



举重竞赛裁判法

人民体育出版社

举重竞赛裁判法

人民体育出版社

781
506

举
重
竞
赛
裁
判
法

举重竞赛裁判法

中华人民共和国举重协会编

人民体育出版社出版

二二〇七工厂印刷 新华书店北京发行所发行

787 × 1092 毫米 $\frac{1}{32}$ 开 52 千字 $3\frac{28}{32}$ 印张

1980年6月第1版 1980年6月第1次印刷

印数：1 — 4,800册

责任编辑：梁庆法

5884/2

统一书号：7015-1690

定 价 0.33元

版
社

编 者 的 话

举办举重竞赛，对推动群众性举重活动，促进举重运动技术水平的提高和交流举重训练经验有着重要的意义。而在举重竞赛中，裁判工作占有一定的位置。

为了帮助举重裁判员理解竞赛规则的精神，掌握裁判的工作方法，我们根据多年来组织国内和国际性举重竞赛裁判工作的经验，编写了这本《举重竞赛裁判法》。在编写过程中，娄琢玉同志做了大量工作。

本裁判法的不完备之处，敬希读者提出宝贵意见。

一九七九年十月

目 录

| | | |
|------------|---------------------------|--------|
| 第一章 | 举重裁判工作的任务和特点 ····· | (1) |
| 一、 | 任务····· | (1) |
| 二、 | 特点····· | (1) |
| 第二章 | 竞赛的编排 ····· | (4) |
| 一、 | 秩序册····· | (4) |
| 二、 | 赛前练习····· | (13) |
| 三、 | 成绩册····· | (15) |
| 第三章 | 裁判人员的职责和工作方法 ····· | (20) |
| 一、 | 仲裁委员会····· | (21) |
| 二、 | 总裁判····· | (21) |
| 三、 | 副总裁判····· | (23) |
| 四、 | 裁判员····· | (24) |
| 五、 | 记录长····· | (29) |
| 六、 | 记录员····· | (30) |
| 七、 | 计时员····· | (44) |
| 八、 | 检录员····· | (44) |
| 九、 | 公布员····· | (48) |
| 十、 | 加重员····· | (49) |
| 十一、 | 报告员····· | (53) |
| 十二、 | 医 生····· | (55) |
| 第四章 | 竞赛通则的说明 ····· | (56) |

| | |
|---------------------------|---------------|
| 一、竞赛动作和竞赛顺序····· | (56) |
| 二、称量体重····· | (56) |
| 三、试举顺序····· | (58) |
| 四、试举次数和试举重量····· | (61) |
| 五、名次评定····· | (62) |
| 六、破纪录····· | (64) |
| 七、服装和护具····· | (67) |
| 八、禁止使用兴奋剂····· | (68) |
| 第五章 竞赛动作的裁判方法····· | (69) |
| 一、通则····· | (69) |
| 二、抓举····· | (74) |
| 三、挺举····· | (79) |
| 第六章 器材设备和场地····· | (88) |
| 一、赛前练习场地的器材设备····· | (88) |
| 二、竞赛场地的器材设备····· | (91) |
| 三、内场准备活动场地的器材设备····· | (105) |
| 四、认真检查举重器材三大件····· | (106) |
| 附一：开展群众性举重活动····· | (110) |
| 附二：举重运动员技术等级标准····· | (120) |

第一章 举重裁判工作的任务和特点

一、任务：

举重裁判工作是举重运动的一个重要组成部分。它同促进我国举重运动的广泛开展和技术水平的提高有着密切的联系。为了攀登世界体育高峰，使我国体育事业与实现四个现代化相适应，迫切需要我们培养一支思想作风好、技术业务精的裁判队伍。

为此，举重裁判工作必须做到：

(一) 正确理解竞赛规则，熟练地掌握和运用裁判方法。努力钻研，精益求精，积极实践，不断提高裁判业务水平。

(二) 严肃认真、公正准确，戒骄戒躁、谦虚谨慎，彼此尊重、团结互助。对运动员的好思想、好作风要支持、鼓励，对不良倾向要制止、反对。

(三) 认真执行“友谊第一，比赛第二”的方针。通过竞赛，增强裁判员和运动员之间的团结，增进我国人民和世界人民及运动员之间的友谊。

二、特点：

(一) 成败界线明确：

在举重竞赛中，对动作的判断，不是“成功”就是“失败”。每一种动作（抓举或挺举）只有三次试举机会，一次错判就可能对成败造成决定性的影响，并且一种动作失败即无总成绩。因此，裁判员不但要有高度的政治责任感，还必

须具有熟练的裁判业务水平。

(二) 统一的裁判尺度：

举重竞赛规则对动作的要求十分严格，有一点违例就判失败。因此，裁判员应反复学习、反复实践，深刻理解规则的精神实质，了解国际、国内对竞赛规则的执行情况，弄清成败标准的统一尺度，并在实际判断中始终根据统一的尺度执行。

(三) 独立判断：

场上三名执行裁判员（左侧、主、右侧）在三个不同角度上进行观察时，都有同等的判断权利，特别是现在有了放下讯号器以后就更加明显。因此，每个裁判员必须迅速、果断地对动作的全过程作出独立的判断，并尽量使多数的判断是正确的。

(四) 原则简明，具体多变：

举重竞赛规则中规定的一些条例，虽然很简明（如按体重分级顺序进行，台上的杠铃重量只增不减，试举重量轻的先举等），但具体细则复杂多变（如第一次试举重量相等时，根据抽签号大小、试举次数多少决定试举先后次序；由于战略战术的需要，而在规定时间内改变试举重量，引起试举次序的复杂变化等）。另一方面，裁判组各项工作的任何疏忽，都可能产生严重的后果（如试举次序编排错误，会使有利和不利的各方发生变化；称量体重时对0.01公斤的微小差错，会影响到名次和纪录等）。因此，裁判人员除了要精通业务外，还须有丰富的实践经验和临场镇定不乱的工作情绪，才能做到在任何情况下不出差错。

(五) 分工协作，密切配合：

举重竞赛裁判人员的分工较细，有主裁判员、左侧和右侧裁判员、记录员、计时员、检录员、公布员、加重员等多种职称。每个人的职责都有特定的业务范围，各个岗位都有密切的联系，从而使这些工作形成一个整体。例如：主记录员宣布有差错，副记录员要及时更正，否则会造成检录、公布、加重等一连串的错误；加重员不慎加错重量，裁判员要提出纠正，否则会影响运动员的成绩。因此，不论那个岗位，除了努力做好本职工作外，还要互相协作，紧密配合，随时注意场前、场后各个环节，以保证竞赛的顺利进行。

第二章 竞赛的编排

编排工作是竞赛的组成部分，一般是由竞赛组负责。但根据举重竞赛特点，记录长应参与该项工作。竞赛编排主要任务有编印大会的秩序册、制订赛前练习场地分配表、印发成绩公报和成绩册等。

一、秩序册：

秩序册是大家最关心的竞赛文件，是各运动队和有关部门进行准备和了解竞赛日程的主要依据，各队要根据它来安排赛前训练计划；同时它也是记录运动员现场竞赛成绩的手册。所以，最好在赛前两、三天分发到各单位。

（一）编排秩序册前的准备：

1. 掌握竞赛规程精神，了解有关情况：

（1）了解这次竞赛的天数，每天安排的场次，设几个场地，大会开幕式和闭幕式的安排等。

（2）了解有多少单位参加竞赛，运动员的总人数，每个级别的人数，参加测验运动员的情况。

（3）了解竞赛录取（个人和团体）名次和计分方法。

（4）了解场地设备条件。

（5）了解报名单收到的情况并及时催报、收齐。

（6）搜集近两年来的举重竞赛成绩册和部分运动员成绩增长情况供分组参考。

（7）搜集和整理世界纪录、全国纪录以及全国最新成绩。

2. 审核报名单：

为了便于编排统计和审核，报名单的格式应统一（见表一）。内容可根据竞赛具体要求有所增减。

表一 _____ 举重竞赛报名单
单位 _____ 领队 _____ 教练员 _____ 裁判员 _____ （级裁判）

| 组别 | 姓名 | 出生 年月 | 政治 面貌 | 民 族 | 参加级别 | 最近最高成绩 | | | 已达到 运动员 等级 | 备注 |
|----|----|----------|----------|--------|------|--------|----|-----|------------------|----|
| | | | | | | 抓举 | 挺举 | 总成绩 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |

单位负责人 _____ 单位盖章 _____

_____ 年 _____ 月 _____ 日

报名单一般随同竞赛规程由主办竞赛单位分发参加竞赛单位。它是编排工作的重要依据。参加单位应全面填写、字迹清楚、准确无误并按时送交主办单位，否则会給编排带来混乱和影响此项工作的进行。各参加竞赛单位如需补充、调换运动员或更改级别，须在报名截止日期前向主办竞赛单位提出书面申请。

收到报名单以后，要立即进行审核。发现有不符合竞赛规程的地方，应及时向领导汇报，并与有关单位联系解决。

审核的具体内容是：

(1) 每个级别的报名人数和教练员等人数是否超出限额。

(2) 如有规定参加竞赛及格标准时，应审核是否符合达标标准。

(3) 青年组是否符合年龄要求（规则规定按出生年度计算。例如1980年内任何一个月举办青年竞赛，运动员只要在1960年1月1日以后出生即可）。

(4) 运动员是否均有体检合格证（目前在年龄上没有严格要求，只要是有专项训练基础、体检合格者，均可参加

表二

青年组

举重竞赛

| 单 位 | 52公斤级 | | 56公斤级 | | 60公斤级 | | 67.5公斤级 | | 75公斤级 | |
|----------|-------|-------|-------|-----|-------|-----|---------|-------|-------|----|
| | 姓名 | 成绩 | 姓名 | 成绩 | 姓名 | 成绩 | 姓名 | 成绩 | 姓名 | 成绩 |
| 广东 | 陈×× | 225 | 刘×× | 235 | 江× | 215 | 叶×× | 275 | | |
| | 叶×× | 215 | 黎×× | 225 | 袁×× | 215 | | | | |
| 江苏 | 杨×× | 212.5 | | | | | 赵×× | 290 | | |
| | 张×× | 195 | | | | | 徐×× | 242.5 | | |
| | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | |
| 每级 人数 | 14 | | 18 | | 17 | | 20 | | 13 | |

报名汇总表是编排竞赛场次的主要依据，必须反复核实，力求准确无误。

2. 统计每队和每级参加竞赛和测验的人数。

3. 根据每级竞赛人数，确定场次。每场人数15人左右为宜。一般最少不要少于10人，最多不要超过17人。每人平均需要的时间为8—10分钟。

确定场次人数时，要考虑是否有开幕式或闭幕式。一般开幕式或闭幕式约占30分钟，再安排10名左右优秀运动员进行竞赛就可以了。

4. 编排和分组要注意以下原则：

(1) 以成绩编排顺序时，看成绩要以目前的成绩为主，运动员等级和最近一两年竞赛的成绩仅作参考。如老运动员参加竞赛，要考虑其中间是否间断，不能完全按过去的成绩作依据。

(2) 在分组交叉处如成绩相近的人数较多，在成绩好的一组中应尽量安排不同单位的运动员，以促进互相竞争，更好地发挥运动水平。

(3) 分组竞赛的级别，测验运动员不要安排在最好的一组，以便尽量使能获得名次的运动员在一起竞赛。

(4) 一般情况下，同一级别分场竞赛时，为了保证重点场次，应将成绩较好的组安排在最后一场进行，最好安排在晚上或下午。

(5) 如有开幕式，最好是在星期六晚上或星期日下午进行。但为了抓紧竞赛时间，开幕式前可安排次要场次。

(6) 无特殊情况，不要打乱级别顺序，即按52公斤级，56公斤级……依次编排。

(7) 如有特殊情况,也可两个级别混合进行。例如52公斤级参加者有21人,56公斤级有22人,每级分两场就显得人少一些,这时可分三场进行:第一场为52公斤级成绩好的14人,第二场为52公斤级7人和56公斤级7人,第三场为56公斤级成绩好的15人。

(8) 青年组和成年组同时进行竞赛时,应先进行青年组,再进行成年组,必要时也可混合交叉进行。

(9) 一个级别一般应在一天内竞赛完毕。编排上确有困难或考虑到重点场次创造成绩,也可排在隔天。

(10) 全国性或规模较大的竞赛,只能用一个举重台。基层竞赛,如参加人数较多,为了缩短竞赛时间,可在两个或两个以上举重台上同时进行。

(三) 秩序册的内容:

秩序册内容可根据竞赛规模和印刷条件而定。现以全国性竞赛为例:

1. 目录。
2. 竞赛规程(包括补充通知)。
3. 组织委员会(或领导小组)名单。
4. 办公室负责人和工作人员名单(根据需要可设政工组、竞赛组、行政组等)。
5. 仲裁委员会和裁判员名单(包括总裁判、副总裁判、记录长、裁判员等)。

以上名单均由组织委员会提供。

6. 代表队名单(包括领队、教练员、运动员)。
7. 竞赛日程表(见表三)。

表三 竞赛日程表(示例)

| 日期 | 星期 | 上午 | 下午 | 晚上 |
|-------|----|--------------|-------------------|----------------|
| | | 9:00 | 14:00 | 19:00 |
| 10.6 | 五 | | 总实习(测验) | 欢迎晚会 |
| 10.7 | 六 | | (青) 52公斤级 | (青) 56公斤级 |
| 10.8 | 日 | (青) 60公斤级 | (青) 67.5公斤级(一) | (青) 67.5公斤级(二) |
| 10.9 | 一 | | (青) 75公斤级 | (青) 82.5公斤级 |
| 10.10 | 二 | | (青) 90公斤级 | (青) 100、110公斤级 |
| 10.11 | 三 | | (成) 52公斤级 | (成) 56公斤级 |
| 10.12 | 四 | | (成) 60公斤级 | (成) 67.5公斤级 |
| 10.13 | 五 | (成) 75公斤级(一) | (成) 75公斤级(二) | (成) 82.5公斤级 |
| 10.14 | 六 | | (成) 90、100、110公斤级 | 发奖、闭幕、晚会 |

8. 竞赛日程(每场用一表格,见表四)。

表四 第一场 青年组 52公斤级 共计16人(示例)

竞赛时间: 年 月 日19:00 称体重时间: 17:00 地点:

| 签号 | 单位 | 姓名 | 体重 | 抓 举 | | | | 挺 举 | | | | 总成绩 | 名次 | 运动员等级 | 备注 | |
|----|----|-----|----|-----|---|---|---|-----|---|---|---|-----|----|-------|----|---|
| | | | | 1 | 2 | 3 | 4 | 名次 | 1 | 2 | 3 | | | | | 4 |
| | 广东 | 陈×× | | | | | | | | | | | | | | |
| | 江苏 | 杨×× | | | | | | | | | | | | | | |
| | 四川 | 封×× | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | |

注: 每场最后应空两格左右, 以备运动员要求调换级别用。

9. 团体总分记录表(见表五)。

表五 团体总分记录表 (示例)

| 得分 单位 | 52公斤 | | 56公斤 | | 60公斤 | | 67.5公斤 | | 75公斤 | | 82.5公斤 | | 90公斤 | | 100公斤 | | 110公斤 | | 110公斤以上 | | 总分 | 名次 | | |
|----------|------|---|------|---|------|---|--------|---|------|---|--------|---|------|---|-------|---|-------|---|---------|---|----|----|---|---|
| | 抓 | 挺 | 总 | 成 | 举 | 举 | 抓 | 挺 | 总 | 成 | 举 | 举 | 抓 | 挺 | 总 | 成 | 举 | 举 | 抓 | 挺 | | | 总 | 成 |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 广 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 东 | 7 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 广 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| 西 | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |
| | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | | |

注:

① 个人竞赛不要此表。

② 如成年和青年组分开计算, 应附两张表。

③ 一队两人得分应记两个数, 以便查看名次。例如, 广东队52公斤级获得1、3名, 就记上7分和4分。

④ 印上全部参加竞赛的队名。