



1990-1993

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

(1990—1993)

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(1990—1993)

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发行

北京市燕山联营印刷厂印刷

*

787×1092毫米 32开本 印张 $1\frac{20}{32}$ 30千字

1955年6月第1版

1990年10月第12版 1991年7月第18次印刷

印数：378,001—382,100册

*

ISBN 7-5009-0509-2/G·482

定价：1.20元

出版说明

本《规则》是在1986年版本的基础上，根据国际举联1988年版《举重竞赛规则》，并结合1986年以来我国举重竞赛及裁判工作的实践情况，作了相应的修改和补充。例如：

一、试举时间由二分钟缩短为一分半钟。

二、原规定抽签在各级别称量体重前分别进行，现改为在赛前举行的技术会议(旧称联席会议)上，由各队教练员一次抽完。

三、破世界纪录(包括成年、青年和女子)新规定为：须在世界举重锦标赛、奥运会举重比赛、洲际举重锦标赛和洲际运动会以及世界杯举重总决赛中所创造；须在3次正式试举中所创造；其重量可以是0.5公斤或0.5公斤的倍数。

以上三条规定，第一、二两条已正式纳入本《规则》有关条文里。第三条规定因还属试行阶段，故尚未纳入本《规则》，一旦国际举联确定其为正式规则条文，则该条规定即在我国自动生效，并自动纳入本《规则》有关条文内，请读者注意。

本《规则》经国家体委审定，现予以出版。

目 录

第一章 总 则	(1)
第一条 竞赛动作方式.....	(1)
第二条 两种举式通则.....	(8)
第三条 犯规动作.....	(8)
第四条 运动员条件.....	(9)
第五条 体重分级.....	(10)
第六条 竞赛类别.....	(11)
第二章 竞赛进程	(12)
第七条 确定场次、运动员名单和抽签.....	(12)
第八条 称量体重.....	(12)
第九条 比赛.....	(13)
第十条 名次评定.....	(18)
第十一条 破纪录规定.....	(19)
第三章 仲裁委员会	(21)
第十二条 仲裁委员会的组成.....	(21)
第十三条 仲裁委员会的职责.....	(22)
第四章 裁判人员及其职责	(23)
第十四条 裁判人员.....	(23)
第十五条 裁判人员职责.....	(23)
第五章 服装、护具、场地和器材设备	(29)
第十六条 服装和护具.....	(29)

第十七条 场地、器材设备.....	(31)
附表.....	(36)

第一章 总 则

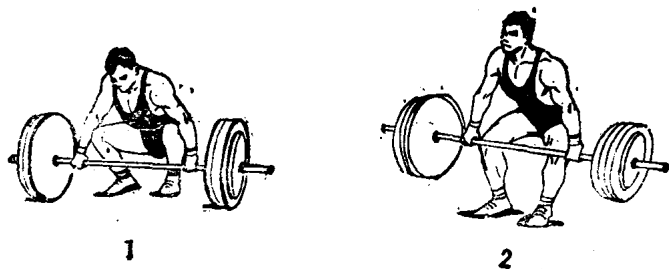
第一条 竞赛动作方式

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。

一、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。两腿可采用“下蹲”或“箭步”动作。

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。运动员从“下蹲”或“箭步”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、图二）。





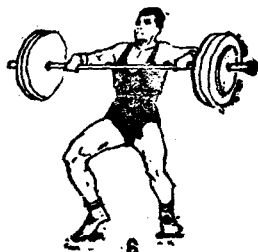
3



4



5



6



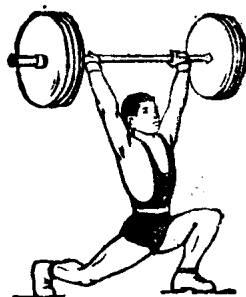
7



8



图一 下蹲式抓举



图二 箭步式抓举

二、挺举:

第一部分 翻铃

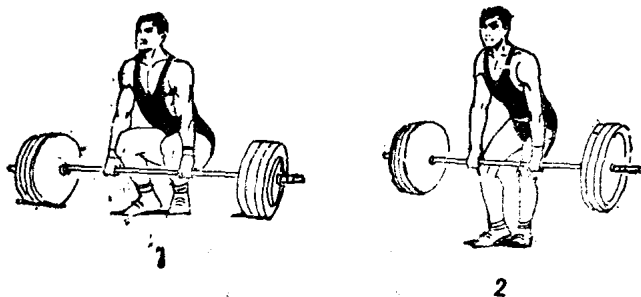
运动员将杠铃平行地放在两小腿前面，两手虎口相对握杠，以一个连续动作把杠铃从举重台上提置肩际，两腿可采用“下蹲”或“箭步”动作。运动员起立的时间、次数不限。在提铃过程中，横杠可滑过膝盖或大腿，但不得触及胸部。然后，将横杠置于锁骨上、乳头以上的胸部，或全屈的两臂上。上挺前，须两腿伸直，两足站在与躯干和杠铃的平面相平行的同一横线上，并使全身和杠铃保持静止状态。

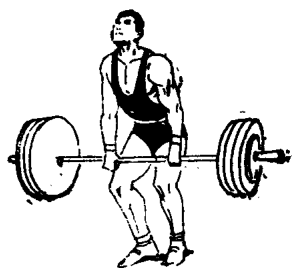
第二部分 上挺

先屈腿预蹲，接着用伸腿伸臂动作将杠铃举起至两臂完全伸直，两腿可采用“箭步”或“下蹲”动作。

运动员起立时，须保持两臂伸直。起立后，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(见图三、图四)。

重要说明：翻铃后和上挺前，运动员可确定杠铃的位置，但并不意味着允许运动员做第二次上挺动作。只允许他：





3



4



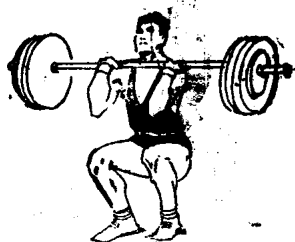
5



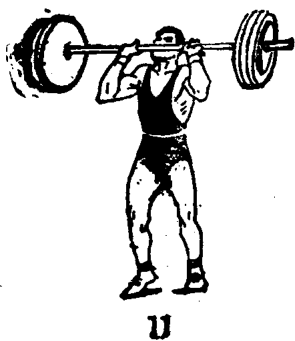
6

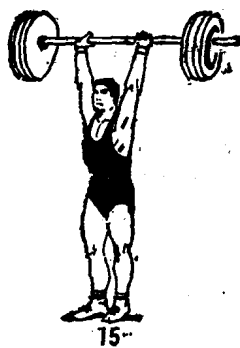


7



8





图三 下蹲式翻铃和上挺



图四 箭步式翻铃

1. 改变握法和握距。
2. 如横杠放得太低，可在起立过程中上调。
3. 如横杠放得太高，因而妨碍呼吸或引起疼痛时，可将横杠降置肩际。

第二条 两种举式通则

一、运动员须两手握杠，虎口相对。允许采用“锁握”法。

二、运动员提铃后，杠铃达到膝盖高度，即为一次试举。

三、裁判员发令放下杠铃后，运动员必须从身前放下杠铃，不得有意或无意让杠铃掉下，当杠铃降至腰线以下时，方可放开握把。

四、如运动员因生理缺陷，两臂不能充分伸直，须于赛前经医生检查证明并向仲裁委员会报告，由仲裁委员会转告执行裁判员。

五、运动员从下蹲起立的过程中，可借助其身体的弹动，时间、次数不限。

六、禁止运动员在大腿上涂抹油脂、水、滑石粉或其他润滑剂。一经发现即令其擦掉。此时仲裁委员会决定是否继续计时。

第三条 犯规动作

一、在所有举式中：

1. 从悬垂状态提铃。
2. 除两足外，身体任何部位触及举重台。
3. 在完成动作时，两臂伸展不平均或不完全。
4. 伸展臂部过程中有停顿。
5. 用推举完成动作。

6. 起立时臂有屈伸。

7. 在试举过程中离开举重台，即让身体任何部分触及台外地方。

8. 在裁判员发令前将杠铃放下。

9. 在裁判员发令后让杠铃掉下。

10. 未能使两足站在与杠铃和躯干的平面相平行的同一横线上来完成动作。

11. 放铃时，未能使杠铃整体接触举重台。

二、在抓举中：

1. 提铃过程中有停顿。

2. 在完成动作过程中，横杠触及头部。

三、在挺举中：

翻铃时：

1. 在转肘之前横杠触及胸部。

2. 肘、上臂触及大腿或膝部。

上挺时：

1. 任何明显用力上挺而没完成的动作，包括下降身体或屈膝。

2. 上挺前有意使杠铃颤动。

第四条 运动员条件

一、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。

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。青少年运动员须持有出生证明。

三、十三岁至十七岁为少年组运动员(含十七岁)；十八岁至二十岁为青年组运动员(含二十岁)；二十岁以上为成年组运动员。

注:

1. 运动员的年龄以出生年度计算,如1990年举行竞赛,运动员只要在1970年1月1日以后出生,就可参加青年组竞赛。

2. 参加全国或世界男子青年举重锦标赛运动员的最小年龄为15岁;参加全国或世界男子成年举重锦标赛或奥运会运动员的最小年龄为17岁。

3. 参加全国或世界女子举重锦标赛运动员的最小年龄为14岁。

第五条 体重分级

一、男子举重竞赛可按运动员体重分为下列10级:

1. 52公斤级 体重不超过52公斤。
2. 56公斤级 体重在52.01——56公斤。
3. 60公斤级 体重在56.01——60公斤。
4. 67.5公斤级 体重在60.01——67.5公斤。
5. 75公斤级 体重在67.51——75公斤。
6. 82.5公斤级 体重在75.01——82.5公斤。
7. 90公斤级 体重在82.51——90公斤。
8. 100公斤级 体重在90.01——100公斤。
9. 110公斤级 体重在100.01——110公斤。
10. 110+公斤级 体重在110.01公斤及以上。

注:

1. 青年举重比赛可增设48公斤级。
2. 少年举重比赛,可根据情况再增设44公斤级或更轻级别。

二、女子举重竞赛可按运动员体重分为下列九级:

1. 44公斤级 体重不超过44公斤。

2. 48公斤级 体重在44.01——48公斤。
3. 52公斤级 体重在48.01——52公斤。
4. 56公斤级 体重在52.01——56公斤。
5. 60公斤级 体重在56.01——60公斤。
6. 67.5公斤级 体重在60.01——67.5公斤。
7. 75公斤级 体重在67.51——75公斤。
8. 82.5公斤级 体重在75.01——82.5公斤。
9. 82.5+公斤级 体重在82.51公斤及以上。

三、运动员只能参加自己性别和体重所属级别的竞赛。

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

第六条 竞赛类别

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，再综合个人得分计算团体名次。