

举重竞赛规则



中华人民共和国体育运动委员会审定

举重竞赛规则

1979

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社

举重竞赛规则

1979

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社出版

体育报社印刷厂印刷 新华书店北京发行所发行

787×1092 毫米 $\frac{1}{64}$ 11 千字 印张 $\frac{44}{64}$

1955 年 6 月第 1 版 1979 年 3 月第 9 版

1979 年 3 月第 14 次印刷

印数：316,001—352,000 册

统一书号：7015·1697 定价：0.08 元

出版说明

本《规则》是在 1974 年版本的基础上重新编订的。编订时，根据 1976—1980 年的《国际举重规则》，作了若干比较大的修改和补充。

对于本《规则》的不足之处，希望大家在实践中提出宝贵意见。

目 录

第一章 竞赛通则	1
第一条 竞赛性质	1
第二条 运动员条件	1
第三条 竞赛动作方式	2
第四条 竞赛程序	2
第五条 体重分级	2
第六条 称量体重	4
第七条 试举次数和增加重量	5
第八条 试举顺序	7
第九条 名次评定	9
第十条 破纪录规定	11
第十一条 服装和护具规定	13
第十二条 禁止使用兴奋剂	15
第二章 竞赛动作规定	15

第十三条	通则·····	15
第十四条	抓举·····	18
第十五条	挺举·····	21
第三章	仲裁委员会·····	25
第十六条	仲裁委员会及其职责·····	25
第四章	裁判人员及其职责·····	27
第十七条	裁判人员·····	27
第十八条	裁判人员职责·····	27
第五章	场地及器材·····	34
第十九条	举重台(场)·····	34
第二十条	杠铃和磅秤·····	35
附表一、二、三·····		36—39

第一章 竞赛通则

第一条 竞赛性质

一、个人竞赛——以每个运动员在本级别中所得的总成绩，计算个人名次。如要同时计算单项名次，应在竞赛规程上加以说明。

二、团体竞赛——以每个团体中每个运动员所得分数的总和，计算团体名次。

三、个人及团体竞赛——先确定个人的名次和得分，再综合个人的分数计算团体名次。

第二条 运动员条件

一、凡发育健全并有一定专项训练基础的男运动员，均可参加竞赛。

二、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。

三、[※]未满二十周岁为青年运动员，超过二十周岁为成年运动员。

• 注：青年运动员的年龄以出生年计算，如1979年举行竞赛，运动员只要在1959年1月1日以后出生，就可参加青年组竞赛。

第三条 竞赛动作方式

举重竞赛采用两手抓举和两手挺举(以下简称抓举和挺举)两种方式进行。

第四条 竞赛程序

抓举和挺举应在同一场内竞赛完毕；先进行抓举，再进行挺举。竞赛级别的程序由52公斤级开始，然后按56公斤级、60公斤级……顺次进行。如运动员[※]人数不多，可两级或两级以上的运动员同时进行，成绩按实际级别计算；如同一级别中人数过多，也可以分若干组进行。

第五条 体重分级

一、举重竞赛按运动员体重分为下列十级：

(一) 52 公斤级：体重不超过 52 公斤。

(二) 56 公斤级：体重在 52.01—56 公斤。

(三) 60 公斤级：体重在 56.01—60 公斤。

(四) 67.5 公斤级：体重在 60.01—67.5 公斤。

(五) 75 公斤级：体重在 67.51—75 公斤。

(六) 82.5 公斤级：体重在 75.01—82.5 公斤。

(七) 90 公斤级：体重在 82.51—90 公斤。

(八) 100 公斤级：体重在 90.01—100 公斤。

(九) 110 公斤级：体 重 在 100.01—110 公斤。

(十) 110 公斤以上级：体重在 110.01 公斤以上。

二、运动员只能参加自己体重所属级别的竞赛。

三、竞赛时，每个级别中每单位的参加人数，由竞赛规程规定。

第六条 称量体重

一、运动员应在该场竞赛前两小时开始称量体重。称量时间为一小时，过时者作弃权论。

二、称量顺序，由参加运动员的各队派领队或教练员一人在称量体重前十五分钟进行抽签，签号小者先行称量。同时填写“试举重量预报表”。

三、称量体重时，须由三名执行裁判员和记录员、检录员、医生各一人组成小

组，执行该项工作，并检查和登记运动员的服装和护具。在称量体重时，运动员听到点名后，除本人外，允许该队派一人伴随运动员到场。称完后，应立即离场。

四、运动员应赤身称量体重（也可以穿裤衩，但裁判员有权检查）。每人只能称量一次。如果体重超过或少于该级别的重量时，可在规定时间内，再行称量。

五、该组运动员的体重全部称量后，应立即公布。

六、运动员的体重超过或少于原报名级别的重量时，应参加实际体重级别的竞赛，但要在该级别尚未举行竞赛，并且其成绩必须达到该级别的及格标准才可参加。如以团体为单位的竞赛，则要在该单位该级别有空额时，才能参加。

第七条 试举次数和增加重量

一、运动员在全场竞赛中，共有六次

试举机会，即抓、挺举各三次。

二、在任何一种举重方式中，场上的杠铃重量，只能增加，不能减少。试举的重量由运动员自己选定。

三、运动员每次所举的重量，必须是2.5公斤的倍数。

四、运动员第二次试举时，要求增加的重量至少是5公斤，第三次试举要求增加的重量至少是2.5公斤。如第二次试举只增加2.5公斤，则判该次试举为第三次试举。

注：如试举失败，下次可以试举原重量；但也可以增加重量，增加的重量必须符合加重原则。

五、运动员要求改变试举重量，必须在最后一次点名（即计时员发出最后一分钟的讯号）前提出。在改变重量时，应停止计时。如改变重量后仍是该运动员试举，应等加重员更换重量后离台，在剩下的

时间内继续计时。

注：如运动员对原来预报的试举重量要求减少，其减少后的重量必须大于场上杠铃重量 2.5 公斤。

六、在一次试举中，只能更改两次试举重量。

七、对加重错误的处理：

（一）在任何一次试举中，如所加的重量比运动员要求试举的重量少或多，则不论试举成功或失败，都允许再举一次；如果试举成功，运动员愿意按实际重量计算成绩也可以。但下次增加的重量，必须符合加重原则。

（二）如因加重不均或卡子脱落而造成试举失败，允许再试举一次。

第八条 试举顺序

一、试举重量轻的运动员先进行试举。

二、第一次试举重量相等时，按称量体重前的签号决定先后顺序，号小者先举。

三、抓举和挺举第一次试举重量均相等时，抓举先举者挺举时调为后举，抓举后举者挺举时调为先举。

例一：

签号	运动员	第一次抓举	第一次挺举
1	甲	110 ①	140 ①
2	乙	115 ②	140 ④
3	丙	120 ⑤	140 ⑥
4	丁	115 ③	140 ③
5	戊	122.5 ⑦	140 ⑦
6	己	120 ⑥	140 ⑤
7	庚	115 ④	140 ②

注：“○”内的数字代表试举顺序。

四、在第二、三次试举中，如遇试举重量相等，则按前一次试举的顺序进行。

五、不同次数试举中，试举重量相等时，试举次数少者先举。在连续试举的情况下也不例外。

第九条 名次评定

一、个人成绩的评定：

(一) 单项名次：在抓举或挺举的三次试举中，举起最高的一次重量，其重量是 2.5 公斤的倍数，即为单项成绩。单项名次按单项成绩来确定。

(二) 总成绩名次：总成绩名次以抓举和挺举单项成绩的总和来确定。

(三) 单项成绩或总成绩相等时，以赛前体重轻者名次列前；如仍相等，则在该项竞赛结束时，立即再称量体重，体重轻者列前；如还相等，则名次并列。当名次并列时，下一名次应为空额。并列者每人所得的分数，均为该名次应得的分数。

注：一个级别分组竞赛时，如成绩和赛前体

重均相等，则以先进行竞赛的运动员名次列前。

(四) 运动员在抓举中三次试举失败，仍可参加挺举竞赛。单项获得名次，其得分亦可加入团体总分。

二、团体成绩的评定：

(一) 根据每单位 运动员所得分数的总和来确定团体名次。

(二) 计分办法：

1. 取前六名的计分办法：个人 第一名，该团体得 7 分，第二名得 5 分，第三名得 4 分，其余类推。取前十名的计分办法为：12、9、8、7、6、5、4、3、2、1。最后根据得分多少确定团体名次，得分多的团体名次列前。

2. 计分办法也可 由竞赛规 程另行规定。

(三) 团体得分相等，以得第一名较多的团体名次列前；如仍相等，则以得第

二名较多的团体名次列前；其余类推。

三、如只有一名运动员参加竞赛，只要他能完成竞赛程序中所规定的项目，仍判他得第一名。

第十条 破纪录规定

一、凡运动员在两种举重方式中，任何一项的成绩，超过该项以往最高纪录不少于 0.5 公斤的倍数，即承认为新纪录。

注：如运动员第一次试举即破纪录，但他试举的重量不是 2.5 公斤的倍数，所破的纪录予以承认。在计算单项成绩时，要取掉不足 2.5 公斤倍数的部分。因此在第二次试举时，他可在第一次单项成绩的重量上再加规定的重量。

二、凡运动员的总成绩，超过以往纪录不少于 2.5 公斤的倍数，即承认为新纪录。

三、在任何一种举重方式中，如运动员所得的成绩离纪录 10 公斤以内，可申请