洲洲際紀錄
青少年組歐洲洲際錦標賽	青少年組世界紀錄 青少年組歐洲洲際紀錄
世界盃	成人組世界紀錄 青少年組世界紀錄
泛美帕拉運動會	成人組世界紀錄 成人組美洲洲際紀錄 泛美帕拉運動會紀錄
亞洲帕拉運動會	成人組世界紀錄 成人組亞洲洲際紀錄 亞洲帕拉運動會紀錄

大英國協運動會	成人組世界紀錄
洲際盃資格賽	成人組世界紀錄 青少年組世界紀錄
青年帕拉運動會	青少年組世界紀錄
國際賽/邀請賽/國家賽事	無

16.9 成績

16.9.1 個人成績

16.9.1.1 每位選手的最終個人成績將依據3次試舉中成功舉起的最重重量進行計算。

16.9.1.2 當有2位選手的成績相同，則體重較輕的選手獲得較高排名。

16.9.1.3 第四次試舉所舉起的重量不計入比賽成績及排名，僅作為破紀錄用途。

16.9.1.4 所有比賽成績會由電子OVR系統進行紀錄或者手動紀錄至官方成績紙上。

16.9.1.5 在頒發獎牌/獎狀之前，所有成績均須技術代表確認並簽名，而後上傳並官方宣布比賽結果及成績冊。

16.9.2 團體成績

16.9.2.1 團體項目的最終成績將依照下列方式計算：

- 3位選手的9次試舉當中，試舉成功的重量加總。
- 在WPPO洲際錦標賽中，僅成人組公開賽的成績被計入最終的團體成績(包括主辦國及主辦國以外的參賽國)。
- 在WPPO錦標賽中，僅成人組的比賽項目成績被計入最終的團體成績。
- 在WPPO認可的比賽中，成人組及青少年組的比賽項目成績均被計入團體成績，但只會頒發一個團體獎項。

16.9.3 混合團體組成績

16.9.3.1 混合團體組的比賽項目成績均使用AH公式計算，該公式可比較不同量級選手的試舉成績，並將每輪試舉中每位選手的AH分數加總，得出總AH得分，得分最高者獲得最高排名。

16.9.4 團體獎項

16.9.4.1 在所有WPPO世界杯及WPPO錦標賽中，使用團體獎項積分系統頒發團體獎盃。

16.9.4.2 積分計算方式如下：各隊中個人成績最佳的6名選手進行最終排名—列出1-10名，積分如下表所示。各隊中進入團體獎項排名最低的選手，其積分將不予計算。

排名	積分
1	12
2	11
3	10
4	9
5	8
6	7
7	6
8	5
9	4
10	3

16.9.4.3 在WPPO世界杯及WPPO錦標賽中，頒發團體獎項的計分方式有所不同：

16.9.4.4 WPPO世界盃：

- 僅頒發一個團體獎盃給予積分最高的隊伍：計入成人組及青少年組來自男/女或男女的前六名選手成績。

16.9.4.5 WPPO洲際錦標賽：

- 頒發團體獎盃給積分前三名的隊伍：計入成人組及青少年組來自男女的前六名選手成績。

16.9.4.6 WPPO錦標賽：

- 頒發團體獎盃給積分前三名的隊伍：計入成人組及青少年組來自男女的前六名選手成績。
- 頒發團體獎盃給積分前三名的隊伍：計入成人組及青少年組來自女性的前六名選手成績。
- 頒發團體獎盃給積分前三名的隊伍：計入成人組及青少年組來自男性的前六名選手成績。

16.9.5 成績相等

16.9.5.1 若有2個國家的積分相等，則比較2隊中個人成績最佳的6名選手—獲得最多個人項目冠軍獎項的國家排名第一，若2隊冠軍獎項數量相等，則比較亞軍獎項數量，以此類推。

16.9.5.2 若有2個國家的積分相等且獲得獎牌的數量也都相等，則並列第一，後續的排名即由第三名開始。

16.9.5.3 當有並列冠軍時，2隊將同時於頒獎典禮上台領獎：會頒發兩個獎盃，並且於頒獎時會同時升起2隊國旗。升起國旗及演奏國歌的順序將依照各國的英文國名之英文字母順序進行。

16.9.6 成績冊

16.9.6.1 只有在帕拉奧運、IPC比賽及WPPO公認的比賽中，會印製成績冊。

16.9.6.2 成績冊會由WPPO在賽事結束後15天內發行。

16.10 獎牌

16.10.1 在所有WPPO公認的比賽中，均會依據規則11.5中的比賽可行性標準，頒發獎牌給參加個人項目及團體項目比賽的選手：

- 第一名－金牌
- 第二名－銀牌
- 第三名－銅牌

16.10.2 當有2位同量級選手的比賽成績相等，則由過磅時體重較輕的選手獲得較佳名次。

16.10.3 當有2位同量級選手的比賽成績相等，且過磅時登錄的體重也相同，則二人並列為同一名次：

- 若並列第一名，則該項目頒發2個金牌及1個銅牌。
- 若並列第二名，則該項目頒發1個金牌及2個銀牌。
- 若並列第三名，則該項目頒發1個金牌、1個銀牌及2個銀銅牌。

16.10.4 在頒獎典禮上，會在同一旗柱依照各國的英文國名之英文字母順序升起2隊國旗；2國國歌會依照相同順序播放。

16.10.5 僅當比賽中未有青少年組項目時，青少年選手可以參與成人組比賽，與同一量級之成人選手一起比賽，若青少年選手的比賽成績優異，足以獲得名次時，則會同時獲頒青少年組及成人組的獎牌。除了帕拉奧運會、WPPO洲際盃及洲際盃資格賽以及WPPO成人組錦標賽中，青少年選手必須與成人組選手一樣參加成人組比賽，並被視為成人組選手，若獲得獎牌僅會獲頒一個成人組獎牌。

16.10.6 授予獎牌比賽完全按照IPC協議指南進行。

16.10.7 混合團體組的頒獎，會將獎牌頒發給團隊中的每個成員：

- 第一名隊伍－3面金牌
- 第二名隊伍－3面銀牌
- 第三名隊伍－3面銅牌

16.10.8 當只有2支參賽隊伍時，將適用減一原則：僅頒發1套獎牌(3面金牌)。

16.10.9 當有3支或更多參賽隊伍時，則頒發所有獎牌(3面金牌、3面銀牌及3面銅牌)。

16.11 排名

- 16.11.1 WPPO將根據每位選手的最佳試舉成績維護一套排名系統，該系統會在相應的排名系統中確定他們各自的排名：
- 個人世界排名；
 - 洲際排名；
 - 帕拉奧運會排名；
 - 團隊世界排名；
 - 團隊洲際排名。
- 16.11.2 僅當符合WPPO 2017-2020資格方法附錄1中所詳述的條件，才會給予帕拉奧運會排名。
- 16.11.3 當2位選手的最佳試舉成績相等時，由體重較輕者獲得較佳排名。
- 16.11.4 只有在比賽日期之前已註冊並且已確認運動分級、待審或已確定待審日期的選手，其參賽成績才會得到WPPO排名系統的認可。
- 16.11.5 混合團體賽的年度排名將由WPPO進行維護，NPC最多可以在排名列表中顯示3個結果。排名將顯示各團隊各選手的詳細訊息，在每場混合團體賽舉行之後，排名將自動更新。