



1974

举重竞赛规则

中华人民共和国体育运动委员会审定

前 言

在毛主席革命体育路线指引下，我国社会主义体育事业蓬勃发展。广大人民群众响应毛主席“发展体育运动，增强人民体质”的伟大号召，积极为革命锻炼身体，群众性体育活动日益普及，运动技术水平不断提高。体育在社会主义革命和社会主义建设事业中发挥了积极作用。为了适应体育运动发展的需要，我们出版了各项运动竞赛规则。

在体育竞赛活动中，要坚持无产阶级政治挂帅，加强思想政治路线教育，认真贯彻执行“友谊第一，比赛第二”的方针，反对锦标主义，不断提高运动员、体育工作者执行毛主席革命体育路线的自觉

性，树立社会主义新风尚，使体育运动更好地为无产阶级政治服务，为工农兵服务，为社会主义建设服务，为国防建设服务，为建立和发展各国人民之间的友谊、支持世界各国人民的革命斗争服务。

组织一般竞赛活动时，对于规则中的某些规定（如场地、器材等），可因地制宜，灵活执行。

对于规则中的缺点和不足之处，希望大家在实践过程中提出修改意见。

目 录

第一章 竞赛通则及裁判方法

第一条	竞赛的性质	1
第二条	举重运动员的条件	1
第三条	竞赛的动作方式	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	举重运动员的服装	5
第八条	对裁判工作提意见	6
第九条	竞赛的有关规定	7
第十条	试举次数和增加重量	10
第十一条	成绩的评定	12
第十二条	纪录登记的规定	14

第二章 竞赛动作的规定

第十三条	抓举	16
------	----------	----

第十四条 挺举	20
第三章 裁判人员及其职责	
第十五条 裁判人员人数	22
第十六条 裁判人员职责	22
第四章 场地及器材	
第十七条 举重台（场）	29
第十八条 杠铃和磅秤	30

第一章 竞赛通则及裁判方法

第一条 竞赛的性质

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——先确定个人的成绩和名次，然后再综合个人的分数，计算团体名次。

第二条 举重运动员的条件

一、凡参加竞赛的运动员，必须为年满十六周岁的男子。如年龄不足十六周岁，但发育健全并有一定的训练基础的运

动员，经医生证明或举办单位同意，亦可参加竞赛。

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。

第三条 竞赛的动作方式

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

两种方式的举重应在同一场内竞赛完毕，先进行抓举，后进行挺举。竞赛的程序须由次最轻量级开始，然后最轻量级、次轻量级……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；如果同一级别人数过多，也可以分若干组进行。

第五条 体重分级

一、举重竞赛按运动员的体重，分为下列九级：

(一) 次最轻量级：体重不超过 52 公斤。

(二) 最轻量级：体重在 52 公斤以上至 56 公斤。

(三) 次轻量级：体重在 56 公斤以上至 60 公斤。

(四) 轻量级：体重在 60 公斤以上至 67.5 公斤。

(五) 中量级：体重在 67.5 公斤以上至 75 公斤。

(六) 轻重量级：体重在 75 公斤以上至 82.5 公斤。

(七) 次重量级：体重在 82.5 公斤以上至 90 公斤。

(八) 重量级：体重在 90 公斤以上至 110 公斤。

(九) 特重量级：体重在 110 公斤以上。

二、运动员应根据体重所属级别参加竞赛，不得越级。

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、运动员应在该级别竞赛前一小时十五分钟开始称量体重，称量时间为一小时。过时者作弃权论。

二、称量体重时，须由裁判员三人和记录员、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。在称量体重时，运动员听到点名后，除本人外，还允许该队派领导一人伴随运动员到场。称完后，应立即离场。

三、运动员应赤身称量体重。每人只能称量一次体重。如果体重超过或少于原报名级别的重量时，可在称量体重的时间内，再行称量。

四、该组运动员的体重全部称量后，应立即公布。

五、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比赛并且其成绩必须达到该级别的及格标准时才可参加。如果是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 举重运动员的服装

运动员应穿举重衣（紧身的衫连裤）和护身或紧身的三角裤参加比赛（图一），在举重衣内可穿圆领的短袖衫，但袖长不得超过上臂的中部。举重鞋后跟的高度不得超过四厘米，后跟两边不能有突出部分。运动员使用举重腰带时，在带内不得垫用他物，带宽不得超过十厘米。运动员可以使用护膝参加比赛，但护膝宽度不得超过二十厘米；如果是使用绷带裹膝，其宽不

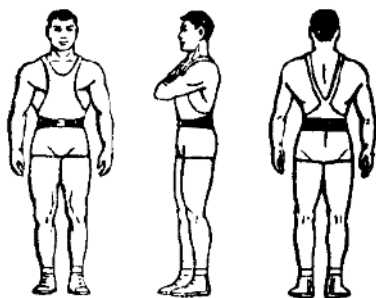


图 一

得超过八厘米，长不超过两米；以上两物不能同时使用。运动员可以带皮护腕参加比赛，也可用绷带缠腕，但绷带宽度不得超过八厘米，长不超过一米。

注：举重运动员身体的其他部位均不允许使用绷带或布条缠裹。如果运动员的手指、掌心有创伤，允许其粘贴一条胶布，但不得延伸到手背；如果大拇指上需要粘贴胶布，也不得超过两层。

第八条 对裁判工作提意见

运动员如果对比赛进行中所发生的问

题（包括裁判工作、比赛成绩等）有意见，须于事情发生后及时通过本单位的领队或教练员向大会或总裁判提出。

第九条 竞赛的有关规定

一、竞赛时，应把杠铃放在举重台（场）的中间，并与台（场）的前边平行。

二、试举时，运动员必须两手握杠，掌心向下，虎口相对。

三、提铃时，杠铃应连续不断上升，在未超过胸前时，横杠触及膝盖以上（擦到腿部不算犯规，但禁止运动员在大腿上涂擦脂肪或其他油类物质）的身体任何部位，并有明显的停顿现象均判为试举犯规。

四、运动员做下蹲动作时，膝盖和臀部触地，即判为试举失败。

五、运动员举起杠铃后，臂、腿和上

体都要伸直，两脚应并立或平行开立在一条横线上，并应保持这个姿势在静止状态中。待发令裁判员令其放下，动作才算完成。

六、发令裁判员令其放下后，运动员必须双手握杠伴随杠铃放到举重台上，然后才能撒手。如果有一手或两手在中途离开杠铃，均判为试举失败。

注：如果采用带有橡胶圈的杠铃片进行比赛，要求与上述相同，但杠铃下降到腰部以下时即可撒手。

七、一切试举动作，必须在举重台（场）上完成。如在举重台上进行，当脚踏触台边的地面或垫子上，则判为犯规。如在地面上进行，脚踏出界线则为犯规。

八、运动员提起杠铃时，横杠已超过膝盖，不论成功或失败，均判为一次试举。

九、运动员准备试举的时间为三分

钟，它是从记录员点名（加重员加好杠铃重量离开举重台）至运动员将杠铃提过膝盖的时间；如超过三分钟，则判为一次试举失败。运动员为打破纪录要求作第四次试举时，其准备试举的时间为五分钟。

十、运动员试举动作合格与否，是由发令裁判员和两侧裁判员用信号来表示、并根据多数的判断而定的。

注：如用电灯为表决的信号，两个以上白灯表示成功，两个以上红灯表示失败。

十一、运动员在试举过程中，如有明显的犯规动作，发令裁判员应立即令其放下杠铃。

十二、运动员应把两种举重方式的第一次试举重量，在称量体重时填写在“试举重量预报表”上。如要改变试举重量，必须在最后一次点名（即计时员发出两分钟的信号）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，应等加重员加好杠铃重量后，在剩下的时间内继续计时，直至三分钟。

注：运动员在上场试举以前，对原来预报的试举重量可要求增加或减少。倘若要求减少，其重量必须大于场上现有杠铃重量的 2.5 公斤以上。

第十条 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，即抓举三次，挺举三次。

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。

注：试举重量较轻的运动员先进行试举。如果两个或两个以上的运动员第一次试举中都举同一重量，则以抽签方式决定其先后次序。

参加该级别比赛的运动员，在称量体重前，均应参加抽签。抽签号小的先举。不论哪一种

方式的第一次试举，遇同一重量时，先后次序均在一次抽签中决定。

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。如第二次试举只加重 2.5 公斤，则判该次试举为最后一次试举（即不得再举第三次）。

注：如果试举失败，下次可以试举原重量，也可以增加重量，但增加的重量必须符合加重的原则。

五、对加重错误的处理：

（一）在任何一次试举中，如所加的重量比试举重量少，不论试举成功或失败，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。如所加的重量比所要的试举重量多时，试举成

功，应按所举的实际重量计算成绩，但下次增加的重量，必须符合加重原则；如果该次试举失败，则允许再举一次。

（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。

第十一条 成绩的评定

一、个人成绩的评定：

（一）按照运动员在两种方式的试举中，所举起两个单项的最好成绩的总和来确定每个运动员的名次。

（二）在同一级别中，如有两个或两个以上运动员的总成绩相等，则以称量体重时，体重较轻者名次列前；如仍相等，则在该级别竞赛结束后，随即再一次称量体重，体重较轻者名次列前；如还相等，名次并列。当名次并列时，下一个名次应该空额（如两人并列第一名，则不取第二名，下为第三名）。并列者每人所得的分