

“喜迎二十大 奋进新征程”

第二届校园力量举大赛比赛规则

一、正赛规则

(1) 比赛动作标准、装备标准使用 IPF2023 版无装比赛规则，详情可见附件。

(2) 本次比赛不设置体重级别，所有参赛选手之间的比较只使用 IPF 系数。

(一) 称重要求

选手需要穿着比赛服进行称重，不可穿鞋、佩戴首饰、手表等。

(二) 装备要求

(1) 可以使用符合 IPF 规定的套膝、腰带、绑腕；

(2) 不可以使用绑膝、针织护膝；

(3) 选手不可以穿着有支撑性的服装，如压缩衣/裤，紧身衣/裤；

(4) 选手需要穿着短袖进行比赛，不可以穿着背心。

(5) 选手可以穿着一体式的无支持性举重服。

(6) 选手比赛中不可以穿带橡胶底的袜子，可以穿鞋或光脚。

(7) 裁判有权禁止选手使用违反任何不符合 IPF 规定的装备。

(三) 动作要求

1. 深蹲

(1) 选手面对举重台，杠铃水平放置在肩膀上，双手抓住杠铃杆，手掌可在内锁环（含内锁环）之内的任何位置。

(2) 选手出杠后（选手可以申请保护者协助其启动杠铃），必

须自己后退到开始深蹲位置，当选手站直身子（膝盖要伸直，上身允许微微前倾），静止不动后，主裁判发出指令开始下蹲，指令包括手臂向下挥动，口令（蹲）。在收到指令之前，选手可作出调整身体姿势的动作，不算犯规。如果选手出杠 5 秒后仍然无法在预备下蹲的正确姿势，为了安全起见，主裁判喊口令（回杠，意为回杠重来），同时做回杠手势，并告知选手原因。

（3）当主裁判发出口令（蹲）后，选手弯曲双膝（屈膝是深蹲动作开始的标准），降低身体，直到髌关节在腿部的上表面的最高点低于膝盖的最高点。深蹲过程只允许身体下降一次。选手的膝关节在锁定的情况下才能开始试举。

（4）深蹲站起来完成时，选手必须站直（上身允许微微前倾），并锁住膝盖。不允许在深蹲底部有二次以上反弹和在上升的过程中任何有下降动作。当选手完成深蹲站直不动后，主裁判发出回杠指令。

（5）回杠指令包括，口令（回）和回杠手势，选手才可以回杠，回杠可在保护员协助下完成。在回杠指令发出后，选手的脚步任何动作均不算犯规。回杠时，要求选手必须扛着杠铃。

（6）任何时候保护者都不能少于两人，不多于五人。裁判可以在任何时候决定所需保护者的人数。

2. 深蹲失败的原因

（1）在开始或完成试举时，未能遵守主裁判指令。

（2）试举中，在底部重复反弹，上升过程中出现任何的下降。

（3）开始及完成试举动作时，没有保持锁膝直立姿势。

(4) 深蹲上下过程中双脚出现前后或两侧横向移动（摇动脚跟或脚掌，可以允许）。

(5) 未能做到屈膝并降低身体至骨盆**髌前上棘**低于大腿股四头肌的最高点。

(6) 在主裁判发出指令之间，保护员触碰杠铃或选手，意图使试举更加容易。

(7) 深蹲时手肘或者上臂与大腿接触，若只是轻微触碰，对选手无助力，可以允许。

(8) 试举完成后，掷落或掉落杠铃。

(9) 未能遵守上述深蹲动作比赛规范即为试举失败。

3. 卧推

(1) 卧推凳放在举重台上，并头朝观众席或与观众席成 45°角。

(2) 在卧推时，选手必须平躺在卧推凳上，头，肩膀，臀部接触到卧推凳表面。全脚掌平放在地面上，脚掌可以在原地晃动。**要求手掌全握杠铃杆(大拇指环扣杠铃杆)**，试举过程中应保持该姿势。长发不能压在脑后，裁判可以要求参赛选手根据要求整理头发。

(3) 为了使脚部踩稳地面，选手可申请高度不超过 30cm，面积不超过 60cm×40cm 的平整的脚垫或木块用来垫脚。在所有比赛中应该准备好 5cm、10cm、20cm 和 30cm 的脚垫。

(4) 选手卧推时，必须要有保护员，最少 2 个，最多 5 个，选手可要求保护员帮出杠，保护员若协助，选手必须完全伸直手臂。

(5) 以两手食指的间距来测量，**双手握距不超过 81cm**（双手食

指必须在 81cm 的标记以内，最大握距时，食指可以在 81cm 标记上），不允许反手握杠铃杆。

(6) 出杠后，选手要伸直手臂，手肘固定，支撑好杠铃，等待主裁判发出指令。在杠铃静止不动且在正确的卧推预备位置时，主裁判要尽快发出指令。出杠 5 秒后，如果选手无法伸直手臂并让杠铃静止不动，为了安全起见，主裁判可喊口令（回杠，意为回杠重来），同时主裁判要告知选手原因。

(7) 主裁判发出的指令包括手臂下放，喊口令（开始）。

(8) 运动员必须把杠铃下放到胸部或腹部从而使两个肘关节底面齐平或低于各自对应肩关节的顶面（杠铃杆不允许碰到腰带），待杠铃静止不动后主裁判喊（推），选手就可以把杠铃推起，伸直手臂锁住肘部，当选手举起杠铃静止不动后，主裁判尽快喊（回），并双手做回杠手势，保护员帮助选手回杠，选手必须全程握着杠铃。如果选手把杠铃下放到腰带处，或没接触到胸部或腹部，主裁判就要喊口令（回），记为失败。

4. 卧推失败原因

(1) 在开始或完成试举时，未能遵守主审裁判的信号。

(2) 在试举过程中有任何改变位置，例如头部，肩部，臀部，足部上抬的动作，离开原来接触的长凳或地面，手掌在杠铃上面侧面移动。

(3) 杠铃在胸部或腹部静止后，被弹起或下陷，意图使试举更为容易。

- (4) 在上推过程中，杠铃杆有任何向下移动的情况。
- (5) 杠铃杆未能下放至胸口或腹部，或杠铃杆碰到腰带。
- (6) 杠铃推起后没有伸直手臂锁住肘部。
- (7) 在裁判发出信号之间，保护者/加重员触碰杠铃或选手，意图使试举更加容易。选手足部触及卧推凳或支撑物。
- (8) 选手的足部触及卧推凳或支撑物。
- (9) 上推动作时，故意使杠铃与架子接触，使推起更简单。
- (10) 未能降低两个肘关节使其下底面齐平或低于各自对应肩关节的顶面。
- (11) 未能遵守任何以上描述卧推的要求，即为试举失败。

5. 硬拉

(1) 选手面向举重台前面方向，杠铃水平放置在选手脚前面，选手双手握住杠铃（正手、正反手、锁握甚至双反手都允许），拉起杠铃站直。

(2) 完成硬拉时，要求双腿伸直锁住膝盖，双肩向后锁肩。

注：为什么不要求锁定髌？来自 **IPF 技术主席 Johan Smith** 的解释：假设选手膝盖锁定且肩胛后收的情况下髌没有伸直，那就相当于脊柱不处在直立状态，硬拉这个动作根本没有完成，事实上选手在硬拉重也很难做到膝盖锁定和肩后收的情况下髌前屈的情况，所以裁判只需要判断膝盖是否伸直，肩是否处在中立位即可。

(3) 主裁判指令包括手臂向下挥动，喊口令（放）。选手要处在明显的完成姿势且杠铃静止不动，主裁判才会发出指令。

(4) 在杠铃开始上升或选手试图拉起杠铃就算一次试举开始。拉起后直到伸直锁定，不允许杠铃有下降的情况。锁肩完成硬拉时允许因肩后移引起的杠铃轻微下降。

6. 硬拉失败的原因

(1) 在杠铃到达最后的位置之前，杠铃杆有任何下降的情况。

(2) 试举完成直立时，肩膀没有向后挺锁定。

(3) 试举完成时膝关节未能伸直锁定。

(4) 拉过程中以大腿支撑杠铃杆（若杠铃杆只是贴着大腿面缓缓上移，并无支撑效果，则不构成试举失败原因）。

(5) 试举过程中，双脚前后踏步移动或双脚横向侧移（允许原地晃动脚跟及脚掌），在主裁判喊口令（放）后，脚的移动不算犯规。

(6) 在主裁判发出讯号前，将杠铃放下。

(7) 下放杠铃时，未能用**双手保持控制好**杠铃杆直至杠铃到达举重台，例如无法握住杠铃杆致其掉落。

(8) 未能遵守任何以上描述硬拉的要求，即为试举失败。参与正赛选手可进选手群答疑，避免比赛时装备、动作不规范。

二、娱乐赛规则

参赛可以预报名，也接受现场报名，每项比赛分组参与，现场进行分组。

1. 俯卧撑击掌接力赛

(1) 参赛人员分成2组，每组人数不限。

(2) 每组场上派出一名选手，与对方选手进行俯卧撑击掌“单挑”：

(3) 两人各自做一个俯卧撑，然后交替伸出左右手，与对手伸出的手击掌，以此循环，直到一方不能完成动作，该选手被淘汰，留在场上的选手继续与对方派出的下一个选手进行单挑；

(4) 单挑被淘汰一方所在组，更换上场选手时要尽快，单挑获胜一方在对方切换选手时，可以起身休息；

(5) 每方每个选手必须且仅能上场一次；

(6) 最后留在场上的选手所在队伍可得奖品。

(7) 俯卧撑幅度要求大臂下表面不高于肩关节中心；

(8) 有女生参与者，可以使用跪姿俯卧撑进行比赛；

(9) 场上设置两位裁判。裁判将判断选手动作是否满足要求，有资格要求动作幅度不达标的选手重做俯卧撑，有资格宣判难以达到幅度的选手成绩无效。

2. 战绳接力赛

(1) 参赛人员分为 2~6 组，每组人数相同。

(2) 每组场上派出一名选手，男生需要单手交替甩 15 次（交替算一次）+双手甩 15 次，女生需要 3.单手交替甩 10 次+双手甩 10 次；

(3) 每组内部选手接力进行，每人必须且仅能上场一次；

(4) 场上同时上场两组选手，由两位工作人员在两条战绳上方固定高度设置一根弹力绳，每次甩绳需要接触弹力绳以记一次有效次数，否则无效。两位工作人员口头计数，达到要求次数时提醒选手切换动作或者换人。

(5) 记录一组所有选手完成需要的时间，最终排名前 50% 以内

的队伍可得奖品。

3. 自重训练动作接力赛

(1) 参赛人员分为 2~6 组，每组人数相同。

(2) 每组场上派出一名选手，男生需要做波比跳（需要做俯卧撑）5 个+引体向上 3 个，女生需要做开合跳 10 个+箭步蹲每侧各 5 个；

(3) 每组内部选手接力进行，每人必须且仅能上场一次；

(4) 记录一组所有选手完成动作需要的时间，最终排名前 50% 以内的队伍可得奖品。

4. 飞镖

每个参赛选手可以投掷 6 枚飞镖，总环数大于 30 环记为得分有效。

5. 平板支撑

要求参赛的男生平板支撑时长达到 60s，女生时长达到 40s。

6. 单腿蹲

每边各完成一次，执行单腿蹲动作时另一侧脚全程不能触地；

7. 健身知识 Q&A

本环节采用抢答形式，共 30 个问题，每个问题第一个答对者可得奖励，答错后本人不可继续参与本问题回答，其他人可继续抢答。

三、奖项设置

(一) 主赛奖项

根据选手最终成绩和体重计算 IPF 系数，每项动作系数前三名、

三项系数综合前三名的选手可得对应名次纪念证书，其中第三名可得大容量水壶一个、第二名可得健身干湿分离包一个、第一名可得护掌助力带一个。

（二）娱乐赛奖项

每项胜利队伍，每人可以选取一个毛巾护腕或者一条运动毛巾；满足单项要求的同学可以获得一个比赛纪念手环。