

115 年第一次裁判委員會決議通過 115/4/13

運動部 115 年 4 月 28 日運適(四)1150012117 號

《2025 世界帕拉健力規則與規定》

附錄

1. WPPO 主辦賽事要求
2. 技術要求
3. 2025–2028 年資格取得途徑
4. 服裝識別標示指引
5. 器材規範與要求
6. 計分制度規範與要求
7. 播報員口播稿
8. 加重量表
9. 最低標準表
10. WPPO 禮儀與作業流程指引
11. WPPO 混合式賽事要求

前言（Introduction）

前言說明（Preamble）

本《世界帕拉健力（World Para Powerlifting，以下簡稱「WPPO」）規則與規定》為所有經 WPPO 認可之賽事之強制性規範。

所有世界帕拉運動（包括 WPPO）之整體治理與管理，均須依循《IPC 手冊》（IPC Handbook）之相關詳細規定。

本文件分為以下部分：

- A 節：WPPO 規定（Regulations）
- B 節：WPPO 規則（Rules）
 - B1 節：健力（Power）項目之競賽規則
 - B2 節：固定式（Station）項目之競賽規則

治理（Governance）

國際帕拉林匹克委員會（International Paralympic Committee，以下簡稱「IPC」）為帕拉健力運動之國際總會（International Federation）。

IPC 負責（但不限於）主辦國際賽事、制定與帕拉健力運動相關之規則與規定，並確保相關規範之落實與遵循。

IPC 以「World Para Powerlifting（世界帕拉健力）」之名義行使其國際總會職權，因此，本規則與規定中所稱之「World Para Powerlifting」應視為與 IPC 具有相同效力。

世界帕拉健力分級規則與規定

WPPO 分級規則與規定為本規則與規定之不可分割之一部分，並公布於以下網址：

www.paralympic.org/powerlifting/classification

凡於本規則與規定中出現，且已於 WPPO 分級規則與規定中定義之用語，除非本規則與規定另有明確定義，均應依 WPPO 分級規則與規定中所賦予之意義加以解釋。

定義 (Definitions)

運動員 (Athlete)：就本規則之適用而言，凡於國際層級（依 WPPO 定義）或國家層級（依各國家總會定義）參與帕拉健力運動之任何人員，或經其所屬國家總會指定，於較低層級參與該項運動之其他人員。

槓鈴停止系統 (Bar Stop System, BSS)：一種技術系統，於偵測到槓鈴於運動員胸部停止時，發出聲響訊號。

體重級別 (Bodyweight Category(ies))：各項賽事中所設之不同體重分級。

CF (Coefficient Formula)：係數公式。

分級 (Classification)：依據《IPC 分級規範》(IPC Classification Code)，依運動員之身心障礙對各項特定運動或競賽項目之基本活動影響程度，將運動員編入不同運動級別之制度，亦稱為「運動員分級」。

分級師 (Classifier)：經世界帕拉健力授權，並以分級小組成員身分對運動員進行分級評估之官方人員。

例外代碼 (Codes of Exception, CoE)：基於運動員之身心障礙類型及／或健康狀況，依本規則與規定核准之技術性例外。

競賽 (Competition)：由多個賽程 (Session)、競賽項目 (Event) 及輪次 (Round) 所組成之完整競賽單元 (例如：某一屆 WPPO 錦標賽)。

競賽總監 (Competition Director)：經 WPPO 認證並指派之人員，為 WPPO 認可賽事之主要聯繫與負責人，並與地方組織委員會 (LOC)、賽事主任 (Event Director) 及技術代表 (Technical Delegate) 協調合作，於賽事管理與場館營運標準之關鍵領域提供最佳實務指引。

競賽醫療總監 (Competition Medical Director)：由地方組織委員會 (LOC) 指派，負責執行 WPPO 《賽事醫療服務範圍》 (Scope of Event Medical Services) 之人員。

菁英組 (Elite)：運動員年齡分組之一，參賽最低年齡為比賽年度 12 月 31 日前年滿 15 歲。

電子裁判 (eMarshall)：電子裁判系統。

競賽項目 (Event)：包含稱重與裝備檢查流程、競賽輪次及頒獎典禮之單一競賽單元 (例如：男子 +107.00 公斤級賽事)。

賽事主任 (Event Director)：經 WPPO 認證並指派之人員，負責領導 WPPO 認可賽事，並與競賽總監及技術代表協調，於競賽技術與營運標準之關鍵領域提供最佳實務指引。

競賽場地 (Field of Play, FOP)：競賽進行之場域，包含 4×4 公尺之比賽平台、臥推椅、坡道及舞台區域。

運動會 (Games)：包含帕拉林匹克運動會、英國國協運動會、區域性帕拉運動會、次區域帕拉運動會、青年帕拉運動會，以及其他經 WPPO 認定屬於「運動會」性質之賽事。

國際總會 (International Federation, IF)：經 IPC 認可，作為特定帕拉運動中具身心障礙運動員之全球唯一代表之運動組織，且該運動已獲 IPC 核准為帕拉運動。IPC 與 IOSD 於部分帕拉運動中亦擔任國際總會之角色。

國際總會代表 (International Federation Delegate, IFD)：經 WPPO 認證並指派，負責 WPPO 認可賽事之整體規劃與執行，並對該賽事具有最高決策權限之人員。

IOC：國際奧林匹克委員會 (International Olympic Committee)。

IOSD：國際身心障礙運動組織 (International Organisation of Sport for the Disabled)，為一獨立組織，經 IPC 認可，代表特定身心障礙類別，作為該類別在 IPC 之全球唯一代表。

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

IPC 手冊 (IPC Handbook)：刊載於 IPC 官方網站 www.paralympic.org/ipc-handbook 之 IPC 手冊。

國際技術官員 (International Technical Official, ITO)：經 WPPO 認證並由 WPPO 指派，依本規則執行 WPPO 認可賽事之裁判人員。

裝備檢查 (Kit Check)：於運動員參與其競賽項目之前，對其個人服裝與器材進行驗證之程序。

傳奇組 (Legends)：運動員年齡分組之一，參賽最低年齡為比賽年度 12 月 31 日前年滿 45 歲。

舉重挑戰 (Lift Challenge, LC)：運動員得就其本人之「未通過舉重 (No Lift)」判決提出抗議之程序。

舉重影像裁判系統 (LiftVRS)：舉重影像裁判系統。

舉重教學影片資料庫 (LiftED)：舉重教育訓練影片資料庫。

地方組織委員會 (Local Organising Committee, LOC)：受指派負責主辦 WPPO 認可賽事之組織。

地方組織委員會首席醫師 (LOC Chief Medical Doctor)：由地方組織委員會指派，負責特定賽事之醫師。

抽籤號碼 (Lot Number)：依各體重級別之世界排名名單，分配予每位運動員之識別號碼。

裁判官 (Marshall)：負責管理舉重嘗試重量變更，並核准運動員及／或其隊職員所提出之健力舉重請求之技術官員。

醫療代表 (Medical Delegate)：由 WPP0 指派，負責特定賽事之醫師。

最低標準 (Minimum Standard, MS)：最低標準。

國家總會 (National Federation)：國際總會之國家會員組織。

新生代組 (Next Gen)：運動員年齡分組之一，參賽最低年齡為比賽年度 12 月 31 日前年滿 18 歲，且最高年齡不得超過比賽年度 12 月 31 日當日滿 20 歲。

NPC (National Paralympic Committee)：國家帕拉林匹克委員會，為經 IPC 認可，代表該國家或地區之帕拉林匹克運動之唯一組織。

運動會組織委員會 (Organising Committee of a Games, OCOG)：負責主辦運動會之組織委員會。

場館即時成績 (On Venue Results, OVR)：賽事現場成績系統。

帕拉運動 (Para sport)：受《IPC 分級規範》(IPC Classification Code) 所規範，並經 IPC 認可之帕拉運動項目。

帕拉林匹克運動會 (Paralympic Games)：由 IPC 擁有並授權之重要國際賽事，通常以夏季賽事形式、採交錯雙年週期舉行，帕拉運動員於列入帕拉林匹克運動會正式競賽項目之帕拉運動中參賽。

帕拉林匹克運動會競賽項目表 (Paralympic Games Sport Programme)：列入帕拉林匹克運動會正式競賽項目之帕拉運動。

PARIS (Para Sports Results and Information Services)：帕拉運動成績與資訊服務系統。

PowerCOMS (Para Powerlifting Competition and Operations Management System)：帕拉健力競賽與營運管理系統。

PRIS (Paralympic Results and Information Services)：帕拉林匹克成績與資訊服務系統。

裁判 (Referee)：經 WPP0 認證並由 WPP0 指派，負責於相關 WPP0 認可賽事中對舉重動作進行判決之技術官員 (Technical Official, TO)。

新秀組 (Rookie)：運動員年齡分組之一，參賽最低年齡為比賽年度 12 月 31 日前年滿 15 歲，且最高年齡不得超過比賽年度 12 月 31 日當日滿 17 歲。

輪次 (Round)：運動員進行其舉重嘗試之競賽期間。

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

SDMS (IPC Sport Data Management System)：IPC 運動資料管理系統。

賽程時段 (Session)：於競賽期間特定時間內所進行之多個競賽項目 (Event) 之組合。

運動級別 (Sport Class)：由 WPPO 依運動員執行帕拉運動所需特定任務與活動能力之程度，所界定之競賽分類。

運動級別狀態 (Sport Class Status)：用以標示運動級別之指定狀態，顯示運動員是否須接受運動員評估及／或可能成為分級抗議對象。

隊職會議 (Teams Meeting)：於任何 WPPO 認可賽事開始前召開之全體隊伍會議，旨在說明與競賽相關之技術事項與行政／後勤安排。

隊職員 (Team Official)：經認證之隊伍成員 (非運動員)，代表其代表團行使職務。

技術代表 (Technical Delegate, TD)：經 WPPO 認證並指派至 WPPO 認可賽事，負責領導技術官員、提供技術建議，並監督技術作業是否依本規則與規定執行之人員。

技術官員 (Technical Official, TO)：經 WPPO 認證並由 WPPO 指派，依本規則執行 WPPO 認可賽事之人員。

計時與計分系統 (Timing and Scoring System, T&S)：計時與計分系統。

影像裁判技術官員 (VRS Technical Official, VRS TO)：經 WPPO 認證之國際技術官員 (ITO)，並由 WPPO 指派，於相關 WPPO 認可賽事中，於舉重挑戰 (Lift Challenge) 情況下負責判決之人員。

世界反禁藥規範 (World Anti-Doping Code, WADC)：世界反禁藥規範。

稱重 (Weigh-in)：用以確認運動員最終體重之正式程序，以確保其符合所選體重級別之參賽規定。

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

WPPO 核准賽事 (WPPO Approved Competitions)：經 WPPO 核准之國內帕拉健力賽事。

WPPO 運動員證照 (WPPO Athlete License)：依 WPPO 運動員證照註冊規定，由 WPPO 核發，使運動員得以參加 WPPO 認可賽事之證照。

WPPO 錦標賽 (WPPO Championships)：包含 WPPO 世界錦標賽及 WPPO 區域錦標賽。

WPPO 認可賽事 (WPPO Recognised Competition)：包含帕拉林匹克運動會、WPPO 錦標賽、WPPO 認證賽事及 WPPO 核准賽事。

WPPO 認證賽事 (WPPO Sanctioned Competitions)：包含 WPPO 世界盃及其他經 WPPO 認定之國際帕拉健力賽事。

A 節：WPPO 規定 (WPPO Regulations)

1 一般規定 (General Provisions)

1.1 範圍與適用 (Scope and Application)

1.1.1 本《世界帕拉健力規則與規定》包含 WPPO 規定、WPPO 規則，以及前述附錄，構成本規則與規定之不可分割部分（以下統稱「本規則與規定」或「本規則」）。

1.1.2 本規則與規定對所有 WPPO 認可賽事具有強制性適用。

1.1.3 所有參與 WPPO 認可賽事之人員（包括但不限於運動員、支援人員、教練、訓練員、經理、翻譯、隊職員、裁判、醫療或輔助醫療人員），皆需同意遵守本規則與規定，作為參賽條件之一。

1.1.4 WPPO 分級規則與規定為本規則與規定之不可分割部分，可於 WPPO 官方網站查閱。

1.1.5 《IPC 手冊》為帕拉健力運動治理架構之重要組成部分。

1.1.6 本規則與規定未涵蓋之事項，由 WPPO 全權裁定。

1.1.7 本版本自 2025 年 5 月 1 日起生效，並優先於所有先前版本之規則與規定。

1.2 詮釋 (Interpretation)

1.2.1 本規則中提及之「規定 (Regulation)」指 A 節所述規定，「規則 (Rule)」指 B 節所述規則，「附錄 (Appendix)」指本規則之附錄。任何未於本規則中另行定義之專有名詞，均應依本規則「定義」章或 WPPO 分級規則與規定之定義。

1.2.2 對各條文之註解，可作為詮釋本規則與規定之參考。

1.2.3 本規則之標題僅為方便閱讀使用，並不具有獨立法律或規則效力。

1.2.4 本規則中出現之「they」或「them」同時包括「he/him/his」及「she/her/hers」。

1.2.5 本規則之英文版本為唯一具權威之詮釋版本。

1.3 治理 (Governance)

1.3.1 IPC 作為帕拉健力運動之國際總會 (International Federation)，以「世界帕拉健力 (World Para Powerlifting)」之名義行使治理職責。本規則中所稱「World Para Powerlifting」應視同 IPC，反之亦然。

1.4 規則印刷 (Printing of the Rules and Regulations)

1.4.1 本規則與規定為 IPC 版權所有，發佈以利 NPC、運動員、裁判及其他官方人員使用。任何組織如有正當需求，可重印或翻譯，但 IPC 保留對原文及翻譯版本之版權主張權利，包括要求將翻譯版本之版權轉回 IPC。其他組織如欲重印、翻譯或出版本規則，須事先取得 IPC 授權。

1.5 規則修訂 (Amendments to the Rules)

1.5.1 本規則與規定可隨時修訂，例如因分級相關事宜變更，或 WPPO 認為有必要時。

2 WPPO 認可賽事 (WPPO Recognised Competitions)

2.1 競賽層級 (Competition Tiers)

2.1.1 WPPO 依競賽之規模、規模大小及性質，劃分競賽層級，以確定各層級適用之要求。

2.1.2 WPPO 認可賽事層級如下：

Tier	Name	Type	Competitions
1	帕拉林匹克運動會	高表現	<ul style="list-style-type: none"> 帕拉林匹克運動會
	WPPO 錦標賽	高表現	<ul style="list-style-type: none"> WPPO 世界錦標賽 (Rookie, Next Gen, Elite and Legends)
		推廣級/高表現	<ul style="list-style-type: none"> WPPO 洲際錦標賽 (Rookie, Next Gen, Elite and Legends)
2	WPPO 認證賽事	推廣級/高表現	<ul style="list-style-type: none"> WPPO 世界盃 亞洲帕拉運動會s 泛美運動會
		推廣級	<ul style="list-style-type: none"> Commonwealth Games Islamic Solidarity Games 世能運運動會 Sub Regional Para Games 帕拉青年運動會
3	WPPO 核准賽事	基礎	<ul style="list-style-type: none"> 其他國際賽事 國內比賽 獨立賽會 混合賽會

2.2 競賽週期 (Competition Cycle)

2.2.1 除非 WPPO 另有決定，競賽週期應包含以下內容：

Cycle	Competition
Year 1	<ul style="list-style-type: none">▪ WPPO 世界錦標賽▪ WPPO 世界盃▪ 亞洲青年帕拉運動會▪ 青年泛美帕運會▪ 伊斯蘭團結運動會▪ WPPO 混合賽事▪ 國家級比賽
Year 2	<ul style="list-style-type: none">▪ WPPO 世界錦標賽▪ WPPO 區域錦標賽▪ WPPO 世界盃▪ 亞洲帕運會▪ 英聯邦運動會▪ WPPO 混合賽事▪ 國家級比賽
Year 3	<ul style="list-style-type: none">▪ WPPO 世界錦標賽▪ WPPO 世界盃▪ 泛美帕運會▪ WPPO 混合賽事▪ 國家級比賽
Year 4	<ul style="list-style-type: none">▪ 帕拉林匹克運動會▪ WPPO 區域錦標賽▪ WPPO 世界盃▪ WPPO 混合賽事▪ 國家級比賽

2.3 競賽要求 (Competition Requirements)

2.3.1 各層級 WPPO 認可賽事 (帕拉林匹克運動會除外) 之組織要求與地方組織委員會 (LOC) 費用，詳見附錄 1 《WPPO 主辦賽事要求》 (WPPO Hosting Competition Requirements)。

2.4 競賽管理 (Competition Management)

2.4.1 IPC 擁有自主管理帕拉林匹克運動會的權利。

2.4.2 WPPO 擁有管理 WPPO 錦標賽及 WPPO 認證賽事之權利，並對相關事宜擁有最終裁決權 (WPPO 可依本規則將此權限委派給國際總會代表或其他官員，或視情況收回)。WPPO 亦有權延期舉辦該等賽事，並依既定規則提供指導方針以確保競賽順利進行。此外，WPPO 亦有權監督所有 WPPO 核准賽事。

2.4.3 WPPO 有權在必要時介入，以解決任何 WPPO 認可賽事中發生的衝突或問題，包括要求地方組織委員會（LOC）依照 WPPO 規則與規定處理競賽之任何面向或相關議題。

2.4.4 未經 WPPO 事前書面同意，任何帕拉健力競賽或競賽項目不得使用「World」、「Regional」或「World Para Powerlifting」等名稱。此外，IPC 擁有以下權利的所有權利：

- 「Paralympics」與「Paralympic」相關名稱
- 與運動或任何 IPC 活動相關的「Para」一詞
- IPC 座右銘、旗幟及國歌
- 帕拉林匹克標誌（三個 Agitos 設計）
- 任何其他在帕拉林匹克運動脈絡中使用或擬使用的商標、標誌及識別標記

2.4.5 所有 WPPO 認可賽事須依照本規則與規定所訂技術要求及程序主辦，詳見附錄 2，且 WPPO 可不定期更新相關要求。

2.4.6 所有 WPPO 認可賽事之競賽項目與賽事格式，均載於本規則與規定中。

2.5 競賽報名（Competition Entries）

2.5.1 所有參加 WPPO 錦標賽及 WPPO 認證賽事的報名，皆須依本規則與規定辦理。

2.5.2 帕拉林匹克運動會之報名資格，依 IPC 官方網站上公布之資格規則(qualification regulations) 辦理。附錄 3《2025–2028 WPPO 資格途徑》列出運動員必須參加之 WPPO 認可賽事，以取得帕拉林匹克運動會參賽資格。

2.5.3 WPPO 錦標賽及 WPPO 認證賽事之報名資格，應載於各賽事資訊包（information package）及／或資格規則中。

2.5.4 所有運動員須由所屬 NPC 或其授權的國家總會報名，且 NPC 必須為 IPC 的正式會員。

2.5.5 NPC 提交之所有報名，須於賽事資訊包及／或資格規則所訂截止日期前送達。

2.5.6 各賽事之取消截止日期及相關政策，將於賽事資訊包及／或資格規則中公布，並須遵守。

2.6 競賽期間廣告與展示（Advertising and Displays during Competitions）

2.6.1 帕拉林匹克運動會之廣告要求，由 IPC 制定。

2.6.2 附錄 4《WPPO 裝備識別指引（Identification on Uniform Guidelines）》規範 WPPO 認可賽事（帕拉林匹克運動會除外）允許的贊助商標及位置。

2.7 反賭規定（Anti-gambling Requirements）

2.7.1 IPC 可不定期採用反賭規範、政策、守則及／或要求，並對所有 WPPO 認可賽事參與者具有約束力。

3 資格與分級 (Eligibility and Classification)

3.1 資格要求 — 帕拉林匹克運動會 (Eligibility Requirements – Paralympic Games)

3.1.1 帕拉林匹克運動會之參賽資格，由 IPC 制定，詳見帕拉林匹克運動會資格規則 (Paralympic Games qualification regulations)。

3.2 資格要求 — WPPO 錦標賽與認證賽事 (Eligibility Requirements – WPPO Championships and Sanctioned Competitions)

3.2.1 運動員欲符合參加 WPPO 錦標賽及認證賽事之資格，須滿足以下條件：

3.2.1.1 持有依 WPPO 運動員註冊與證照規定 (WPPO Athlete Registration and Licensing Regulations) 核發之有效 WPPO 運動員證照，且於最終報名截止日前取得；

3.2.1.2 已完成國際分級，並依 WPPO 分級規則與規定 (WPPO Classification Rules and Regulations) 被分配至運動級別 (Sport Class) (不包括「不符合資格 (Not Eligible, NE)」)；

3.2.1.3 由其 NPC 報名 (或經 NPC 授權之國家總會)，且 NPC 為 IPC 正式會員；

3.2.1.4 符合 IPC 運動員國籍規定 (IPC Athlete Nationality Regulations，詳見 IPC 官方網站 www.paralympic.org/ipc-handbook)；

3.2.1.5 達到相關賽事之最低參賽年齡，詳見賽事資訊包及／或資格規則；

3.2.1.6 未遭取消資格、停賽或其他處分。

3.3 資格要求 — WPPO 核准賽事 (Eligibility Requirements – WPPO Approved Competitions)

3.3.1 運動員欲符合參加 WPPO 核准賽事之資格，須滿足以下條件：

3.3.1.1 持有依 WPPO 運動員註冊與證照規定核發之有效 WPPO 運動員證照，且於最終報名截止日前取得；

3.3.1.2 由其 NPC 報名 (或經 NPC 授權之國家總會)，且 NPC 為 IPC 正式會員；

3.3.1.3 符合 IPC 運動員國籍規定 (IPC Athlete Nationality Regulations)；

3.3.1.4 達到相關賽事之最低參賽年齡，詳見賽事資訊包及／或資格規則；

3.3.1.5 未遭取消資格、停賽或其他處分。

3.4 資格與晉級要求 (Qualification Requirements)

3.4.1 除上述資格要求外，運動員參加 WPPO 認可賽事時，亦須符合相關賽事的資格規則及任何運動項目報名規則。

3.5 性別 (Gender)

3.5.1 運動員如符合法規 3.5.3 之規定，男性運動員可參加男子項目，其條件為：

3.5.1.1 法律上被認定為男性；且

3.5.1.2 符合本規則參賽資格。

3.5.2 運動員如符合法規 3.5.3 之規定，女性運動員可參加女子項目，其條件為：

3.5.2.1 法律上被認定為女性；且

3.5.2.2 符合本規則參賽資格。

3.5.3 WPPO 將依據國際奧委會 (IOC) 不時修訂之跨性別運動員指引及相關 WPPO 規定，處理涉及跨性別運動員的個案。

3.5.4 法律上被認定為第三性別者之參賽資格，將由 IPC 依相關 WPPO 規定，逐案判定。

3.6 國際分級 (International Classification)

3.6.1 WPPO 將決定哪些 WPPO 認可賽事提供國際分級服務。在此類賽事中，分級將於賽事開始前依 WPPO 分級規則與規定進行。

3.6.2 未經 WPPO 分級小組評估的運動員，不符合參加帕拉林匹克運動會、WPPO 錦標賽及 WPPO 認證賽事之資格 (依第 3 條規定)。

3.7 成績認可 (Recognition of Results)

3.7.1 WPPO 承認符合第 3.1 與 3.2 條規定之運動員，在帕拉林匹克運動會、WPPO 錦標賽及 WPPO 認證賽事取得的成績，僅用於以下目的：

3.7.1.1 WPPO 世界及區域排名；

3.7.1.2 各類賽事排名 (Games rankings)；

3.7.1.3 WPPO 紀錄。

3.7.2 WPPO 承認符合第 3.3 條規定、且已完成國際分級並分配運動級別 (不包括「不符合資格 (NE)」) 之運動員，在 WPPO 核准賽事取得的成績，僅用於以下目的：

3.7.2.1 WPPO 世界及區域排名。

4 反禁藥 (Anti-Doping)

4.1 反禁藥要求 (Anti-Doping Requirements)

4.1.1 所有帕拉林匹克運動會、WPPO 錦標賽及 WPPO 認證賽事，皆須遵守 IPC 禁藥規範 (IPC Anti-Doping Code)，該規範可於 IPC 官方網站查閱：www.paralympic.org/antidoping。

4.1.2 WPPO 核准賽事須依相關主管單位之反禁藥規則及《世界反禁藥規範》(WADC) 國際標準辦理，賽事中檢測為強制性要求。

4.1.3 若運動員創下精英組 (Elite) 世界紀錄，該紀錄必須在該賽事完成強制性禁藥檢測後，才能被 WPPO 認可。

5 醫療 (Medical)

5.1 醫療要求 (Medical Requirements)

5.1.1 所有帕拉林匹克運動會、WPPO 錦標賽及 WPPO 認證賽事，皆須遵守 IPC 醫療規範 (IPC Medical Code)，可於 IPC 官方網站查閱：www.paralympic.org/medical。

5.1.2 所有 WPPO 核准賽事，須遵守各主辦單位及／或相關主管單位之醫療與安全規則。

5.2 醫療責任 (Medical Responsibilities)

5.2.1 依 IPC 醫療規範，所有參加 WPPO 認可賽事的運動員，須自行負責其身心健康及醫療監護。

5.2.2 運動員參加 WPPO 認可賽事即表示，在法律允許範圍內，運動員同意 IPC 與 WPPO 對其參賽及／或分級所造成的任何損失、傷害或損害，不承擔法律責任。

5.2.3 儘管有上述規定，NPC 應盡最大努力，確保其管轄下所有運動員及隊職員在參加 WPPO 認可賽事前的身心健康。

5.2.4 每個 NPC 需確保對運動員進行適當且持續的醫療監測，並建議定期為每位運動員安排健康評估，且指派隊醫隨隊參加所有賽事。

5.2.5 WPPO 有權阻止任何運動員參賽，若 WPPO 認為參賽對該運動員或其他運動員、官員、觀眾及賽事安全構成危險。始終以保障運動員、官員及觀眾的健康與安全為首要原則，競賽結果不得影響此決定。

5.3 醫療退賽申請 (Medical Withdrawal Request)

5.3.1 在所有帕拉林匹克運動會、WPPO 錦標賽及 WPPO 認證賽事中，官方 WPPO 醫療退賽申請表 (Medical Withdrawal Request Form，可於 WPPO 官方網站下載) 須提交至 WPPO 辦公室，以正式申請運動員退賽。

5.3.2 申請表所有欄位須完整填寫。

5.3.3 NPC 一旦得知運動員無法參賽，須盡快提交申請表：

5.3.3.1 在賽事項目官方隊伍抵達前，申請表須由運動員及醫師簽署，不得僅由 NPC 或隊醫簽署。WPPO 醫療諮詢小組將決定是否核准申請，此決定為最終決定，不得抗議或上訴。

5.3.3.2 在賽事項目官方隊伍抵達後，申請表須由運動員及 NPC／隊醫簽署，並經 LOC 主任醫師驗證簽署。如無 NPC／隊醫，LOC 主任醫師可簽署。現場醫療代表或 WPPO 醫療諮詢小組將決定是否核准申請，此決定為最終決定，不得抗議或上訴。

5.4 醫療保險 (Medical Insurance)

5.4.1 NPC 需確保其代表團在 WPPO 認可賽事期間，及 (依 5.4.2) 整個賽事期間含往返旅程，具備適當醫療與保險保障，並應於 WPPO 要求時提供保險副本。

5.4.2 各賽事 LOC 負責確保現場提供醫療、緊急救護、急救服務及醫療保險。

5.5 帕拉林匹克運動會、WPPO 錦標賽、WPPO 核准及認證賽事之醫療與安全服務

5.5.1 IPC 負責依主辦協議實施帕拉林匹克運動會之醫療與安全服務。

5.5.2 LOC 負責執行 WPPO 認可賽事之醫療與安全服務。

5.5.3 各 WPPO 認可賽事需由 LOC (經 WPPO 核准) 指派賽事醫療總監，負責準備與協調賽事醫療及安全需求。

5.5.4 LOC 需確保醫療代表監督本規則及其他賽事專屬醫療安全規則的執行。

5.6 騷擾 (Harassment)

5.6.1 尊重每位個人尊嚴，禁止任何形式的虐待或騷擾。IPC 道德守則及非意外暴力與虐待政策 (IPC Policy on Non-accidental Violence and Abuse，見 IPC 官方網站) 適用於所有 WPPO 認可賽事。

5.7 自主神經反射亢進 (Autonomic Dysreflexia)

5.7.1 IPC 自主神經反射亢進政策 (IPC Policy on Autonomic Dysreflexia，見 IPC 官方網站) 適用於所有 WPPO 認可賽事。

5.8 低氧或高氧訓練艙／帳篷 (Hypoxic or Hyperoxic Chambers or Tents)

5.8.1 所有 WPPO 認可賽事禁止使用低氧或高氧訓練艙／帳篷。

5.9 禁菸 (Smoking Ban)

5.9.1 所有 WPPO 認可賽事場館內比賽期間禁止吸菸。

6 科技與裝備 (Technology and Equipment)

6.1 基本原則 (Fundamental Principles)

6.1.1 所有 WPPO 認可賽事皆須遵守 IPC 運動裝備政策 (IPC Policy on Sport Equipment, 見 IPC 官方網站)。本政策中所述原則尤其適用於 (但不限於) 開發運動專用義肢裝置的相關事項。

6.2 科技與裝備使用監控 (Monitoring of the Use of Technology and Equipment)

6.2.1 WPPO 技術代表或國際聯盟代表 (IF Delegate) 將監控 WPPO 認可賽事中科技與裝備的使用, 以確保其符合 IPC 運動裝備政策所述原則。監控範圍可能包括但不限於評估:

6.2.1.1 裝備及/或義肢元件是否為所有運動員均可商業購得 (僅為特定運動員量身打造的原型裝置不得使用); 及/或

6.2.1.2 裝備是否包含儲能、產生能量或提供能量的材料或裝置, 或其設計功能可能超越運動員自然體能而提升表現。

6.3 禁用科技 (Prohibited Technology)

6.3.1 WPPO 認可賽事中禁止使用下列科技:

6.3.1.1 違反 IPC 運動裝備政策基本原則的裝備;

6.3.1.2 依靠機械、引擎、電子裝置、馬達、機器人機構或類似裝置產生運動表現的裝備;

6.3.1.3 在量重及舉重過程中使用骨整合義肢 (osteo-integrated prosthesis)。

6.3.2 在任何 WPPO 認可賽事中, WPPO 技術代表有權禁止使用任何被本規則明文禁止的裝備。若發現疑似違規情況, 技術代表須向 WPPO 報告, 後續任何調查及/或處理將由 WPPO 依個案決定。

6.3.3 若 WPPO 認為裝備設計及可取得性原則遭違反, WPPO 有權禁止該裝備使用, 可為永久禁止或暫時禁止 (以利進一步調查)。

7 紀律規則 (Disciplinary Rules)

7.1 一般紀律規定 (General Disciplinary Provisions)

7.1.1 所有 WPPO 認可賽事參與者皆須遵守 IPC 道德守則 (IPC Code of Ethics, 見 IPC 官方網站)。

7.1.2 除本規則與附錄中對取消資格之特定規定外, 若 WPPO 合理認為運動員、隊職員、隊伍成員或任何其他個人:

7.1.2.1 違反公平競賽精神, 或阻礙任何 WPPO 認證技術官員執行職責;

7.1.2.2 行為可能或實際上損害 WPPO、IPC、任何國際聯盟及/或 LOC 之聲譽;

7.1.2.3 違反 LOC 及/或 WPPO 針對某項比賽或賽事所制定的任何程序或規範 (例如涉及運動員健康、安全或防疫相關規範);

WPPO 有權撤銷其認證及/或取消其參加任何項目或賽事的資格。

7.2 紀律處理 (Disciplinary Action)

7.2.1 對任何受本規則約束的個人, WPPO 及/或技術代表可依個案進行進一步紀律處理, 包括本規則未涵蓋的情況。WPPO 可自行裁量採取後續行動。

8 抗議與申訴 (Protests and Appeals)

8.1 舉重嘗試 (Lift Attempt)

8.1.1 關於舉重未通過判定 (No lift) 的抗議, 應依照舉重挑戰規則 (Lift Challenge Rule) 裁定。

8.2 禁藥 (Anti-Doping)

8.2.1 所有違反禁藥規則的事件, 包括相關申訴, 均依 IPC 禁藥規範 (IPC Anti-Doping Code) 裁定。

8.3 分級 (Classification)

8.3.1 關於運動員分級的抗議與申訴, 均依 WPPO 分級規則與規範 (WPPO Classification Rules and Regulations) 裁定。

9 技術官員、場地與團隊支援 (Technical Officials, Venues and Solidarity)

9.1 技術官員與分類官 (Technical Officials and Classifier)

9.1.1 所有 WPPPO 認可賽事必須配備 WPPPO 認證的技術官員 (若賽事進行國際分級，亦需分類官)，分別負責監督技術及分級相關事宜，以確保賽事依本規則與規範進行。

9.1.2 成為認證 WPPPO 技術官員或分類官，須符合其認證路徑所規定的要求，WPPPO 可不時更新相關規定。

9.1.3 每場認可賽事所需任命的技術官員人數，須依附錄 1 中的要求表及賽事等級設定。

9.1.4 任何在參賽 NPC 擔任其他角色或有參與關聯 (如教練、NPC 代表或運動員) 的技術官員，不得被任命為該項目裁判或 VRS 技術官員 (VRS TO)。

9.1.5 技術官員的詳細職責、認證路徑、任命方式及規則等資訊，皆由 WPPPO 定期更新的技術官員手冊提供。

9.2 隊職員 (Team Official)

9.2.1 隊職員須具備完成其角色所需的訓練資格及保險，並考量運動員福祉、健康與安全，由相關 NPC 確認。

9.2.2 隊職員須穿著符合附錄 4 規定的制服。

9.3 隊伍會議 (Teams Meeting)

9.3.1 所有 WPPPO 認可賽事皆須舉行隊伍會議，可親自或線上進行，且至少於賽事開始前一天舉行。

9.3.2 每參賽 NPC 最多可派兩 (2) 名隊職員參加親自會議。

9.3.3 隊伍會議將以英文進行，會議內容可包括：

9.3.3.1 點名；

9.3.3.2 參賽資格審核結果；

9.3.3.3 體重變更申請確認；

9.3.3.4 賽事日程概覽；

9.3.3.5 禁藥資訊。

9.3.3.6 禮儀資訊 (例如各項典禮)；

9.3.3.7 後勤資訊 (例如交通、餐飲、離場等)；

9.3.3.8 熱身通行證將於體重檢測流程中發放；

9.3.3.9 舉重挑戰 (Lift Challenge) 卡片的銷售與分發；

9.3.3.10 其他業務事項與問題。

9.4 場地要求 (Venue Requirements)

9.4.1 所有 WPPPO 認可賽事須在符合附錄 2 規定的場地舉行。

9.5 設備要求 (Equipment Requirements)

9.5.1 帕運及所有 WPPPO 世界錦標賽與認可賽事，須使用 WPPPO 核准供應商提供的設備。各項目、各賽事層級的詳細設備規範及核准供應商名單，見附錄 5。

9.6 計分系統要求 (Scoring System Requirements)

9.6.1 所有 WPPO 認可賽事須使用核准計分系統，詳見附錄 6。

9.6.2 WPPO 計分系統組成如下：

9.6.2.1 場館即時成績 (On Venue Results, OVR)

a) Para Sports Results and Information Services (PARIS)，帕運、英聯邦運動會及泛美帕運除外，需使用各自專屬的 Paralympic Results Information System (PRIS)、Commonwealth Results & Information Services (CRIS) 及 Parapan American Games (PRIS)。

b) 計分看板

9.6.2.2 計時與計分系統 (Timing & Scoring System, T&S)

a) 嘗試板 (Attempt board)

9.6.2.3 Para Powerlifting 賽事與運作管理系統 (PowerCOMS)

a) 裁判裝置 (Referee device)

b) VRS 技術官裝置 (VRS TO device)

c) 電子調度員 (eMarshall)

d) 舉重挑戰裝置 (Lift Challenge device)

e) 舉重教學影片資料庫 (LiftED)

9.6.2.4 舉重影片回放系統 (Lift Video Replay System, LiftVRS)

a) 影片回放主控台 (Video replay console)

b) 影片回放平板 (Video replay tablets)

9.7 團隊支援 (Solidarity)

9.7.1 來自體重變更與舉重挑戰費用的收入，將用於禁藥教育及支援發展中 NPC，協助其運動員參加 WPPO 認可賽事。

Section B WPPO 規則 B1 – 舉重項目 (Power)

10 舉重規則 (Power Rules)

10.1 舉重項目 – 描述 (Power – Description)

10.1.1 帕拉舉重的舉重項目代表上半身力量的最高考驗，運動員於臥推項目中競賽。

10.1.2 舉重項目開放給女性與男性的 Rookie、Next Gen、Elite 及 Legend 分齡組運動員，需符合八 (8) 種可參賽障礙之一 (或多種)，競賽於單一運動分級 (Sport Class)，依 WPPO 分級規則及規範定義，每性別設有十 (10) 個不同體重級別。

10.2 競賽目標 (Objective)

10.2.1 運動員必須將槓鈴下放至胸部，停留片刻後，再將槓鈴推起至手臂完全伸直且肘部鎖定。每位運動員有三 (3) 次嘗試，最佳成績 (舉起最重重量) 者為勝者。

10.3 體重級別 (Bodyweight Categories)

10.3.1 WPPO 賽事可能包含以下體重級別：

Gender	Category	Minimum Bodyweight (kg)	Maximum Bodyweight (kg)
Women	Up to 41.0 kg	-	41.0
	Up to 45.0 kg	41.1	45.0
	Up to 50.0 kg	45.1	50.0
	Up to 55.0 kg	50.1	55.0
	Up to 61.0 kg	55.1	61.0
	Up to 67.0 kg	61.1	67.0
	Up to 73.0 kg	67.1	73.0
	Up to 79.0 kg	73.1	79.0
	Up to 86.0 kg	79.1	86.0
	Over 86.0 kg	86.1	-
Men	Up to 49.0kg	-	49.0
	Up to 54.0 kg	49.1	54.0
	Up to 59.0 kg	54.1	59.0
	Up to 65.0 kg	59.1	65.0
	Up to 72.0 kg	65.1	72.0
	Up to 80.0 kg	72.1	80.0
	Up to 88.0 kg	80.1	88.0
	Up to 97.0 kg	88.1	97.0
	Up to 107.0 kg	97.1	107.0
	Over 107.0 kg	107.1	-

10.4 競賽中技術官責任概述 (Overview of Technical Officials' Responsibilities in Competition)

Position	Description of Responsibilities
國際總會代表 (IFD)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 負責整場比賽的規劃與執行。 ▪ 擁有比賽的最高權限。 ▪ 由 WPPO 任命，或代表 WPPO 在比賽中行事。
競賽總監 (CD)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 與主辦委員會 (LOC)、賽事總監 (ED) 及技術代表 (TD) 合作，監督整場比賽。 ▪ 在比賽管理及場館運作標準等關鍵領域提供最佳實務建議，並向國際聯盟代表 (IF Delegate) 報告。 ▪ 由 WPPO 任命，或代表 WPPO 在比賽中行事。
賽事主任 (ED)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 與比賽總監 (CD) 及技術代表 (TD) 合作，監督整個賽事。 ▪ 在比賽及場地運作的關鍵技術領域提供最佳實務建議，並向國際聯盟代表 (IF Delegate) 報告。 ▪ 由 WPPO 任命，或代表 WPPO 在比賽中行事。
技術代表 (TD)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 提供技術建議。 ▪ 監督整個賽事期間，確保技術運作依照本規則與規範進行。 ▪ 擔任比賽中受任技術官員的領導者。 ▪ 簽署每個獎牌項目的最終成績。
裁判長 (CR)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 領導體重級別比賽，確保場地上所有行動符合本規則。 ▪ 確保器材與比賽場地整潔、有序且安全。 ▪ 指導輔助搬運人員 (Spotter Loaders)。 ▪ 發出「開始」(start) 與「放架」(rack) 指令。 ▪ 根據規定動作順序從指定位置裁判舉重，或在舉重挑戰 (Lift Challenge) 中進行裁判 (如使用該格式)。 ▪ 提出任何錯誤並對比賽結果做出最終決定。
兩邊裁判: 左 (LR) 右 (RR)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 根據規定動作順序從指定位置裁判舉重，或在舉重挑戰 (Lift Challenge) 中裁判 (如使用該格式)。 ▪ 提出任何錯誤。
VRS 技術官員 (VRS TO1, VRS TO2 and VRS TO3)	<ul style="list-style-type: none"> ▪ 根據規定動作順序從指定位置裁判舉重，且僅在提出舉重挑戰 (Lift Challenge) 時，其裁定才有效 (如使用該格式)。

Position	Description of Responsibilities
過磅員 (Chief and Assistant)	<p>主官員 (Chief)</p> <ul style="list-style-type: none"> 主導量重 (Weigh-in) 流程。 核實運動員身份。 記錄運動員體重。 記錄確認的起始重量和槓架高度。 在量重流程完成後簽署量重名單。 <p>助理官員 (Assistant)</p> <ul style="list-style-type: none"> 召喚運動員順序並報告體重。 <ul style="list-style-type: none"> 核對量重名單。
裝備檢查官(主管與助理)	<ul style="list-style-type: none"> 在熱身過程中檢查每位運動員的個人服裝和裝備是否符合本規則及附錄4的規定。
Marshall (M)	<ul style="list-style-type: none"> 接受並核實運動員的舉重嘗試變更。 如運動員申請挑戰紀錄，提供批准。 如運動員申請力量舉 (Power Lift) 嘗試，提供批准。
播報員 (A)	<ul style="list-style-type: none"> 依據附錄 7 公布所有訊息。 可控制運動員的舉重嘗試時間。
技術控制員 (TC) (主管與助理)	<p>主管</p> <ul style="list-style-type: none"> 領導助理技術控制員。 向邊裁與 VRS 技術官簡報運動員的分類說明。 確保器材、熱身區及報到區整潔、有序且安全。 在運動員進入比賽場地前，檢查運動員的個人制服與裝備是否符合本規則及附錄 4。 管理熱身區及報到區內合適運動員與隊伍官員的出入。 協助將下一位運動員送至助理技術控制員 1 進行出場準備。 支援運動員及技術官員的呈現與頒獎典禮。 <p>助理</p> <ul style="list-style-type: none"> 支援主管技術控制員工作。 控制運動員與隊伍官員在比賽期間進入比賽場地的權限。 在運動員進入比賽場地進行嘗試前，檢查其個人制服與裝備是否符合規則。
LiftED and LiftVRS 操作員	<ul style="list-style-type: none"> 管理 LiftVRS 系統流程及 LiftED。
加重員	<ul style="list-style-type: none"> 根據附錄 8 裝載和卸下槓鈴片。 保持器材和比賽場地 (FOP) 清潔、有序且安全。 遵循運動員舉重的路徑/動作，只在首席裁判或運動員要求時提供協助。 在運動員要求時，協助運動員在舉重前將槓鈴從架上取下，並在“rack”命令後或再次請求時協助放回架上。 隊伍官員在熱身期間經 TD 批准時，可以協助運動員將槓鈴從架上取下。

10.4.1 每位技術官的詳細責任與流程，列於 WPPO 不定期更新的技術官手冊中。

10.4.2 對於個人獎牌項目，以及團體項目和混合團體項目的各階段，裁判 (Referee) 可透過計時與計分系統 (T&S system) 隨機抽籤安排，並須確保以下規定：

10.4.2.1 每位技術官皆需持有二級 (Tier 2) 或一級 (Tier 1) 認證；唯在 WPPO 核准賽事 (Approved Competitions) 中，三級 (Tier 3) 及四級 (Tier 4) 技術官亦可參與。

10.4.2.2 同一國家不得派遣超過一 (1) 名技術官。

11 年齡組

11.1 年齡組說明 (Age Groups Description)

11.1.1 所有 WPPO 世界錦標賽、WPPO 核准賽事及 WPPO 核可賽事皆認可四 (4) 個年齡組，唯各項 Games 將依其資格規定適用相應年齡組。

Age Group	Minimum Age	Maximum Age
新秀	15	17
新世代	18	20
精英	15	-
傳奇	45	-

11.1.2 運動員須於該年度競賽舉辦年份的 12 月 31 日達到相應年齡。

12 報名

12.1 個人賽 (Individual Event)

12.1.1 在 Recognised Competitions 中，每個 NPC 在每個性別、體重級別及年齡組的參賽名額沒有上限，除非該競賽的資格規定或其他報名要求另有說明。

12.1.2 運動員在一場競賽中僅能報名一 (1) 個體重級別。

12.1.3 若競賽未為不同年齡組安排專門日 (例如 WPPO World Cup)，運動員將依其年齡自動被分配到單一或多個年齡組。

12.2 個人賽變更 (Individual Event Changes)

12.2.1 在所有 Recognised Competitions 中，除非 WPPO 另有規定，運動員可於報名確認過程中變更體重級別，上下最多變動一 (1) 個體重級別。

12.2.2 每位運動員僅接受一次變更，且須於報名確認時段提出。每次變更需支付 100 歐元 (€100) 手續費，且需於報名確認時立即支付 WPPO，付款確認後變更方有效，並視為最終決定。

12.3 個人賽級別可行性 (Individual Event Category Viability)

12.3.1 在所有 Recognised Competitions 中 (Games 除外，其依 Games 資格規定適用)，當每個體重級別達到以下最少運動員人數時，該賽事才被視為可行：

12.3.1.1 單一運動員：單一體重級別僅有一 (1) 名運動員時，該運動員必須舉起等於或高於該級別的 MS (Minimum Standard) 重量。

12.3.1.2 兩名運動員：單一體重級別有兩 (2) 名運動員時，賽事可頒發兩枚獎牌 (金、銀)。

12.3.1.3 一或兩名運動員：若單一性別多個體重級別總運動員數為一 (1) 或兩 (2) 名，WPPO 可決定合併該級別，使至少有兩 (2) 名運動員，並使用係數公式 (CF) 計算。

12.3.1.4 三名或以上運動員：單一體重級別運動員三 (3) 名或以上時，賽事照常進行。

12.3.2 所有 Recognised Competitions 的最終可行獎牌賽事，Games 除外，將在 Teams Meeting 前或後，與 LOC 及 WPPO 協商決定。

12.3.3 MS 重量請參照附錄 9。

12.3.4 Games 的獎牌賽事標準依其資格規定適用。

12.4 隊際賽 (Team Event)

12.4.1 在所有 Recognised Competitions 中 (Games 除外，依其核准獎牌計畫)，每性別 Elite 年齡組可開設一 (1) 項隊際賽，條件如下：

12.4.1.1 最少需有兩 (2) 支參賽隊伍，其中可有兩 (2) 隊來自同一 NPC。

12.4.1.2 每隊需由三 (3) 名同 NPC 同性別運動員組成。

12.4.1.3 三名運動員可來自不同體重級別。

12.4.1.4 每 NPC 每性別隊際賽最多可報名三 (3) 隊。

12.4.1.5 報名隊際賽的運動員可同時報名個人賽或為額外運動員。

12.4.1.6 隊際賽運動員可屬任何年齡組。

12.4.1.7 隊伍可於報名確認前撤回。報名確認後撤回，每名運動員需支付 100 歐元 (€100) 罰金。經核准醫療撤回申請亦須支付罰金，且須連同醫療撤回申請一併確認付款給 WPPO。

12.5 混合隊際賽 (Mixed Team Event)

12.5.1 在所有 Recognised Competitions 中 (Games 除外, 依其核准獎牌計畫), Elite 年齡組可開設一 (1) 項混合隊際賽, 條件如下:

12.5.1.1 最少需有兩 (2) 支參賽隊伍, 其中可有兩 (2) 隊來自同一 NPC。

12.5.1.2 每隊需由三 (3) 名同 NPC 運動員組成, 其中至少一 (1) 名女性、一 (1) 名男性。

12.5.1.3 三名運動員可來自不同體重級別。

12.5.1.4 每 NPC 最多可報名三 (3) 隊。

12.5.1.5 報名混合隊際賽的運動員可同時報名個人賽或為額外運動員。

12.5.1.6 運動員可屬任何年齡組。

12.6 隊際賽與混合隊際賽變更 (Team and Mixed Team Event Changes)

12.6.1 除 Games 外, NPC 可於報名確認時申請變更隊際賽及混合隊際賽的運動員。

12.6.2 每隊三 (3) 名運動員的名額可各更換一次, 必須於報名確認時段提出, 且不收取費用。

12.7 組合隊際賽與混合隊際賽 (Combined Team and Mixed Team Event)

12.7.1 除 Games 外, NPC 可將不同 NPC 及不同體重級別的運動員組合成國際隊伍參賽。

13 抽籤號 (Lot Number)

13.1 個人賽 (Individual Event)

13.1.1 在 WPP0 Championships 與 WPP0 Sanctioned Competitions 中，每位運動員將依據各體重級別的 2025-2026-2027-2028 世界排名 (World Ranking List) 分配一 (1) 個抽籤號；在 Games 中，則依據資格賽排名 (Qualification Games Ranking List) 按升序排名分配一 (1) 個抽籤號。(例如，排名第一 (1st) 的運動員將獲得抽籤號一 (1)，以此類推。)

13.1.2 抽籤號將依據運動員於報名截止時的排名位置，按每個獎牌賽事分配。

13.1.3 若運動員或多位運動員更換至未有排名的體重級別，該體重級別剩餘的抽籤號將隨機分配。

13.1.4 所有參賽運動員的抽籤號必須在 Teams Meeting 結束後分配並確認。

13.1.5 抽籤號將決定以下事項：

13.1.5.1 當兩 (2) 名或以上運動員提交相同第一 (1st) 嘗試重量且已於報到 (Weigh-in) 確認時，抽籤號最高者將分配至第一比賽組 (例如 Group B)。

13.1.5.2 運動員進行報到的順序，抽籤號最高者先報到。

13.1.5.3 當兩 (2) 名或以上運動員在同一嘗試重量中舉起相同重量時，舉起順序以抽籤號最高者優先。

13.1.5.4 在合併級別 (combined category) 中，若兩 (2) 名或以上運動員在同一嘗試重量且抽籤號相同時，體重較輕者先舉起。

13.2 隊際賽與混合隊際賽 (Team and Mixed Team Event)

13.2.1 在 WPP0 Championships 與 WPP0 Sanctioned Competitions 中，每個隊際賽將隨機分配抽籤號；在 Games 中，則依據資格賽排名 (Qualification Games Ranking List) 按升序排名分配抽籤號，依最終資格截止日排名。

13.2.2 抽籤號將決定以下事項：

13.2.2.1 運動員進行報到的順序，抽籤號最高者先報到。

13.2.2.2 當兩 (2) 名或以上運動員在同一嘗試重量中舉起相同重量時，舉起順序以抽籤號最高者優先。

14 體重級別與分組 (Categories and Groups)

14.1 個人賽 (Individual Event)

14.1.1 在 WPPO Recognised Competitions 中，運動員可在單一體重級別或合併級別中競賽及/或獲得獎牌，如下所示：

14.1.1.1 單一體重級別 (Single Bodyweight Category)：每性別一個體重級別，獎牌授予方式如下：

- a) 1 位運動員：若單一體重級別僅有一 (1) 位運動員，且其舉起重量等於或超過該級別的 MS (Minimum Standard, 最低標準, 刊登於比賽資訊包), 授予金牌 (Gold)；
- b) 2 位運動員：授予金牌及銀牌 (Gold and Silver)；
- c) 3 位或以上運動員：授予金、銀、銅牌 (Gold, Silver, Bronze)。

14.1.1.2 分組級別 (Grouping Categories)：每性別可有多個可行體重級別，獎牌授予方式如下：

- a) 1 位運動員：若單一體重級別僅有一 (1) 位運動員，且其舉起重量等於或超過該級別的 MS，授予金牌 (Gold)；
- b) 2 位運動員：授予金牌及銀牌 (Gold and Silver)；
- c) 3 位或以上運動員：授予金、銀、銅牌 (Gold, Silver, Bronze)。

14.1.1.3 合併級別 (Combined Categories)：每性別可有多個合併可行體重級別，獎牌授予方式如下：

- a) 系數公式 (Coefficient Formula)：當多個體重級別總運動員人數為一 (1) 或二 (2) 名時，可形成合併級別，由 WPPO 根據 CF 分數計算獎牌。

14.2 個人賽分組 (Individual Event Groups)

14.2.1 在 WPPO Recognised Competitions 中，當單一體重級別或合併級別運動員人數達 11 人或以上時，每組最少由 5 名運動員組成。

14.2.2 分組依運動員的第一 (1st) 嘗試重量 (於報到確認) 排序，最輕者為第一組，依序形成後續組。

14.2.3 組別以字母降序標示 (例如 D、C、B、A)。

14.2.4 分組應盡量平均 (以運動員人數計)，但 A 組可由 6 名運動員組成，除非 WPPO 視情況另行決定。

14.2.5 若組數為奇數，第一比賽組 (字母降序) 人數較多。

14.2.6 若有奇數運動員申請相同第一 (1st) 嘗試重量 (於報到確認)，抽籤號最高者將分配至第一比賽組。

14.2.7 在合併級別中，若兩 (2) 名或以上運動員申請相同第一 (1st) 嘗試重量 (報到確認) 且抽籤號相同，體重最輕者將分配至第一比賽組。

14.2.8 在特殊情況下，若 TD 與 WPPO 認為必須組成少於 5 名運動員的組別，第一輪及第二輪將額外計算三 (3) 分鐘恢復時間。

14.2.9 最終分組於報到後確定。

14.3 隊際賽與混合隊際賽分組 (Team and Mixed Team Event Groups)

14.3.1 在 WPPO Recognised Competitions 中，若熱身賽階段隊伍或混合隊伍超過 5 支，則可形成每組至少 3 支隊伍的分組。

14.3.2 分組於 Teams Meeting 後抽籤決定。

14.3.3 組別以字母降序標示 (例如 C、B、A)。

14.3.4 分組應盡量平均（以隊伍數計）。

14.3.5 若組數為奇數，第一比賽組（字母降序）隊伍數較多。

15 報到 (Weigh-in)

15.1 報到流程 (Weigh-in process)

15.1.1 報到是官方程序，用以核實運動員最終體重，確認其符合所選體重級別的參賽要求。

15.1.2 在個人賽、隊際賽及混合隊賽中，每位運動員須在指定、私密的區域接受報到，由與運動員同性別的技術官員監督。

15.1.3 除非 WPPO 另有規定，報到流程可於相應體重級別、合併級別、隊際賽及混合隊賽的器材檢查 (Kit Check) 前一天內進行。

15.1.4 報到流程依抽籤號從高到低進行。

15.1.5 若只有一個報到區，隊際賽及混合隊賽的報到流程先由女性運動員進行，後由男性運動員進行。

15.1.6 每位運動員可由一 (1) 名隊職員陪同。

15.1.7 若運動員未在預定時間或未持有效身份證明參加報到，將被取消參賽資格 (DSQ)。

15.1.8 報到時，運動員或隊職員須確認起始重量及架高，並將相關細節清楚記錄於運動員官方嘗試卡上，由運動員或隊職員簽名確認，並由報到官員簽名留存。

15.1.9 運動員報到時須穿著符合運動員服裝及個人裝備規則的運動內衣 (男性：內褲及其他服裝及/或頭飾；女性：內褲、運動胸罩及其他服裝及/或頭飾)。運動員可脫去內衣以符合體重級別上下限要求。佩戴義肢或其他支撐裝置者須在報到時取下。

15.1.10 18 歲以下運動員須穿著運動內衣，不得脫除。

15.2 個人賽 (Individual Event)

15.2.1 報到將依體重級別或合併級別安排，根據最終報名人數計算，時間範圍為最低 20 分鐘至最高 90 分鐘，以每位運動員平均 4 分鐘計算。

15.2.2 運動員僅可報到一次，除非運動員體重低於或高於所選體重級別，可在所有其他運動員完成報到後再次稱重，視時間允許而定。

15.2.3 若運動員仍未達到體重要求，可額外增加 20 分鐘報到時間。

15.2.4 若運動員於報到結束時仍未達到體重級別要求，將被取消參賽資格 (DSQ)。

15.3 隨機報到 (Random Weigh-in)

15.3.1 隨機報到可於該體重級別獎牌賽當日，在熱身前進行，由 WPPO 自行決定。

15.3.2 若運動員體重超過首次報到體重的一定百分比，將被取消參賽資格 (DSQ)。

15.3.2.1 具體隨機報到百分比將在相應比賽資訊包中公佈。

15.4 隊際賽及混合隊賽 (Team and Mixed Team Event)

15.4.1 報到時間依最終報名人數計算，最低 30 分鐘，最高 90 分鐘。

15.4.2 運動員僅可報到一次，不再額外增加時間。

15.4.3 隊際賽及混合隊賽運動員的體重，可由其個人賽或隊賽體重數據決定，由 WPPO 決定。

15.4.4 報到時，隊伍或混合隊須提交：

15.4.4.1 運動員出場順序、架高及重量；

15.4.4.2 第一（1st）位運動員的舉重嘗試。

16 運動員服裝及個人裝備

16.1 服裝與個人裝備一般規定

16.1.1 在 WPPO 錦標賽及核准比賽中，所有運動員在比賽區（熱身區、出場區及比賽場地）必須穿戴由 WPPO 核准供應商生產的舉重服及比賽帶，並符合本章及附錄 4 的規則。附錄 4 中的 WPPO 核准供應商名單可由 WPPO 隨時更新。

16.1.2 任何未明文列出的服裝項目不得穿戴以保障安全（例如：穿刺耳環、帽子、手錶、戒指等）。

16.1.3 運動員至少須穿著舉重服、運動鞋及襪子。如因身障型或健康狀況有特殊需求，須依 WPPO 網站上 CoE 的規定批准。

16.2 舉重服 (Lifting Suit)

16.2.1 運動員必須穿戴一件舉重服，並符合以下規定：

16.2.1.1 必須為一件式；

16.2.1.2 材質可為棉、彈性纖維 (elastane)、聚酯纖維、尼龍或其組合；

16.2.1.3 除下擺外，必須為單層厚度（下擺可為雙層）；

16.2.1.4 不得對製造商設計進行任何改造或強化（如：加強縫線、袖角設計、外部羅紋材質、補片、加厚、支撐、口袋、鈕扣、領子或拉鍊）；

16.2.1.5 必須貼合運動員身體；

16.2.1.6 必須包含肩帶或袖子；

16.2.1.7 若為有袖款式，袖子不得超過三角肌結節中點。

16.3 上衣 (Shirt)

16.3.1 運動員可選擇在舉重服內穿戴一件圓領上衣，須符合以下規則：

16.3.1.1 除下擺外，須為單層厚度（下擺可為雙層）；

16.3.1.2 材質可為棉、聚酯纖維、尼龍或其組合；

16.3.1.3 不得改造或強化製造商設計；

16.3.1.4 必須貼合運動員身體；

16.3.1.5 袖子不得超過三角肌結節中點。

16.4 內褲 (Underpants)

16.4.1 運動員可在其他服裝下穿戴一套內褲，須符合以下規定：

16.4.1.1 貼合運動員身體；

16.4.1.2 不得長於舉重服褲腿或遮蓋膝蓋；

16.4.1.3 除下擺外，為單層厚度（下擺可雙層）；

16.4.1.4 不得改造或強化製造商設計。

16.5 其他服裝 (Other Outfit)

16.5.1 運動員可在舉重服內穿戴一件額外連身衣或一對袖套，可覆蓋肘部及膝蓋，須符合以下規則：

16.5.1.1 顏色單一，非黑色，無圖案，製造商標識除外；

16.5.1.2 除下擺外，為單層厚度；

16.5.1.3 不得改造或強化製造商設計；

16.5.1.4 貼合運動員身體，特別是肘部；

16.5.1.5 若為連身衣，可為一件或兩件式，上下分離可單獨或合穿；

16.5.1.6 若為袖套，每臂僅可穿一件。

16.6 運動鞋及襪子 (Sport Shoes and Socks)

16.6.1 運動員必須穿戴一雙運動鞋及襪子。

16.6.2 特殊情況須依 CoE 批准。

16.7 運動胸罩 (Sport Bra)

16.7.1 運動員可穿戴一件運動胸罩，須符合以下規則：

16.7.1.1 不得含加強、鋼圈、墊片、魔鬼氈或其他增強物；

16.7.1.2 放平時必須完全平整。

16.8 頭部配件 (Head item)

16.8.1 運動員可戴一件頭部配件，須符合以下規則：

16.8.1.1 單色，無圖案，製造商標識除外；

16.8.1.2 除下擺外單層厚度；

16.8.1.3 放平時完全平整；

16.8.1.4 貼合頭部及頸部；

16.8.1.5 不得加強、鋼圈、墊片、補片、口袋、鈕扣、拉鍊、亮片或珠寶；

16.8.1.6 不得遮蓋眼、鼻、口或低於鎖骨。

16.9 比賽帶 (Bench Straps)

16.9.1 運動員可使用一或兩條比賽帶，須符合以下規則：

16.9.1.1 單色，無圖案，製造商標識除外；

16.9.1.2 長度 160–220 公分；

16.9.1.3 魔鬼氈固定；

16.9.1.4 寬度 7.5–10 公分；

16.9.1.5 不得額外加厚或支撐。

16.9.2 使用方式：

16.9.2.1 放置於踝關節中點至臀關節中點之間；

16.9.2.2 若使用兩條，不得重疊；

16.9.2.3 由運動員或隊職員放置，可由助力員協助。

16.9.3 特殊身障或健康狀況下可依 CoE 批准調整放置位置。

16.10 舉重腰帶 (Belt)

16.10.1 運動員可戴一條腰帶，須符合以下規則：

16.10.1.1 主要材質為皮革、乙烷基或類似不可拉伸材質，可多層壓合、膠合或縫合；

16.10.1.2 不得加厚或支撐；

16.10.1.3 扣具為一或兩齒針或快速釋放系統；

16.10.1.4 配有扣舌環；

16.10.1.5 寬度不超過 12 公分；

16.10.1.6 厚度不超過 1.3 公分。

16.11 手腕護帶 (Wrist Wraps)

16.11.1 每隻手可戴一條，須符合以下規則：

16.11.1.1 商業材料製成；

16.11.1.2 不得有扣具；

16.11.1.3 不得同時結合手腕帶與繃帶；

16.11.1.4 寬度不超過 12 公分；

16.11.1.5 長度不超過 100 公分；

16.11.1.6 不得低於或高於手腕關節中心過多；

16.11.1.7 可有魔鬼氈固定；

16.11.1.8 若有拇指或手指圈，舉重時不得使用。

16.12 膠布及醫療膠帶 (Plasters and Medical Tape)

16.12.1 未經 LOC 主醫師或醫療代表及 TD 批准，不得在運動員身上使用，包括手指、拇指及手部。僅可用於醫療目的，且不得增加優勢。

16.12.2 非醫療用途膠帶（如運動貼紮）不允許。

16.13 牙套 (Mouthguard)

16.13.1 運動員可戴一個牙套。

17 裝備檢查 (Kit Check)

17.1 裝備檢查流程

17.1.1 每位運動員必須在獎牌賽前完成裝備檢查流程。

17.1.2 裝備檢查可在進入熱身區前的指定區域或各自分配的熱身區比賽台進行。

17.1.3 裝備檢查按運動員在稱重時提交的第一 (1st) 嘗試重量的升序進行，從最低到最高，依其所屬組別排序。

17.1.4 若運動員未在指定時間到達裝備檢查，或未攜帶有效身份證明，將被取消參賽資格 (DSQ)。

17.1.5 運動員在裝備檢查時必須穿戴比賽中將使用的所有服裝及個人裝備，否則將被取消參賽資格 (DSQ)。

17.1.6 所有裝備及服裝必須符合本規則方可獲得比賽批准。

17.1.7 在獎牌賽中，若運動員被發現穿戴未經裝備檢查批准的服裝，或服裝提供不公平優勢 (如過緊提供助力或影響裁判視線)，技術總監 (Technical Controller) 或裁判可提出挑戰。技術代表 (TD) 將在最早時機檢查運動員服裝並決定是否取消參賽資格 (DSQ)。

18 熱身 (Warm-Up)

18.1 一般規定

18.1.1 熱身區比賽台分配依運動員在稱重時提交的第一 (1st) 嘗試重量升序進行，從最低到最高。

18.1.2 若某組運動員數量多於熱身區比賽台數量，所有 NPC 必須互相尊重，確保平等使用熱身台。

18.1.3 若運動員或隊職員違反 18.1.2 規定，WPPO 或技術代表 (TD) 可取消其熱身通行證及/或資格證。

18.2 個人賽 (Individual Event)

18.2.1 運動員至少應獲得 30 分鐘熱身時間，於獎牌賽開始前使用。

18.2.2 熱身區僅限參賽運動員及其隊職員持通行證進入。

18.2.3 熱身通行證允許每位運動員最多兩名隊職員進入熱身區。

18.2.4 若比賽有多組運動員，按字母順序最先比賽的組 (降序，如 C 組、B 組、A 組) 優先使用熱身台。

18.2.5 第一組運動員完成首次嘗試後須前往出場區，並不得返回熱身區，接著下一組運動員可使用熱身台。

18.3 團隊賽及混合團隊賽 (Team and Mixed Team Event)

18.3.1 團隊在小組賽 (Heats) 開始前至少分配 30 分鐘熱身時間。

18.3.2 在小組賽、對決賽 (Head-to-Head)、銅牌及金牌賽間，每隊至少分配 5 分鐘熱身時間。

18.3.3 每隊將獲得兩張團隊或混合團隊熱身通行證，供進入熱身區使用。

18.3.4 熱身區僅限參賽運動員及兩名隊職員持通行證進入。

19 運動員與技術官員出場 (Athlete and Technical Official Presentation)

19.1 出場流程

19.1.1 運動員與技術官員的出場必須依附錄 10 所列之要求與時間表進行。

20 個人賽 (Individual Event)

20.1 個人賽流程

20.1.1 獎牌賽將於熱身結束後依競賽時程按降序組別進行。

20.1.2 運動員在獎牌賽中每輪有一次 (1) 舉重嘗試，共三 (3) 輪。

20.1.3 在三 (3) 輪及加重舉 (Power Lift) 中，運動員所要求的舉重必須為整公斤 (1 公斤) 的倍數：

20.1.3.1 若該嘗試為「未成功舉起 (No Lift)」，運動員可在下一輪要求相同重量。

20.1.3.2 若該嘗試為「成功舉起 (Good Lift)」，運動員下一輪必須增加至少 1 公斤重量。

20.1.4 每輪中，從運動員全名被英文播報開始，有兩 (2) 分鐘時間接受起舉指令。如運動員需在上一輪舉重後立即完成下一輪舉重 (Rule 25 中規定的錯誤除外)，則分配三 (3) 分鐘進行下一次嘗試。

20.1.5 運動員可由一 (1) 名隊職員陪同至比賽台。

20.1.6 隊職員可協助運動員上、下比賽台及綁帶。

20.1.7 舉重過程中，隊職員必須留在指定的隊職員區域。

20.1.8 若隊職員在熱身期間提出，並經技術代表 (TD) 批准，可協助運動員從架上取下槓鈴。

20.1.9 舉重完成並公布舉重判定後，運動員與隊職員必須儘快離開比賽台及舉重區。

20.1.10 運動員依稱重後分組結果比賽，每組中運動員依第一輪嘗試重量從輕到重順序進行。如兩名或以上運動員嘗試重量相同，則 Lot Number 較高者先舉。

20.1.11 若獎牌賽暫停，運動員將獲至少 30 分鐘熱身時間，賽事及計分將從暫停前狀態繼續。

20.2 輪次與舉重嘗試變更

20.2.1 第一輪

20.2.1.1 第一輪起舉重量於稱重時確認，最低不得低於 25 公斤。

20.2.1.2 允許一次變更：

a) 降低至原舉重重量以下最多 10 公斤 (但不得低於 25 公斤); 或

b) 增加最多 10 公斤。

20.2.1.3 第一或唯一組運動員可於獎牌賽開始前 30 分鐘至第一輪開始前 5 分鐘提出一次變更。

20.2.1.4 後續組別在同一賽事及體重組，於組別開始前 30 分鐘至第一輪開始前 5 分鐘向裁判提出一次變更。

20.2.1.5 此變更須由運動員或隊職員在嘗試卡上填寫。

20.2.1.6 組內運動員仍以稱重時確認的起舉重量為準，但各組舉重順序將隨熱身期間變更更新。

20.2.2 第二輪

20.2.2.1 第二輪初始舉重須在第一輪判定公布後 1 分鐘內向裁判提出，由運動員或隊職員填寫於嘗試卡。

20.2.2.2 除非第一輪為「未成功舉起 (No Lift)」，否則重量必須增加；若第一輪為「未成功舉起」，則可使用相同重量。

20.2.2.3 若未提出重量且第一輪為「成功舉起」，則第二輪自動加 1 公斤。

20.2.2.4 若未提出重量且第一輪為「未成功舉起」，則第二輪重量自動與第一輪相同。

20.2.3 第三輪

20.2.3.1 第三輪初始舉重須在第二輪判定公布後 1 分鐘內向裁判提出，由運動員或隊職員填寫於嘗試卡。

20.2.3.2 除非第二輪為「未成功舉起」，否則重量必須增加；若第二輪為「未成功舉起」，則可使用相同重量。

20.2.3.3 若未提出重量且第二輪為「成功舉起」，則第三輪自動加 1 公斤。

20.2.3.4 若未提出重量且第二輪為「未成功舉起」，則第三輪重量自動與第二輪相同。

20.2.3.5 僅在以下情況允許兩次變更：

- a) 廣播尚未呼叫運動員全名；
- b) 所請求重量不低於已完成舉重（成功或未成功）且該運動員因 Lot Number 應先舉的第三輪其他運動員重量；
- c) 所請求重量不得低於該運動員第二輪重量；
- d) 可無上限增加。

20.2.4 舉重過程中，運動員及/或隊職員可隨時通過裁判更改架高。

21 團隊賽及混合團隊賽 (Team and Mixed Team)

21.1 團隊賽及混合團隊流程

21.1.1 獎牌賽將於熱身結束後，依競賽時程按降序組別及比賽階段進行。

21.1.2 獎牌賽包含三 (3) 個階段，依報名隊伍數決定：

21.1.2.1 初賽 (Heats)

21.1.2.2 逐對淘汰賽 (Head-to-Head Matches)

21.1.2.3 銅牌及金牌賽 (Bronze and Gold Matches)

21.1.3 若只有兩 (2) 隊伍，將直接參加金牌賽。

21.1.4 若有三 (3) 隊伍，隊伍將先參加初賽，排名前兩 (2) 名的隊伍晉級金牌賽。

21.1.5 若有四 (4) 隊伍，隊伍將參加逐對淘汰賽 (隨機分配)；排名前兩 (2) 名隊伍晉級金牌賽，排名後兩 (2) 名隊伍晉級銅牌賽。

21.1.6 在初賽階段，若有六 (6) 隊或以上，分組數及前四 (4) 名晉級逐對淘汰賽的隊伍將於隊伍會議中確認。

21.1.7 一旦初賽前四 (4) 名隊伍確定，電腦將自動在計分板上抽出兩場逐對淘汰賽 (Match A 與 Match B)。Lot Number 較高的隊伍將先參加比賽 (Match B)，緊接著進行 Match A。

21.1.8 在逐對淘汰賽中，每場比賽 (Match B 與 A) 排名前一 (1) 名隊伍晉級金牌賽，排名後一 (1) 名隊伍晉級銅牌賽。

21.1.9 每個階段中，每隊伍在三 (3) 輪中每位運動員有一次 (1) 舉重嘗試，由隊職員指定該輪順序。

- 21.1.10 初賽及逐對淘汰賽後，隊伍可於該輪開始前五（5）分鐘內提交運動員順序、第一位運動員舉重嘗試重量及架高。若未提交，運動員順序將隨機分配。
- 21.1.11 在三（3）輪中，運動員所要求的舉重必須為整公斤（1 公斤）倍數；若隊伍未在規定時間內提交舉重，將自動選擇 25 公斤。
- 21.1.12 每輪中，從運動員全名被英文播報開始，有兩（2）分鐘時間接受起舉指令。
- 21.1.13 運動員可由一（1）名隊職員陪同至比賽台。
- 21.1.14 隊職員可協助運動員上、下比賽台及綁帶。
- 21.1.15 若隊職員提出並經技術代表（TD）於熱身期間批准，可協助運動員從架上取下槓鈴。舉重過程中，隊職員必須留在指定的隊職員區域。
- 21.1.16 舉重完成並公布舉重判定後，運動員與隊職員必須儘快離開比賽台及舉重區。
- 21.1.17 獎牌賽中，每輪運動員依舉重重量從輕到重順序比賽。如兩名或以上運動員重量相同，Lot Number 較高者先舉。

22 主裁判指令（Chief Referee Commands）

22.1 起舉指令（Start Command）

- 22.1.1 當主裁判對運動員的身體姿勢在舉重時間限制內滿意時，將發出起舉指令及信號（語音「Start」及伸臂向下的視覺信號），提示運動員開始舉重。
- 22.1.2 若運動員的身體姿勢元素有一項或以上不正確，起舉指令將不會發出。左側或右側裁判若觀察到運動員的身體姿勢有不正確的元素，會在主裁判發出起舉指令前舉起手臂示意。

22.2 架鈴指令（Rack Command）

- 22.2.1 當主裁判確認運動員已完成舉重動作，或基於安全原因判定該次舉重可能失敗時，將發出架鈴指令及信號（語音「Rack」及伸臂向後的視覺信號），提示運動員及/或助力搬運員將槓鈴放回架上。

23 舉重執行 (Lift Execution)

23.1 成功舉重 (Good Lift Execution)

23.1.1 若運動員正確執行下列所有步驟，三位裁判將判定為「成功舉重」：

23.1.1.1 身體姿勢序列 (Body Position Sequence, 綠松石 Turquoise)

- a) 運動員整個舉重過程背靠平躺於比賽長凳上並保持舉重姿勢。
- b) 運動員的肩膀、臀部、完全伸直的雙腿及腳跟 (如適用) 全程保持接觸長凳。運動員可在長凳上微幅滑動或晃動，但不得改變起始位置。
- c) 運動員按照規則 16.9 (運動員服裝與個人裝備) 正確使用固定帶。
- d) 運動員的所有手指在舉重過程中緊握槓鈴，拇指置於其他手指對側，不允許反手握法。
- e) 雙手間距不得超過槓鈴標記的 81 公分，以食指測量。
- f) 槓鈴以手臂伸直、肘鎖定的方式受控握起 (特殊醫療狀況除外)。
- g) 運動員在收到起舉指令後開始舉重。

23.1.1.2 下放序列 (Down Sequence, 藍色 Blue)

- a) 在槓鈴向下移動過程中，運動員必須完全控制槓鈴 (例如不得掉落或撞擊胸部)。

23.1.1.3 停止序列 (Stop Sequence, 橙色 Orange)

- a) 槓鈴在胸部停穩，且不得在按壓前下陷。

23.1.1.4 推舉序列 (Press Sequence, 紫色 Purple)

- a) 槓鈴向上推舉時，不得借助肩膀或胸部等身體部位非自然支撐來增加助力。
- b) 槓鈴在向上 (等長/收縮) 過程中必須沿直線上升。
- c) 雙臂肘鎖定時間應同步完成。
- d) 運動員須在收到架鈴指令後將槓鈴放回架上。
 - 針對不同障礙類型或健康狀況的例外情況，需依照 CoE 批准 (見 WPPPO 網站)。
 - ** 若使用槓鈴停滯系統 (BSS)，系統將發出聲響，確認槓鈴已停在胸部。

23.2 舉重失敗 (No Lift Execution)

23.2.1 若運動員未完成 23.1 規定的成功舉重，或符合以下任一情況，三位裁判將判定為「舉重失敗」：

23.2.1.1 身體姿勢序列 (Body Position Sequence, 綠松石 Turquoise)

- a) 未整個過程背靠長凳或未保持舉重姿勢。
- b) 肩膀、臀部、雙腿及腳跟未全程接觸長凳。
- c) 未按照規則 16.9 使用固定帶。
- d) 手指未緊握槓鈴或拇指位置不正確。
- e) 使用反手握法。
- f) 雙手間距超過 81 公分。
- g) 槓鈴未以手臂伸直、肘鎖定受控握起。
- h) 在收到起舉指令前開始舉重。
- i) 未在允許時間內開始舉重。
- j) 未在允許時間內收到起舉指令。

23.2.1.2 下放序列 (Down Sequence, 藍色 Blue)

a) 槓鈴下放過程中失控 (掉落或撞擊胸部)。

23.2.1.3 停止序列 (Stop Sequence, 橙色 Orange)

a) 槓鈴未停穩於胸部。

b) 槓鈴停穩但下陷於胸部。

*** 若使用 BSS 而未發出聲響，即確認槓鈴未停穩。

** 使用 BSS 時，聲響確認槓鈴已停穩。

23.2.1.4 推舉序列 (Press Sequence, 紫色 Purple)

a) 未完成推舉。

b) 使用非自然支撐推舉 (肩膀或胸部助力)。

c) 槓鈴上升過程中未沿直線。

d) 雙臂肘鎖定時間不同步。

e) 在收到架鈴指令前放回槓鈴。

f) 舉重過程中槓鈴撞到架。

23.2.1.5 舉重過程中若運動員受傷或出現危險動作，主裁判發出架鈴指令，該次嘗試判定失敗。

23.3 判定 (Lift Decision)

23.3.1 槓鈴放回架上後，三位裁判透過燈號或旗幟宣布集體判定：

23.3.1.1 成功舉重 (Good Lift)：二或三盞白燈／白旗。

23.3.1.2 舉重失敗 (No Lift)：二或三盞紅燈／紅旗。根據 T&S 系統，最多可顯示四個顏色序列 (綠松石、藍、橙、紫) 作為「舉重失敗」判定。

24 舉重挑戰 (Lift Challenge)

24.1 舉重挑戰說明

24.1.1 在所有使用「舉重影像回放系統 (Lift Video Review System, LiftVRS)」的 WPPO 認可比賽中，運動員僅可對自身的「舉重失敗 (No Lift)」判定提出挑戰。

24.1.2 舉重挑戰流程必須由運動員或團隊官員在其舉重判定顯示於嘗試板後 **一分鐘內**，提交舉重挑戰卡至舉重挑戰卡讀取器啟動。

24.1.3 舉重挑戰卡必須於指定時間內申請，費用為 **100 歐元 (€100)**，且須立即支付全額。

24.1.4 已購買的舉重挑戰卡，如運動員或團隊官員保留，必須在比賽結束前歸還 WPPO 管理，以獲得全額退款。逾時未歸還者，挑戰卡將失效且不再退費。

24.1.5 舉重挑戰卡提交後，下一次舉重嘗試的重量必須在舉重挑戰結果顯示後 **一分鐘內**，由運動員或其團隊官員於嘗試卡上申請。

24.1.6 舉重挑戰可採以下其中一種形式，由 WPPO 決定：

24.1.7 VRS 挑戰形式 (VRS Challenge Format)

24.1.7.1 每位 VRS 技術官員 (TO) 將即時從與裁判相同的角度觀察舉重並做出判定。

24.1.7.2 舉重挑戰啟動後，VRS TO1 將立即檢視 VRS TO (1、2、3) 的所有判定。此過程無需暫停比賽，挑戰結果將自動顯示在記分板上：

- a) 挑戰成功：三位 VRS TO 一致判定為「成功舉重 (Good Lift)」，原判定「舉重失敗 (No Lift)」被改為「成功舉重」，成績與排名更新，挑戰卡及費用退還。
- b) 挑戰失敗：若至少一位 VRS TO 判定「舉重失敗」，原判定維持，挑戰卡及費用將收回交給 WPPO 管理。

24.1.8 裁判挑戰形式 (Referee Challenge Format)

24.1.8.1 舉重挑戰啟動後，最初判定「No Lift」的裁判將即時從自身角度通過 LiftVRS 重新審視舉重，只針對其原判的「No Lift」序列作出決定。

24.1.8.2 舉重挑戰啟動時，必須暫停比賽，以便裁判審查並做出決定，挑戰結果將自動顯示在記分板上：

- a) 挑戰成功：三位裁判一致判定為「成功舉重」，原判定改為「成功舉重」，成績與排名更新，挑戰卡及費用退還。
- b) 挑戰失敗：若至少一位裁判判定「舉重失敗」，原判定維持，挑戰卡及費用將收回交給 WPPO 管理。

24.1.9 公告

挑戰結果將由播報員 (Announcer) 宣布。

24.1.10 舉重挑戰結果為最終決定，不得再次上訴。

24.1.11 若 LiftVRS 發生故障，主裁判或 VRS TO1 將通知運動員及團隊官員，該段期間暫停接受舉重挑戰，並繼續進行比賽。當 LiftVRS 故障排除後，將通知運動員並恢復接受挑戰。

25 場地錯誤處理 (Errors on the Field of Play, FOP)

25.1 場地錯誤說明

25.1.1 在比賽期間，以下任何錯誤可能發生，並僅能由運動員、團隊官員、裁判、VRS 技術官員、Marshall 或技術代表 (Technical Delegate, TD) 針對該運動員的 **當前嘗試** 提出，不論舉重前或舉重後 (遵循本規則設定的時間限制)：

25.1.1.1 **槓鈴重量錯誤 (Incorrectly Loaded Bar)**：槓鈴上加載的重量與運動員向 Marshall 申請的重量不符。

25.1.1.2 **槓架高度錯誤 (Incorrect Rack Height)**：槓架高度與運動員向 Marshall 申請的高度不符。

25.1.1.3 **播報錯誤 (Announcer Error)**：播報員的公告錯誤，導致槓鈴重量和/或槓架高度錯誤，或播報錯誤運動員。

25.1.1.4 **計時錯誤 (Time Keeping Error)**：舉重計時器在運動員被播報後啟動過早或過晚。

25.1.1.5 **協助員錯誤 (Spotting Error)**：協助員在未受主裁判指示時接觸槓鈴。

25.1.1.6 **技術/科技/Marshall 錯誤 (Technical/Technological/Marshall Error)**：槓鈴加載錯誤、槓架高度錯誤，和/或運動員嘗試錯誤。

25.1.1.7 **器材錯誤 (Equipment Error)**：比賽用槓凳、槓鈴、槓片、槓鎖及/或槓帶損壞或破裂。

25.1.2 舉重前提出錯誤

25.1.2.1 若在舉重前提出錯誤，裁判、運動員或該運動員的團隊官員必須在 **“Start”指令發出前** 通知主裁判 (Chief Referee)。時間將暫停以分析錯誤，根據主裁判的裁定：

25.1.2.2 若判定無錯誤：比賽時間與舉重嘗試照常進行。

25.1.2.3 若判定有錯誤：運動員與團隊官員立即離開槓凳，錯誤將被修正。運動員將獲得 **兩 (2) 分鐘** 完成舉重嘗試，但不得離開場地 (FOP)。

25.1.3 舉重後提出錯誤

25.1.3.1 若在舉重後 (之前未被提出或觀察到) 提出錯誤，裁判、運動員或團隊官員必須在運動員離開舉重平台前通知主裁判。根據主裁判裁定，將採取以下處理：

25.1.3.2 若判定無錯誤：舉重判定維持不變。

25.1.3.3 若判定有錯誤且原判定為「舉重失敗 (No Lift)」：運動員與團隊官員立即離開場地，錯誤被修正。運動員將在上一嘗試後立即重複舉重，並分配 **三 (3) 分鐘** 完成舉重嘗試。

25.1.3.4 若判定槓鈴加載錯誤為比申請重量輕且原判定為「成功舉重 (Good Lift)」：將記錄運動員原申請重量。

25.1.3.5 若判定槓鈴加載錯誤為比申請重量重且原判定為「成功舉重 (Good Lift)」：將記錄實際較重重量，其它運動員的舉重嘗試按原申請重量繼續進行。

26 紀錄 (Records)

26.1 紀錄說明

26.1.1 在所有 WPPPO 認可比賽中 (Hybrid 比賽及 WPPPO 批准比賽除外)，在 **個人賽 (Individual Event)** 中，運動員可以挑戰紀錄，但必須符合 **第 4 條反興奮劑要求 (Regulation 4, Anti-Doping)**。

26.1.2 若紀錄挑戰嘗試被判定為「**成功舉重 (Good Lift)**」，將被認定為新紀錄。

26.1.3 當新紀錄成立後，任何希望挑戰紀錄的運動員，其嘗試重量必須 **至少比現有紀錄高 1 公斤 (kg)**。

26.1.4 在紀錄挑戰中，僅允許 **一(1)名裁判 (Referee)** 與 **一(1)名 VRS 技術官員 (VRS TO)** 與挑戰紀錄運動員同國籍。

26.1.5 WPPO 將認可並維護個人賽紀錄，涵蓋以下分類：

- **四 (4) 個年齡組別**
- **男女兩性別**
- **世界紀錄、區域紀錄及各類比賽紀錄 (依規定分類)**

26.1.6 僅能在下列比賽中，在 **三 (3) 次舉重嘗試內** 打破上述紀錄：

(具體比賽列表需參照 WPPO 官方文件或章程)

Competition Type	Record types recognised if lifted within the 3 attempts
Paralympic Games	精英組世界紀錄 新秀組世界紀錄 新世代組世界紀錄 傳奇組世界紀錄 帕運紀錄 所有洲際紀錄*
World Championships	精英組世界紀錄 傳奇組世界紀錄 所有精英組洲際紀錄 所有傳奇組洲際紀錄
Rookie and Next Gen World Championships	新秀組世界紀錄 新世代組世界紀錄 所有新秀組洲際紀錄 所有新世代組洲際紀錄
Regional Championships	精英組世界紀錄 新秀及新世代組世界紀錄 傳奇組世界紀錄 所有精英組洲際紀錄 所有新秀及新世代組洲際紀錄 所有傳奇組洲際紀錄
World Cups	精英、新秀、新世代及傳奇組世界紀錄 所有精英、新秀、新世代及傳奇組洲際紀錄
Parapan American Games	精英組世界紀錄 精英組美洲紀錄 泛美運動會紀錄
Asian Para Games	精英組世界紀錄 精英組亞洲紀錄 亞帕運紀錄
Commonwealth Games	精英組世界紀錄 精英組洲際紀錄 賽會紀錄
Islamic Solidarity Games	精英組世界紀錄 精英組洲際紀錄 賽會紀錄

Competition Type	Record types recognised if lifted within the 3 attempts
Sub-regional Para Games	精英組世界紀錄 新秀及新世代組世界紀錄 傳奇組世界紀錄 對應 新秀及新世代組洲際紀錄 對應 精英組洲際紀錄 傳奇洲際紀錄
Youth Para Games	新秀及新世代組世界紀錄 對應 新秀及新世代組洲際紀錄
Hybrid Competitions	None
International/Invitational/National	None

*只有當運動員在同一次舉重嘗試中也打破了相應的世界紀錄，該區域紀錄才會被認可。

27. 超級舉 (Power Lift)

27.1 超級舉說明

27.1.1 根據規則 27.1.4 的規定，個人項目的運動員在比賽中可進行額外的第四 (4) 次舉重嘗試，以挑戰紀錄，但前提是該比賽正在進行反興奮劑檢測。

27.1.2 超級舉將在第三 (3) 回合結束後進行。

27.1.3 超級舉必須由運動員及／或隊伍官員在舉重結果於計分板顯示後一 (1) 分鐘內向比賽指揮員 (Marshall) 提出申請。只有當下列至少一項條件符合時，比賽指揮員才會批准申請：

27.1.3.1 若運動員的第三 (3) 次嘗試為「有效舉重 (Good Lift)」，且所舉重量與運動員欲挑戰的當前可認可紀錄重量相差不超過十 (10) 公斤。

27.1.3.2 若運動員的第三 (3) 次嘗試本身為符合條件的紀錄挑戰且為「有效舉重 (Good Lift)」。

27.1.4 只有在指定比賽中，運動員透過超級舉挑戰的紀錄才能被承認並列入最終成績。

Competition Type	Record types permitted to be requested for Power Lift
Paralympic Games	Elite World Record* Paralympic Record
World Championships	Elite and Legend World Record
Rookie and Next Gen World Championships	Rookie and Next Gen World Record
Regional Championships	<i>For Athletes from the region of the Competition only</i> Rookie and Next Gen World Record Elite and Legend World Record Rookie & Next Gen Regional Record Elite and Legend Regional Record
World Cups	Elite and Legend World Record Rookie and Next Gen World Record
Parapan American Games	Elite World Record Elite Americas Regional Record Parapan American Games Record
Asian Para Games	Elite World Record Elite Asia Regional Record Asian Para Games Record

Competition Type	Record types permitted to be requested for Power Lift
Commonwealth Games	None
Islamic Solidarity Games	None
Sub-regional Para Games	Elite World Record Elite Regional Record
Youth Para Games	Rookie and Next Gen World Record
Hybrid Competitions	None
International/Invitational/National	None

*精英組洲際紀錄 (Elite Regional Record) 僅在運動員以同一舉重嘗試打破精英組世界紀錄 (Elite World Record) 時，方可被認可。

28 成績

28.1 個人賽

28.1.1 **最佳舉重 (Best Lift)**: 每位運動員的最終成績以在獎牌賽中三 (3) 次嘗試及加上力量舉 (Power Lift) 中完成的最重“有效舉重”重量計算 (稱為「最佳舉重」), 按重量由高到低排名 (例如, 最重的「最佳舉重」排名第 1)。

28.1.2 **最佳舉重 (CF 計分)**: 每位運動員的最終成績以在三 (3) 次嘗試及加上力量舉中完成的最高 CF 分數計算 (稱為「最佳舉重」), 按分數由高到低排名 (例如, 最高「最佳舉重」排名第 1)。

28.1.3 **平手判定 (最佳舉重)**: 若兩 (2) 名或以上運動員達成相同「最佳舉重」結果, 則以最先完成有效舉重者決定最終排名。若平手發生在不同組別, 則參賽較早組別的運動員排名較高。

28.1.4 **總舉重 (Total Lift)**: 每位運動員的最終成績以在獎牌賽中三 (3) 次嘗試完成的所有“有效舉重”重量總和計算 (稱為「總舉重」), 按重量由高到低排名 (例如, 最重「總舉重」排名第 1)。總舉重獎牌在所有認可賽事中有效, 但運動會 (Games) 除外。

28.1.5 **總舉重 (CF 計分)**: 每位運動員的最終成績以在獎牌賽中三 (3) 次嘗試完成的所有“有效舉重”按 CF 分數計算總和 (稱為「總舉重」), 按分數由高到低排名。總舉重獎牌在所有認可賽事中有效, 但運動會除外。

28.1.6 **平手判定 (總舉重)**: 若兩 (2) 名或以上運動員達成相同「總舉重」結果, 則以最先完成總和者決定最終排名。若平手發生在不同組別, 則參賽較早組別的運動員排名較高。

28.2 團體賽與混合團體賽

28.2.1 **最佳舉重**: 團體及混合團體賽成績以 CF 分數計算, 以比較不同體重組運動員的成績。每位運動員在各回合的 CF 分數相加得出團體總 CF 分數, 總分最高者排名第 1。

28.2.2 **平手判定**: 若在各階段出現平手, 依序判定如下:

28.2.2.1 團隊有效舉重次數較高者排名較高;

28.2.2.2 若仍平手, 團隊中單位運動員的最高分數較高者排名較高;

28.2.2.3 若仍平手, 較早回合舉起最高分數的運動員及其團隊排名較高 (例如, 若兩名運動員分別在第一回合與第三回合舉起相同分數 150.55, 則第一回合的團隊及運動員排名較高)。

28.2.3 各階段團隊最終成績以各運動員“有效舉重”CF 分數總和計算, 按總分由高到低排名 (例如, 總分最高團隊排名第 1)。

29 獎牌頒發

29.1 獎牌頒發說明

29.1.1 在 WPPO 認可的比賽中，獎牌將依據賽事可行性標準頒發，適用於個人賽（最佳舉重與總舉重）、團體賽及混合團體賽：

Ranking	Medal
First (1 st)	Gold
Second (2 nd)	Silver
Third (3 rd)	Bronze

29.2 個人賽

29.2.1 同一 NPC 的運動員最多只有兩（2）名可獲得獎牌。

29.2.2 在精英賽（Elite Competitions）中，若未設不同年齡組別（例如世界盃），所有年齡組別將在同一體重組或合併組別中比賽。若運動員在多個符合資格的年齡組別中排名足夠高以獲得獎牌，則將授予該運動員相應的多枚獎牌。

29.2.3 獎牌分配及頒獎典禮必須依照 WPPO 禮儀指引（附錄 10）進行。

30 排名系統

30.1 排名說明

30.1.1 WPPO 將維護一套基於體重組別（Bodyweight Category）結果的排名系統，用以決定運動員或團隊在各自排名系統中的名次。將維護以下單獨排名：

30.1.1.1 個人賽：最佳舉重 – 世界排名、區域排名及帕運排名

30.1.1.2 個人賽：總舉重 – 世界排名及區域排名

30.1.1.3 團體賽：世界排名及區域排名

30.1.1.4 混合團體賽：世界排名及區域排名

30.1.1.5 混合賽（Hybrid Competitions）：世界排名

30.2 個人賽

30.2.1 在個人賽中，如出現同分（平手），將依下列順序決定排名：

30.2.1.1 按日曆日期先完成「最佳舉重」或「總舉重」者排名較高；如日期相同，則

30.2.1.2 按較早的回合（Round）完成者排名較高；如回合相同，則

30.2.1.3 按較早完成時間（以中歐時間 CET 計）排名較高

30.3 團體賽及混合團體賽

30.3.1 在團體賽及混合團體賽中，如出現同分，將依下列順序決定排名：

30.3.1.1 首次（1st）達到該分數的團隊按日曆日期排名較高

30.3.1.2 如仍平手，按較早完成該階段（Phase）的團隊排名較高

30.3.1.3 如仍平手，擁有較多「成功舉重（Good Lifts）」的團隊排名較高

31. Station Rules (站點規則)

31.1 Station - Description

- 開放對象：男女 Rookie、Next Gen、Elite、Legend 選手，具有 8 類符合資格的障礙，且每人只能參加一個運動分級 (Sport Class)，依 WPPO 分級規則與規章定義。

31.2 目標 (Objective)

- 選手需完成一系列站點挑戰，每個站點測試不同的力量元素。

31.3 體重分級 (Bodyweight Categories)

- 男女選手皆在公開體重組比賽。

31.4 年齡組 (Age Groups)

- 四個年齡組，規則與力量賽 (Power, Rule 11) 相同。

32. Entries (報名與資格)

32.1 Individual Event (個人賽)

- 每個 NPC 在每個性別與年齡組沒有最大報名限制。

32.1.2 個人賽可行性 (Viability)

- 最低選手數規定：
 - 2 位選手：達到該體重組相應水平 (MS)，可授予金、銀牌。
 - 3 位或以上選手：金、銀、銅牌皆可授予。
- 最終可行賽事由 LOC、TD 與 WPPO 在 Teams Meeting 前後確定。

32.2 Team Event (團體賽)

- 可行性：每性別在 Elite 年齡組最多一個團體賽。
- 條件：
 1. 至少兩支隊伍 (可來自同一 NPC)
 2. 每隊 3 位相同性別的選手
 3. 每 NPC 最多 3 支隊伍
 4. 選手可同時參加個人賽或額外選手
 5. 選手可跨年齡組

32.3 Mixed Team Event (混合團體賽)

- WPPO 認可比賽中最多一個混合團體賽 (Elite 年齡組)。
- 條件：
 1. 至少兩支隊伍 (可來自同一 NPC)
 2. 每隊 3 位選手，男女至少各 1 人
 3. 每 NPC 最多 3 支隊伍
 4. 選手可同時參加個人賽或額外選手
 5. 選手可跨年齡組

32.4 團體賽與混合團體賽更換規則

- NPC 在報名驗證期間可更換隊員
- 每隊最多可更換 3 位選手，每位選手更換僅限一次

- 更換不收費

33. Officials' Responsibilities (裁判與工作人員職責)

33.1 Overview (總覽)

Position	Overview of Responsibility
國際總會代表 (IFD)	<ul style="list-style-type: none"> 負責整場比賽的規劃與執行。 擁有比賽的最高權限。 由 WPPO 任命，或代表 WPPO 在比賽中行事。
競賽總監 (CD)	<ul style="list-style-type: none"> 與主辦委員會 (LOC)、賽事總監 (ED) 及技術代表 (TD) 合作，監督整場比賽。 在比賽管理及場館運作標準等關鍵領域提供最佳實務建議，並向國際聯盟代表 (IF Delegate) 報告。 由 WPPO 任命，或代表 WPPO 在比賽中行事。
賽事主任 (ED)	<ul style="list-style-type: none"> 與比賽總監 (CD) 及技術代表 (TD) 合作，監督整個賽事。 在比賽及場地運作的關鍵技術領域提供最佳實務建議，並向國際聯盟代表 (IF Delegate) 報告。 由 WPPO 任命，或代表 WPPO 在比賽中行事。
技術代表 (TD)	<ul style="list-style-type: none"> 提供技術建議。 監督整個賽事期間，確保技術運作依照本規則與規範進行。 擔任比賽中受任技術官員的領導者。 簽署每個獎牌項目的最終成績。
裁判長 (CR)	<ul style="list-style-type: none"> 領導體重級別比賽，確保場地上所有行動符合本規則。 確保器材與比賽場地整潔、有序且安全。 指導輔助搬運人員 (Spotter Loaders)。 發出「開始」(start) 與「放架」(rack) 指令。 根據規定動作順序從指定位置裁判舉重，或在舉重挑戰 (Lift Challenge) 中進行裁判 (如使用該格式)。 提出任何錯誤並對比賽結果做出最終決定。
兩邊裁判: 左 (LR) 右 (RR)	<ul style="list-style-type: none"> 根據規定動作順序從指定位置裁判舉重，或在舉重挑戰 (Lift Challenge) 中裁判 (如使用該格式)。 提出任何錯誤。
VRS 技術官員 (VRS TO1, VRS TO2 and VRS TO3)	<ul style="list-style-type: none"> 根據規定動作順序從指定位置裁判舉重，且僅在提出舉重挑戰 (Lift Challenge) 時，其裁定才有效 (如使用該格式)。

Position	Overview of Responsibility
過磅員 (Chief and Assistant)	主官員 (Chief) 主導量重 (Weigh-in) 流程。 核實運動員身份。 記錄運動員體重。 記錄確認的起始重量和槓架高度。 在量重流程完成後簽署量重名單。 助理官員 (Assistant) 召喚運動員順序並報告體重。 <ul style="list-style-type: none"> ▪ 核對量重名單。

33.1.1 各技術官員角色的詳細職責及流程，載於 WPPO 技術官員手冊，並由 WPPO 不定期更新。

34 裝備檢查

34.1 裝備檢查說明

34.1.1 裝備檢查流程依照第 17 條（舉重）規定進行，按性別區分。

35 運動員服裝與個人裝備

35.1 服裝與裝備說明

35.1.1 在所有 WPPO 認可的比賽中，所有運動員必須穿戴/使用僅來自 WPPO 核准供應商的裝備，並符合第 16 條（舉重）及附錄 4 中的規定。

35.1.2 任何未明確允許的服裝配件不得穿戴，以確保安全（例如：耳環、帽子、手錶、戒指等）。

35.1.3 運動員至少須穿著上衣、短褲/褲子及運動鞋。

35.2 短褲/褲子

35.2.1 每位運動員可穿著一套短褲/褲子，且必須符合以下規定：

35.2.1.1 必須貼合運動員身形；

35.2.1.2 必須為單層/單厚度，除下擺可為雙層；

35.2.1.3 不得對原廠設計進行任何修改或強化，例如加固縫線、腿部傾斜、外層羅紋材質、額外補丁、護墊、支撐、口袋、鈕扣、領子或拉鍊。

36 熱身

36.1 熱身說明

36.1.1 熱身流程依照第 18 條（舉重）規定進行，按性別區分。

37 比賽

37.1 比賽流程

37.1.1 運動員將參加資格賽。

37.1.2 資格賽的成績將決定：

37.1.2.1 站點決賽的晉級：每個站點排名前六（6）名的運動員晉級；其他運動員將依次從第七（7）名排名至最後一名；

37.1.2.2 站點全能決賽的晉級：整體排名前六（6）名的運動員晉級（各站點得分相加）；其他運動員將依次從第七（7）名排名至最後一名；

37.1.2.3 站點團體決賽的晉級：整體排名前六（6）支隊伍晉級（各國每站最高排名運動員得分相加）；其他隊伍將依次從第七（7）名排名至最後一名；

37.1.2.4 站點混合團體決賽的晉級：整體排名前六（6）支混合隊伍晉級（各國每站最高排名男女運動員得分相加）；其他隊伍將依次從第七（7）名排名至最後一名。

37.1.3 在資格賽及站點全能決賽中，所有運動員必須參加所有站點的比賽。

37.1.4 在站點決賽、站點全能決賽、站點團體決賽及站點混合團體決賽中，排名與得分將重新歸零（0）（決賽重新開始）。

37.1.5 站點比賽項目與形式由技術代表（TD）及 WPPO 確定，並至少在比賽前三十（30）分鐘通知運動員及隊伍官員。

37.1.6 在比賽過程中（資格賽、站點決賽、站點全能決賽、站點團體決賽及站點混合團體決賽），站點比賽項目將保持一致。

37.1.7 在比賽過程中（資格賽、站點決賽、站點全能決賽及站點團體決賽），站點比賽形式可能有所不同。

37.1.8 每輪比賽之間（資格賽、站點決賽、站點全能決賽、站點團體決賽及站點混合團體決賽）至少需安排三（3）小時。

37.1.9 運動員可單獨或同時參加各輪比賽（資格賽、站點決賽、站點全能決賽、站點團體決賽及站點混合團體決賽；例如每站一（1）名運動員或多名運動員同時比賽），視器材可用性、場地大小及其他因素而定。必要時，可根據上述因素組成比賽組（例如不同年齡組可一起比賽）。

37.1.10 若每個類別（個人、全能或團體）運動員人數不超過六（6）名，則直接進入決賽。

37.1.11 如比賽暫停，運動員將獲得至少三十（30）分鐘的熱身時間，比賽及計分板將按照暫停前狀態繼續進行。

38 站點計畫

38.1 計畫

38.1.1 站點計畫由比賽執行總監（ED）根據器材可用性、場地大小及其他因素選擇三（3）個站點，並由 WPPO 裁量決定。

39 站點形式

39.1 形式

39.1.1 站點形式是由技術代表（TD）及 WPPO 為比賽制定的具體訓練要求，可能包括：

39.1.1.1 必須完成的動作

39.1.1.2 必須完成的次數及/或次數方案

39.1.1.3 必須使用的器材

39.1.1.4 必須使用的重量

39.1.1.5 時間限制

39.1.1.6 計分細節

39.1.1.7 調整（如有需要）

39.1.2 站點可能設有時間懲罰。未能在指定時間內完成站點形式可能會受到指定懲罰。

39.1.3 站點可能對完成時間、次數、重量或回合數設有最低要求，以便晉級。任何此類最低要求將作為站點形式的一部分公告。未能在指定時間內完成站點形式可能會受到指定懲罰。

40 站點

40.1 賽季

40.1.1 根據比賽賽季，可能設置以下站點：

Season	Station (Scoring)
夏季	<ul style="list-style-type: none">▪ 藥球砸地（次數）▪ 藥球拋擲（時間）▪ 肩推（槓鈴、啞鈴或壺鈴）（次數或重量）▪ 下拉（水平與垂直）▪ 耐力（臥推）▪ 划船（水平與垂直）（距離、時間、卡路里）▪ 滑雪機（垂直）（距離、時間、卡路里，使用器材）▪ 繩索攀爬（時間、次數）▪ 引體向上（時間、次數）▪ 戰繩（時間、次數）▪ 錘推／岩石推▪ 吊環雙槓撐體或平行槓撐體▪ 肩部前舉（動作由雙臂伸直、壺鈴位於雙腿中間開始，運動員將重量提至肩部高度，過程中手臂始終保持伸直）▪ 抓舉（Power Snatch）：運動員可使用啞鈴或壺鈴左右手交替，或使用槓鈴以雙手完成
冬季	<ul style="list-style-type: none">▪ 雪球推進▪ 雪橇推進▪ 雪球定點投擲（冰壺）▪ 冬季鉛球▪ 冰塊／冰盤推舉▪ 反手引體向上▪ 雪怪追逐▪ 雪橇競速▪ 滑行跳躍▪ 飛鏢▪ 斧頭／鐵鎚劈砍▪ 雪球▪ 保齡球

41 裁判

41.1 裁判說明

41.1.1 每位運動員的站點表現將由一（1）名裁判評判，包括確保遵守所要求的動作與規範，並對運動員進行計分（例如：時間、次數等）。

41.1.2 僅在運動員分類文件中註明的例外情況（例如：不常見的手肘或膝蓋角度及/或活動範圍例外）才會在裁判評判中予以考慮。

42 結果、獎牌頒發及排名

42.1 結果、獎牌頒發及排名

42.1.1 根據站點規範，運動員將獲得排名及相應的積分：

Qualification Round			Finals		
Rank	Points	Delta	Rank	Points	Delta
1	100	-	1	100	-
2	90	-10	2	80	-20
3	80	-10	3	60	-20
4	72	-8	4	50	-10
5	64	-8	5	40	-10
6	56	-8	6	35	-5
7	50	-6			
8	44	-6			
9	38	-6			
10	34	-4			
11	30	-4			
12	26	-4			
13	24	-2			
14	22	-2			
15	20	-2			
16	18	-2			
17	16	-2			
18	14	-2			
19	12	-2			
20	10	-2			
21	8	-2			
22	6	-2			
23	4	-2			
24 and onwards	3	-1			

42.1.2 根據可行性標準，站點決賽、站點全能決賽、站點團體決賽及站點混合團體決賽中，排名第一（1st）至第三（3rd）的運動員、團隊及混合團隊將獲得獎牌。

42.1.3 如發生並列：

42.1.3.1 站點決賽：運動員將共享該排名。

42.1.3.2 站點全能決賽、站點團體決賽及站點混合團體決賽：在任一單項比賽中排名最高的運動員將獲得較高排名。如仍並列，則依次比較下一高排名（例如：若兩（2）名運動員或團隊的積分為二百八十八（288），擁有最高單項排名（例如第一（1st）對第四（4th））者排名較高；若仍並列，則考慮下一高排名（第二（2nd）對第五（5th）））。

42.1.4 WPPO 將維持一套基於性別的排名系統，用以確定運動員或團隊在各自排名系統中的名次。將維持以下單獨排名：

42.1.4.1 個人項目：世界排名及區域排名

42.1.4.2 團體項目：世界排名及區域排名

42.1.4.3 混合團體項目：世界排名及區域排名