竞赛规则

1、卧推：  
 平躺于卧举床，卧推整个过程中不允许把臀抬离平椅，卧推开始前允许由助手帮助杠铃抬离举架，运动员支撑好杠铃后，裁判员施发口令方可进行举重动作，标准动作幅度为轻触胸部（不允许回弹），推起后双臂伸直。（排序按最大重量成绩）  
 2、深蹲：  
 裁判员发口令后，运动员扛起杠铃下蹲至大腿（以股骨为准）于地面平行或更深，然后站立伸直大腿呈直立姿势，等待裁判员发口令。（排序按最大重量成绩）  
 3、引体向上：  
 引体向上采取正手握杠，参赛者从直臂下垂开始，曲臂引体到下颌超过杠面，然后下放身体到直臂状态，完成一个引体循环本次比赛不限引体向上的方式，可以采取静态或者蝶式引体向上；运动员上杠后，不允许下杠休息，下杠即视为完成比赛；比赛不规定具体时长，但两次动作间隔时间不能超过10秒，超过10秒即判终止比赛。（排序按最大次数成绩）  
 4、静蹲：  
 所有参赛者同时背靠墙壁，从头到臀部一条直线，不弯曲，过程中头部不动目视前方。双脚与肩同宽，膝盖不得内扣，屈膝至大腿平行地面，保持静止。（排序取最大时长成绩）

5、平板支撑：

当裁判员宣布比赛开始时，须需双肘弯曲支撑于地面，肩膀和肘关节垂直于地面，双脚踩地，身体离开地面，躯干伸直，头部、肩部、髋部、踝部须在同一条直线上，腰腹部收紧，保持脊柱在中立位。比赛期间参赛者任何时候都应保持身体挺直，并尽可能最长时间保持这个位置。当出现身体其他部位触地，则可以主动停止结束比赛计时。(排序取最大时长成绩）