

附件 1:

哈尔滨工业大学第三届力量举大赛竞赛规程

一、竞赛规则

深蹲及硬拉采用 IPF（国际力量举联合会）规则，卧推采用 GPA（环球力量举联盟）规则，自重卧推挑战赛采用自定义规则。

（一）深蹲规则

1.运动员面对比赛台，杠铃水平放置在肩膀上，双手抓住杠铃杆，手掌可在套筒内侧边缘(含套筒)之内的任何位置。

2.运动员出杠后(可以申请捕手/加重员协助起杠)，独立后退到蹲举开始的位置;当运动员站直身体(膝盖应伸直，允许躯干轻微前倾)。运动员保持静止不动后，主裁判给出下蹲信号，此时裁判手臂大力向下挥动，伴随清晰响亮的口令(squat)。在收到信号之前，运动员可以调整姿势，不算犯规。如果运动员出杠 5 秒后仍然无法进入预备姿势，为了安全起见，主裁判将会给出口令(replace)，同时做回杠手势，并告知运动员原因。

3.当主裁判发出口令(squat)后，运动员弯曲双膝，降低身体，使髌关节与股骨连接处上表面低于膝盖上表面。蹲举过程只允许身体下降一次。运动员膝盖开始弯曲，即视作试举开始。

4.蹲举完成时，运动员必须站直(上身允许有些许前倾)，并锁定膝盖。不允许在蹲举底部有二次以上反弹，且在蹲起过程中身体不得出现任何下降。当运动员完成蹲举，保持静止后，主裁判发出回杠信号。

5.回杠信号包括清晰响亮的口令(rack)和回杠手势。主裁判发出信号后，运动员才可以回杠，回杠可在捕手协助下完成。在回杠信号发出后，运动员的脚部有任何动作均不算犯规。回杠时，运动员必须扛着杠铃。

6.任何时候捕手都不少于两人，不多于五人。裁判可以在任何时候决定所需捕手的人数，比如 2/3/4/5 人。

判失败原因：

1.在开始或完成试举时，未能遵守主裁判信号。

2.试举中，在底部多次反弹，上升过程中出现任何的下降。

3.开始及完成试举动作时，没有锁定膝盖和保持躯干直立。

4.蹲举过程中，双脚前后或左右移动(允许摇动脚跟或脚掌)。

5.未能使髌关节与股骨连接处上表面低于膝盖上表面(参照下图)

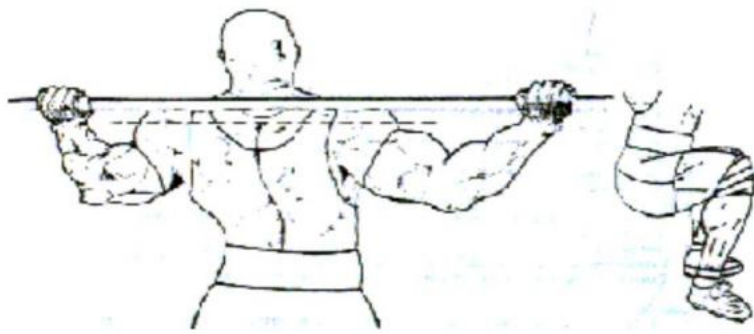
6.裁判给出动作结束信号前，捕手触碰杠铃或运动员，对运动员造成助力。

7.蹲举过程中，手肘或上臂与大腿接触，对运动员造成助力。若只是轻微触碰到大腿，未造成助力，则不算犯规。

8.试举完成后，丢杠或杠铃掉落。

9.未能遵守该技术手册内关于蹲举的其它任何规定。

下图展示了典型的背杠方式(但不强制运动员做到一模一样)和蹲举所需要的幅度：



(二) 卧推规则

1.卧推凳的头部必须放在面对裁判的站台上，选手的头部必须朝向主裁判。

2.选手的肩部和臀部必须与卧推凳表面接触，头部可以不接触卧推凳。

3.选手的鞋尖必须接触举重台，并且在试举期间不得移动。

4.选手可以使用底垫垫高，但是鞋子都必须与表面有接触。

5.卧推可以指定出杠人员，但是一旦出杠，必须立即离开主裁判前的区域，并到卧推杆的任何一侧。若不立即离开站台区域，妨碍裁判裁判的职责，裁判可判定试举失败。

6.握法允许全握、半握、反握，双手的间距（食指内侧的距离）不超过81cm。

7.在试举开始之前，出杠后，手臂必须保持静止和锁定（允许无法控制的抖动），若手肘长时间无法锁定，则主裁判会给出“Replace”示意保护组回杠，并告知原因。

8.当主裁判发出“start”，选手可下放杠铃到胸部，完全静止并等待主裁判的信号。

9.杠铃在胸部静止，裁判发出“press”，选手即可将杠铃杆推起，直至伸直手臂，锁定肘部。

10.在上推的过程中，杠铃杆可以静止但是不可以只上升一边或下降。

11.当选手锁定保持静止后，主裁判会在第一时间喊出“rack”，保护组会帮助选手一起回杠。

判失败原因：

口令	位移	借力/省力
出杆后手肘未锁死/一直明显晃动 则 REPLACE	在 START-RACK 口令之间 手在杠铃杆上有明显移动	杠铃杆触碰到卧推架
未能在规定时间开始动作(60s)	在 PRESS 口令后 继续下陷杠铃	保护组触碰到杠铃或选手
未听 START 口令开始下落杠铃	在 PRESS 口令后 杠铃杆向上推起时出现下降情况	双手食指内侧距离超过 81cm
未听 PRESS 口令开始向上推杠铃	在 PRESS 口令后 杠铃明显非同时到达顶点	杠铃杆下放到腹部/接触到腰带
未听 RACK 口令回杆	在 START-RACK 口令之间 脚在地面有位移	选手足部触碰到卧推凳
手肘长时间未锁死,判定无法锁定		臀部离开凳子

(三) 硬拉规则

1.运动员面向比赛台，杠铃水平放置在运动员脚前，运动员双手握住杠铃(允许正握、正反握和锁握)，拉起杠铃站直。

2.完成硬举时，要求双腿伸直，膝盖锁定，肩关节向后锁定。

3.主裁判给出动作结束信号时，手臂大力向下挥动，伴随清晰响亮的口令(down)。运动员要处在明显的完成姿势且杠铃静止不动，主裁判才会发出信号。

4.在杠铃开始上升或运动员努力拉起杠铃就算试举开始。运动员拉起杠铃后站直，膝盖伸直锁定。在杠铃到达最终位置之前，杠铃发生不得整体下落(如果因为锁定，肩膀后移导致的杠铃下降，则不构成试举失败)。

判失败原因：

1.在杠铃到达最后的位置之前，杠铃杆整体发生任何下

降。

2.直立时，肩膀未能锁定。

3.试举完成时，膝关节未能伸直锁定。

4.硬举过程中，利用大腿支撑杠铃来借力(如果杠铃贴着大腿上移，并没有造成借力，则不构成试举失败)。

5.试举过程中，双脚前后或双左右移动。允许脚后跟及脚掌原地晃动。主裁判发出口令"down"后，双脚移动则不会导致失败。

6.主裁判发出信号前，将杠铃下放。

7.放下杠铃时，未能用双手控制杠铃而任其掉下，例如：手掌未握住杠铃，导致其掉落地面。

8.未能遵守该技术手册内关于硬举的其它任何规定。

(四) 自重卧推挑战赛规则

1.卧推凳的头部必须放在面对裁判的站台上，选手的头部必须朝向主裁判。

2.选手的肩部必须与卧推凳表面接触，头部可以不接触卧推凳。

3.选手可以使用底垫垫高，允许踮脚。

4.卧推可以指定出杠人员，但是一旦出杠，必须立即离开主裁判前的区域，并到卧推杆的任何一侧。若不立即离开站台区域，妨碍裁判裁判的职责，裁判可判定试举失败。

5.握法允许全握、半握、反握，双手的间距（食指内侧的距离）不超过 81cm。

6.在试举开始之前，出杠后，手臂必须保持静止和锁定（允许无法控制的抖动），若手肘长时间无法锁定，则主裁会给出“Replace”示意保护组回杠，并告知原因。

7.当主裁判发出“start”，选手可开始进行卧推，底部杠铃触胸，顶部手臂伸直（肘关节不需要锁死，但大臂与小臂之间的角度应在 170°以上）记一次。

8.选手自行决定回杠即结束时间，如果无力继续完成当次卧推，可请求保护组帮忙回杠。

判失败（计数结束）原因

- 1.底部没有触胸，顶部手臂没有伸直
- 2.没有遵循裁判口令就开始卧推
- 3.杠铃落到腹部位置或者触碰到腰带
- 4.杠铃在胸上停顿休息
- 5.杠铃推起上升过程中出现下落

（五）自重卧推赛重量规则

50kg 以下，卧推 35kg

50-60kg，卧推 45kg

60-65kg。卧推 55kg

65-70kg，卧推 60kg

70-75kg，卧推 65kg

75-80kg, 卧推 70kg

80-85kg, 卧推 75kg

85-90kg, 卧推 80kg

90-100kg, 卧推 85kg

100-120kg, 卧推 90kg

120kg 以上, 卧推 100kg

备注: 女生重量减半

二、比赛流程

1. 分组安排

上半场: 三项赛, 分为 A、B 两组, 每组不超过 8 人;

下半场: 自重卧推段位挑战赛, 根据参赛人数情况决定是否分组, 每组不超过 8 人。

2. 正式比赛流程

三项赛: 本组比赛 30min 前, 称重检录。检录后, 记录第一次试举报把重量;

技术台主持人宣读: 下面进行 X 组 x 号选手, xx 项目第 x 次试举, 报把重量 xx kg, 请 X 组 x+1 号选手做好准备。

加重员加重, 加重结束向裁判示意, 裁判检查无误后主裁判员示意开始试举。选手根据主裁判员口令进行试举, 试举结束后三位裁判举旗判定, 2 面以上白旗为 good lift, 否则 no lift。

主持人根据结果宣布“试举成功”或者“试举失败”，记录员进行记录。

试举结束，选手向技术台告知下一次试举重量 每组按深蹲-卧推-硬拉，每次试举按序号的顺序轮流进行，重复执行上述 2~6 直至本组结束。

自重卧推段位挑战赛： 本组比赛前 30min 进行称重，参加三项赛选手可选择使用三项赛测得的体重数据。 每组按照序号依次进行自重卧推最大次数挑战，直至本组结束。

3.正赛颁奖

（1）技术台计算选手深蹲、卧推、硬拉项目系数及自重卧推最大次数，男女生分开排名，颁发对应奖励。

（2）根据段位挑战规则，颁发健身段位手环。

三、成绩计算

根据 ipfGL 系数确定全场排名和单项排名；

根据段位挑战标准确定健身段位（同一人满足多项不同标准取最高段位）

（一）段位认证规则

认证健身老手：三项赛总成绩大于等于 300kg，或 ipfGL 系数达到 45；深蹲 100kg 或达到 1.5 倍自重及以上；卧推 80kg 或达到 1.2 倍自重及以上；硬拉 130kg 或 1.8 倍自重及以上；自重卧推次数 1 次及以上；

认证健身高手：三项赛总成绩大于等于 420kg，或 ipfGL

系数达到 60；深蹲 140kg 或达到 1.9 倍自重及以上；卧推 100kg 或达到 1.4 倍自重及以上；硬拉 170kg 或 2.4 倍自重及以上；自重卧推次数 10 次及以上；

认证健身大佬：三项赛总成绩大于等于 500kg，或 ipfGL 系数达到 70；深蹲 180kg 或达到 2.4 倍自重及以上；卧推 120kg 或达到 1.6 倍自重及以上；硬拉 210kg 或 2.8 倍自重及以上；自重卧推次数 20 次及以上；单项前三或三项总成绩排名前三。

备注：女生要求的绝对重量或体重倍数减半

四、奖项和奖品设置

（一）奖项设置

- 1.总系数前三（三项参与 ≥ 6 人）或第一（三项参与不超过 5 人）；
- 2.自重卧推挑战赛前三（参与 ≥ 6 人）或第一（参与 ≤ 5 人）；
- 3.男子组单项前三（单项参与 ≥ 6 人）或第一（单项参与 ≤ 5 人）；
- 4.女子组单项前三（单项参与 ≥ 6 人）或第一（单项参与 ≤ 5 ）。

获奖选手颁发奖牌、证书及奖品。

（二）奖品设置

根据段位挑战标准奖励健身段位认证手环；

奖品：

全场冠军：隶德竞赛级套膝；

深蹲单项第一名奖品：悍苏硅胶防滑服；

硬拉单项第一名奖品：李宁大容量健身包；

卧推单项第一名奖品：eleiko 健身护腕；

全场及单项第二名奖品：无畏东方卧推重楼护腕 60cm
款；

全场及单项第三名奖品：fittergear 硬拉护腿；