

宁波世锦赛勾勒举重新周期轮廓

2026年宁波举重世锦赛日前落幕，本届赛事是洛杉矶奥运周期首场资格赛，国际举联近来发布的数个重磅新规、变革，也都在宁波落地。这届世锦赛的分量，不只在于奥运积分与金牌，更是勾勒出了新奥运周期举重项目的部分轮廓。



女子86公斤以上级抓举、挺举、总成绩三项冠军中国选手李闫



男子110公斤级中国选手刘焕华在挺举比赛中

全新级别设置：大调整后部分选手分化

宁波世锦赛是今年8月全新级别体系正式生效后的首个成年组国际大赛，这套可能重塑项目竞争格局的新体系，第一次在世锦赛这样级别的赛场接受全面检验。

过去一年多，国际举联完成了级别体系的大调整。2025年6月，国际举联首次将沿用多年的世锦赛男女各10个级别缩减为各8个，开启级别重构的第一步；2026年5月，国际举联再次对男子级别进行了调整。8月，新级别正式生效。和前一个奥运周期相比，仅女子49公斤级这一个级别得以保留。

国际举联表示，这一系列调整有两大核心初衷：一是缩小相邻级别间的体重差，减少运动员因极端减重带来的健康危害；二是实现赛事体系的贯通，更好地与青少年及成人赛事的各级别体系接轨。

新的级别体系引发争议，不少运动员不得不因此调整自己的训练计划和长期规划。亚美尼亚举重队前教练阿拉韦尔扬就曾表示，国际举联近年来频繁调整级别体系，让运动员始终在追赶移动的目标，承受不必要的压力。

宁波世锦赛上，这套级别设计完整落地，一些运动员因此受益，也有一些运动员挣扎于此。

乌兹别克斯坦选手朱拉耶夫就曾明确表示自己是受益者。由于他所在的男子102公斤级不复存在，朱拉耶夫升级至110公斤级。在宁波，这位名将包揽了男子110公斤级三枚金牌，并刷新抓举、总成绩两项世界纪录。

与之形成鲜明对比的是中国选手刘焕华，这位巴黎奥运会102公斤级冠军也选择升至110公斤级，但在宁波，他仅在B组征战。刘焕华赛后表示，升到该级别其实是无奈之举。“我力量偏小，所以我只能往上升。这条路肯定难，但我对自己还是充满了信心。”

新的判罚规则：收窄裁量空间

国际举联最新规则中幅度最大的一项调整——新的判罚仲裁机制，也在宁波世锦赛受到实战检验。

根据新规，启用视频回放技术（VPT）的赛事中，仲裁组由4名仲裁委员与3名场上裁判共同组成7人投票体系。比赛中先由3名场上裁判给出初始亮灯判罚，再展示4名仲裁委员的亮灯情况，并核算7人联合表决的多数意见，当该多数意见与场上初始判罚相反时，系统将自动暂停比赛、启动视频回放复核，全程无需教练或官员提交申请。若4名仲裁委员内部意见持平，则直接维持场上裁判原判，不启动复核。

国际举联给出的改革理由是，希望通过建立标准化的复核流程，减少对场边主观申诉的依赖，并提升各项赛事执裁的一致性与透明度。

记者就此项改革采访了多位参与本次赛事的技术官员。不少人表示，这项改革最大的变化是削弱了仲裁主任的权力。此前，当裁判与仲裁委员出现判罚分歧时，仲裁主任会召集现场商讨，经合议后作出最终判罚。而新规下，争议判罚的纠错触发逻辑发生了变化，复核不再由仲裁主任发起，“召集合议与沟通解释”也不再被写入规则。发生分歧后，裁判与仲裁委员共同自动回看录像，随后各自投票，做出最终判罚，以多数票决定选手这一次试举的“生死”，“以前有仲裁主任纵观全场，把握判罚尺度。现在没有了。”一位技术官员告诉记者，“判罚不再有商量的余地。”

从宁波世锦赛的实战表现来看，新规暂时运行平稳，运动员们遇到争议判罚时也保持了冷静与克制。男子65公斤级比赛中，美国名将莫里斯最后一把挺举举起后已在庆祝，但被判犯规，且启动了自动复核程序，然而最终判罚依然是试举失败。莫里斯赛后表示，为自己的表现感到骄傲。“我展现出了自己全部的实力，我知道下次我还能做得更好。”

称重时间提前：暗藏博弈隐忧

同样在本届宁波世锦赛落地的新规还有运动员称重时间的调整，各组别称重开始时间由原先的赛前2小时提前到了赛前3小时。

按照国际举联的设计，此番调整“为运动员与赛事主办方优化了时间安排”。更长的恢复窗口能给选手留出更充足的补水、补能与调整时间，减少称重后仓促热身、仓促上场导致的损伤。

世锦赛上，运动员上场前的称重环节按照新规运行。美国队前举重教练鲍勃·塔卡诺近期撰文指出，更长的称重间隔可能会反向激励更激进的赛前减重。他认为，恢复窗口越长，运动员越容易抱着“反正有充足时间恢复”的心态，在赛前减掉更多体重，最终反而会加剧运动员的健康风险。

一位参与本次赛事的技术官员也告诉记者，这项规则的影响可能会在小级别体现得更加明显。“小级别以前不敢降太多，原来可能降3到4公斤是极限，现在多了一小时的话，4公斤甚至4.5公斤可能都敢尝试。从带队角度看，教练也可能偏向让运动员降更多体重去拼名次。”

一些技术官员同时指出，新规客观上也拉长了比赛的整体时间，运动员、辅助人员的疲劳程度可能有所增加。“如果有早上的比赛，运动员甚至可能需要凌晨三四点就起床准备。”

然而目前，这些指向项目长远发展的改革才刚刚落地，轮廓已有，但最终成色几何，会产生哪些进一步的影响，还需要整个洛杉矶奥运周期的更多比赛实践来给出答案。 据新华社