

1993—1996

中国举重竞赛规则

中华人民共和国体育运动委员会审定

国际举重竞赛规则

国际举重联合会规定



04

人民体育出版社

中国举重竞赛规则

中华人民共和国体育运动委员会审定

国际举重竞赛规则

国际举重联合会规定

人民体育出版社

14882
(京)新登字040号

1993—1996

中国举重竞赛规则

中华人民共和国体育运动委员会审定

国际举重竞赛规则

国际举重联合会规定

人民体育出版社出版

冶金印刷厂印刷

新华书店总店北京发行所发行

787×1092毫米 32开本 3.5 印张 70 千字

1955年6月第1版

1993年7月第13版 1993年7月第10次印刷

印数：38,211—41,860册

ISBN 7-5009-1000-2/G·957

定价：2.60元

出版说明

《中国举重竞赛规则》系根据国际举联1993年版《举重竞赛规则》，结合1990年以来我国举重竞赛及裁判工作的实践情况，对原规则作了相应的修改和补充后制订的，现经国家体委审定，予以出版。国际举联通过的新规定，也纳入此《规则》条文。

为帮助读者更好地理解规则，特翻译并同时出版《国际举重竞赛规则》的技术规则及兴奋剂检查篇章。

目 录

中国举重竞赛规则

1.	运动员条件和体重分级.....	3
1.1	运动员条件.....	3
1.2	运动员年龄划分.....	3
1.3	体重分级.....	3
2.	竞赛动作有关规定.....	4
2.1	两种举式.....	4
2.2	抓举.....	5
2.3	挺举.....	7
2.4	两种举式通则.....	11
2.5	两种举式犯规动作.....	11
2.6	在抓举中犯规动作.....	12
2.7	在挺举翻铃中犯规动作.....	12
2.8	在上挺中犯规动作.....	12
3.	竞赛有关事项.....	12
3.1	技术会议.....	12
3.2	确定场次.....	13
3.3	抽签.....	13
3.4	称量体重.....	13
3.5	介绍仲裁委员、裁判员和运动员.....	15

3.6	竞赛中的有关规定	15
3.7	试举顺序	15
3.8	加重原则	16
3.9	更改试举重量	16
3.10	点名后的出场时间	17
3.11	混合级别试举顺序	18
3.12	单项比赛规定	18
3.13	试举要求	18
3.14	抓举挺举间隙时间	18
3.15	个人名次评定	18
3.16	团体名次评定	18
3.17	录取名次	19
4.	破纪录规定	19
5.	仲裁委员会	21
5.1	仲裁委员会组成	21
5.2	仲裁委员会职责	23
5.3	对杠铃重量加错或报错的处理	23
6.	裁判人员及其职责	24
6.1	裁判人员	24
6.2	裁判人员职责	25
6.3	总裁判	25
6.4	副总裁判	25
6.5	裁判员	25
6.6	记录长	27
6.7	副记录长	28
6.8	记录员	28
6.9	检录员	28

6.10	计时员	29
6.11	加重员	29
6.12	公布员	30
6.13	报告员	30
6.14	医务监督员(或值班医生)	30
7.	服装和护具	31
7.1	运动服	31
7.2	举重鞋	32
7.3	袜子	32
7.4	腰带	32
7.5	绷带、护膝、胶布	32
8.	场地、器材设备	33
8.1	举重台(场)	33
8.2	杠铃	33
8.3	磅秤	35
8.4	电子裁判灯光系统	35
8.5	电子计时钟	36
8.6	记录牌	36
8.7	闭路电视和步话机	36
8.8	其他有关器材设备	36
8.9	竞赛表格	38
附件: 仲裁委员会对临场裁判员的考评办法		49

国际举重竞赛规则

技术规则

1.	比赛程序	59
1.1	两种举式	59

1.2	比赛参加者.....	59
1.3	体重级别.....	59
2.	两种竞赛动作.....	60
2.1	抓举.....	60
2.2	挺举.....	61
2.3	所有举式通则.....	62
2.4	所有举式的错误动作和姿势.....	62
2.5	抓举犯规动作.....	63
2.6	提铃至胸时犯规动作.....	63
2.7	上挺中犯规动作.....	63
3.	器材.....	63
3.1	杠铃.....	63
3.2	举重台.....	65
3.3	电子裁判灯光系统.....	65
3.4	磅秤.....	67
3.5	计时钟.....	67
3.6	竞赛正式文件.....	68
3.7	其他器材.....	69
4.	运动员着装.....	70
4.1	服装.....	70
4.2	举重鞋.....	70
4.3	腰带.....	71
4.4	绷带、橡皮膏、护膝.....	71
5.	竞赛.....	72
5.1	报名.....	72
5.2	抽签.....	73
5.3	称量体重.....	73

5.4	介绍裁判员、运动员	74
5.5	竞赛进程	75
5.6	点名顺序	77
5.7	宣布获胜者	78
5.8	运动员和队的名次排列	78
6.	比赛正式官员	80
6.1	仲裁委员会	80
6.2	竞赛秘书(记录长)	82
6.3	技术监督员	82
6.4	裁判员	83
	比赛场上裁判员	84
	世界锦标赛和奥运会裁判员	87
	裁判资格晋级	88
6.5	计时员	90
6.6	值班医生	90
7.	世界纪录	91
8.	典礼、仪式	93
8.1	开幕式	93
8.2	颁奖仪式	94
8.3	闭幕式	94

兴奋剂检查的规定 96

5.	兴奋剂检查	96
5.1	总则	96
5.2	竞赛中的检查	96
5.3	竞赛外的检查	97
5.4	兴奋剂检查员	97

5.5	检查报告	98
5.6	参加检查取样人员	98
5.7	取样程序	98
5.8	尿样化验	99
5.9	公布检查结果及采取的措施	99
5.10	违禁药物	100
6.	女子性别检查	100
7.	对运动员和代表的基本医疗保护	100

中国举重竞赛规则

1993—1996

1. 运动员条件和体重分级

1.1 运动员条件:

1.1.1 凡发育健全并有一定专项训练基础的男、女运动员，均可参加竞赛。

1.1.2 凡参加竞赛的运动员，必须经医生检查，并持有身体合格证明。

1.1.3 青少年运动员须持有出生证明。

1.1.4 女运动员须持有性别检查证明。

1.2 运动员年龄划分:

1.2.1 少年组为13—17岁。

1.2.2 青年组18—20岁。

1.2.3 成年组21岁以上。

1.2.4 男、女运动员年满15岁，可参加全国比赛。

注：运动员的年龄以出生年度计算，如1993年举行竞赛，运动员只要在1973年1月1日以后出生，就可参加青年组竞赛。

1.3 体重分级:

1.3.1 男子举重竞赛可按运动员体重分为下列十级:

- | | | |
|-----|-------|------------|
| (1) | 54公斤级 | 体重不超过54公斤 |
| (2) | 59公斤级 | 54.01—59公斤 |
| (3) | 64公斤级 | 59.01—64公斤 |
| (4) | 70公斤级 | 64.01—70公斤 |
| (5) | 76公斤级 | 70.01—76公斤 |
| (6) | 83公斤级 | 76.01—83公斤 |

- (7) 91公斤级 83.01—91公斤
- (8) 99公斤级 91.01—99公斤
- (9) 108公斤级 99.01—108公斤
- (10) 108公斤以上级 108.01以上公斤

注：1. 青年举重比赛可增设50公斤级。

2. 少年举重比赛，可根据情况再增设46公斤级或更轻级别。

1.3.2 女子举重竞赛可按运动员体重分为下列九级：

- (1) 46公斤级 体重不超过46公斤
- (2) 50公斤级 46.01—50公斤
- (3) 54公斤级 50.01—54公斤
- (4) 59公斤级 54.01—59公斤
- (5) 64公斤级 59.01—64公斤
- (6) 70公斤级 64.01—70公斤
- (7) 76公斤级 70.01—76公斤
- (8) 83公斤级 76.01—83公斤
- (9) 83公斤以上级 83.01以上公斤

注：女子青少年组比赛，可根据情况增设更轻级别，如42公斤级等。

1.3.3 运动员只能参加自己性别和体重所属级别的竞赛。

1.3.4 竞赛时，举行哪些级别的比赛和每个级别中各单位可参加的人数，由竞赛规程规定。

2. 竞赛动作有关规定

2.1 两种举式：

2.1.1 在举重比赛中，必须采用国际举联承认的两种举式，并按下列顺序进行：

- (1) 抓举；

(2) 挺举。

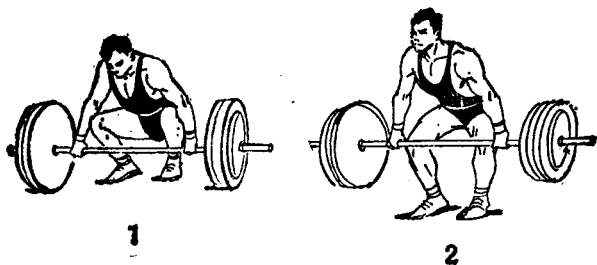
2.1.2 两种举式必须用双手完成。

2.1.3 每种举式只允许有三次试举机会。

2.2 抓举：

运动员将杠铃平行地放在两小腿前面，两手虎口相对握杠，以一个连续动作把杠铃从举重台上举至两臂在头上完全伸直。

运动员应使杠铃沿身体往上举起。在上举过程中，除两足外，身体其他部分不得触及举重台。在杠铃还未举过头顶之前，不得翻腕。从下蹲姿势起立的时间、次数不限。运动员举起杠铃后，须两臂、两腿伸直，两足站在与躯干和杠铃的平面相平行的同一横线上，全身保持静止，待裁判员发令后，将杠铃平稳的放回到举重台上（见图一1—11）。





3



4



5



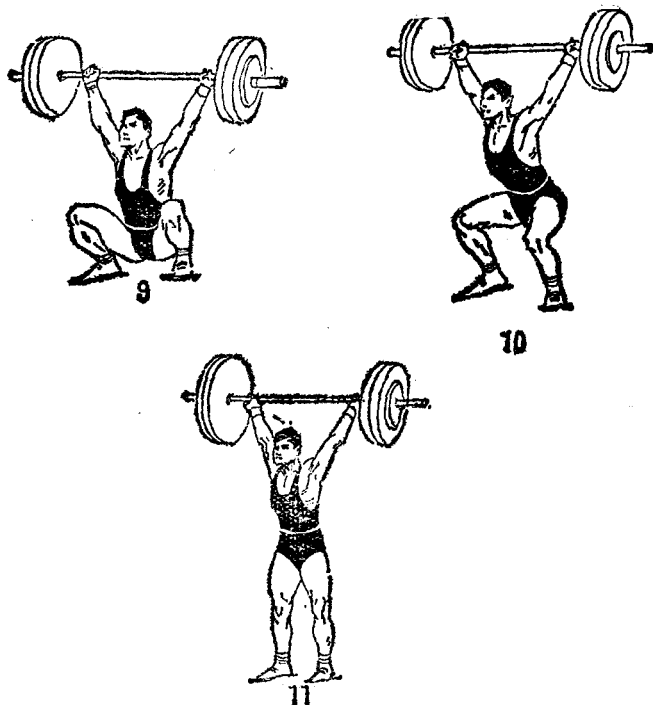
6



7



8



图一 下蹲式抓举

2.3 挺举:

2.3.1 翻铃: 运动员将杠铃平行地放在两小腿前面, 两手虎口相对握杠, 以一个连续动作把杠铃从举重台上提置肩际。运动员起立的时间、次数不限。在提铃过程中, 横杠可滑过膝盖或大腿, 但不得触及胸部; 横杠应置于锁骨上、乳头以上的胸部, 或全屈