



中华人民共和国体育运动委员会审定

举重竞赛規則

1965年

第一章 競賽通則及裁判方法

第一條 競賽的性質

一、個人競賽——以每個人在本級別中所得的總成績，計算個人名次。

二、團體競賽——以每個團體中每個人所得分數的總和，計算團體名次。

三、個人及團體競賽——先確定個人的成績和名次，然後再綜合個人的分數，計算團體名次。

第二條 運動員條件

一、凡參加競賽的運動員，必須年滿18周歲以上的男性，如年齡不足但發育健全並有一定的訓練基礎的運動員，經醫生證明和舉辦單位同意，亦可參加競賽。

二、凡參加比賽的運動員，必須經醫院檢

查身体合格并持有证明文件。

第三条 竞赛的动作方式

竞赛采用两手推举、两手抓举和两手挺举三种方式。

第四条 竞赛程序

三种方式的举重应在同一场内竞赛完毕。先进行两手推举，次进行两手抓举，最后进行两手挺举。竞赛的程序须由最轻量级开始，顺次进行。如运动员人数不多，可两级或两级以上同时进行。如同一级人数过多，可以分组进行。

第五条 体重分级

一、竞赛按运动员体重分为下列七级：

（一）最轻量级：体重不超过56公斤。

（二）次轻量级：体重在56公斤以上至60公斤。

（三）轻量级：体重在60公斤以上至67.5公斤。

（四）中量级：体重在67.5公斤以上至75

公斤。

(五) 輕重量級：体重在 75 公斤以上至 82.5 公斤。

(六) 次重量級：体重在 82.5 公斤以上至 90 公斤。

(七) 重量級：体重在 90 公斤以上。

二、運動員应根据体重所屬級別參加競賽，不得降級或越級。

三、競賽時，每個級別中每單位的參加人數，由競賽規程規定。

第六條 稱量體重

一、運動員应在該場競賽開始前一小時內稱量體重。否則作棄權論。

二、稱量體重時，由裁判員若干人，記錄員、檢錄員、醫生各一人組成小組，執行該項工作。稱量體重時，除參加該場競賽的運動員外，只允許各隊派代表一人到場。

三、運動員應赤身稱量體重。每人只能稱量一次體重。如體重超過或少於原報名級別的

重量时，可在称量体重時間內，再行称量。

四、運動員的体重超过或少于原報名級別的重量时，应参加实际体重級別的竞赛，但要在該級別尚未举行比赛时才可参加。如果是以团体为单位的竞赛，則要在該单位該級別尚有空額时，才能参加（例如，某一運動員原报名参加次輕量級的比赛，因体重超过，升至輕量級，即应当参加实际体重輕量級的比赛，不得参加原报名次輕量級的比赛。如系以团体为单位的竞赛，該单位輕量級有運動員参加，而且已滿足規程規定的名額，即不允許其参加竞赛。如運動員原报名参加次輕量級的比赛，因体重不足，只能参加实际体重最輕量級的比赛，則不得参加次輕量級的比赛。如最輕量級已比赛过，或該单位該級別運動員已經滿額，亦不允许其再参加竞赛）。

第七条 運動員的服装

運動員应穿举重衣（紧身的衫連褲）和运动鞋，并应穿护身或紧身的三角褲参加比赛。

• • •

如果使用腰帶，則其寬度不得超過10厘米。結扎腰帶時，在舉重衣和腰帶之間不得墊用他物。

第八條 意見

如果對比賽進行中所發生的問題（包括裁判工作、比賽成績等）有意見，須於事情發生後及時通過本單位的領隊或教練員用書面向大會或總裁判提出。如不能及時提出，即不受理。

第九條 競賽的有關規定

一、運動員必須準時報到參加競賽。如在最後一次点名後，經過3分鐘仍不到時，則作棄權論。

二、競賽時，應把杠鈴放在舉重台（場）的中間，與台（場）的前邊平行。

三、試舉時，運動員兩手握杠（允許使用鎖握握杠），掌心向下，虎口相對，不得兩手或一手反握。否則判為犯規。

四、上拉時，不得採用“懸垂式”提鈴（即杠鈴離地面後，有短暫的懸垂而不連續上

拉，然后再从悬垂的高度往上提鈴）。杠鈴未达到胸上时，橫杠触及膝盖以上的身体任何部位，則不論何種举重方式，均判为試举犯規。如橫杠触及膝盖以下的腿部，則不判为犯規。

五、運動員做下蹲動作時，膝盖和臀部触地即判为試举失敗。

六、運動員举起杠鈴后，臂、腿和上体都要伸直，兩脚应并立或平行开立在一橫綫上，并应保持这个姿勢在靜止状态中。待发令裁判員令其放下后，把杠鈴从前面放下，動作才算完成。如杠鈴由背后脫落，即使動作合格，放杠鈴是在发令裁判員令其放下后进行的，仍判作試举失敗。

注：如運動員兩臂向上举过头頂時，因生理上的缺陷不能完全伸直，必須在試举前向全体执行裁判員声明。

七、運動員在動作完成后，必須安穩地放下杠鈴，不得故意扔放。如故意扔放杠鈴，裁判員可提出警告；如再犯時，亦可停止其参加

競賽。

八、一切試舉動作，必須在舉重台（場）上完成方為有效。如在舉重台上舉行，當足部踏触台邊的地面或墊子上，則判為犯規。如在平地上舉行，踏出界綫則為犯規。

九、運動員提起杠鈴時，如橫杠已超過膝蓋，不論成功或失敗，均判為一次試舉。

十、運動員準備試舉的時間為 3 分鐘（從記錄員点名上台試舉時起），如超過 3 分鐘仍不出場，即判為一次試舉失敗。

十一、運動員試舉動作合格或不合格是由發令裁判員和兩側裁判員用信號來表決的，根據多数的判決而定。

注：如用電燈為表決的信號，白燈多数則表示成功，紅燈多数則表示失敗。如用旗子或其他方式為表決信號，也按其多数來決定成功或失敗。

十二、運動員在試舉過程中，如已有显著的犯規動作，不僅發令裁判員應即令運動員放下杠鈴，兩側裁判員也可舉手向發令裁判員示

意，表明已看到了严重的犯規动作。

十三、運動員应把三种举重方式的第一次試举重量，在称量体重时填写在試举重量的預报表上。如要改变預报的試举重量，必須在点名上台（場）前提出。

注：運動員如要改变試举重量，只能增加，不能减少。

十四、運動員如有一項或兩項試举失敗，仍可进行下一項的試举（如推举失敗，仍可进行抓举和挺举；如推举和抓举失敗，亦可进行挺举），但不計总成績。

第十条 試举次数和增加重量

一、運動員对每种举重方式，各有3次試举机会（并不是每增加一次重量有3次試举），即推举3次，抓举3次，挺举3次。每一運動員在全場竞赛中，共有9次試举机会。

二、在任何一种举重方式中，試举的重量和杠鈴的重量，只能增加，不能减少。試举的重量由運動員自己选定。

注：試舉重量較輕的運動員先進行試舉。如有兩個或兩個以上的運動員都舉同一重量時，則以記錄員編排的次序或抽籤方式決定試舉的先後（不論哪一種方式的試舉或哪幾種方式的試舉，遇同一重量時，均在一次抽籤中決定）。

三、每次所舉的重量，必須是 2.5 公斤的倍數，如 60 公斤、72.5 公斤等。

四、第二次試舉應加重量至少是 5 公斤，第三次試舉加重至少 2.5 公斤。如第二次試舉只加重 2.5 公斤，則判該次試舉為最後一次試舉（即不得再舉第三次）。

五、對加重錯誤的處理：

（一）在任何一次試舉中，如所加的重量比試舉重量少，不論試舉成功或失敗，允許再舉一次。

（二）在任何一次試舉中，如所加的重量比試舉重量多時，試舉成功，應按所舉的實際重量計算；如果失敗，則可再舉一次。

（三）如因加重不均或卡子脫落而造成失

敗，可再舉一次。

注：如第一次試舉失敗，第二次試舉可以試舉原重量，也可以增加重量，但增加的重量必須符合于加重的原則。

第十一條 成績的評定

一、個人成績評定：

（一）運動員的試舉動作，必須經三個或兩個執行裁判員通過後方為有效。個人成績的評定，是按運動員在三種方式的試舉中，所舉起的各項最高重量的總和多少來評定名次。重量最多者為第一，次多者為第二，余类推。

（二）在同一級別中，如有兩個或兩個以上運動員的總成績相等，則以稱量體重時，體重較輕者名次列前。如又相等，則在該級別競賽完畢後，隨即再稱量體重一次，體重較輕者名次列前。如再相等，名次並列。當名次並列時，下一個名次應該空額（如二人並列第一名，則不取第二名，下為第三名）。並列者每人所得的分數應該是該名次的應得分和空額名次的

应得分的和的一半。

二、团体成績評定：

(一) 团体竞赛的成績是根据各团体的运动員所得分数的总和来評定名次的。

(二) 各团体所得的总分，是各团体的运动員在各級別的竞赛中所得分数的总和。

計分办法：

1. 取前六名的記分办法：个人得第一名时，算該团体得7分，第二名得5分，第三名得4分，余类推。最后判得分最多的团体名次列前。

2. 計分办法也可由竞赛規程另行規定。

(三) 如两个或两个以上的团体总分相等，則以得第一名較多的团体名次列前。如相等时，則以得第二名較多的团体名次列前，余类推。如仍相等，則判总体重較輕的团体名次列前。

三、如在某一級別中虽只有一个运动員参加竞赛，只要他能完成竞赛程序中所規定的項

目，仍判他得第一名。但在記錄表中應注明：
該級只有一名運動員參加競賽。

第十二條 紀錄登記的規定

一、凡運動員在三種舉重方式中，任何一項的成績超過該項以往的最高紀錄不少於 0.5 公斤的倍數，即承認是新紀錄。

注：如運動員第一次試舉即突破紀錄，但所試舉的重量不是 2.5 公斤的倍數，那么在第二次加重時，可在他第一次試舉的重量上先減去不足 2.5 公斤倍數的重量，然後再加上規定（第二次加重）的重量（如第一次試舉 100.5 公斤，可用 105 公斤作第二次試舉的重量）。

二、凡運動員總成績超過以往最高紀錄不少於 2.5 公斤的倍數，即承認是新紀錄。

三、在任何一種舉重方式中，三次試舉後如運動員要打破紀錄，可申請多試舉一次（即第四次試舉）。但第四次試舉所得的成績，不得列入總成績內，只能作該項的新紀錄。

四、當杠鈴的重量已加到超過以往最高紀

录的重量时，应在运动员試举前或試举后，将杠鈴称量一下。运动员在突破以往最高紀錄后，应随即称量体重，并按体重的所属級別来确定所破紀錄是属于哪一級別的。

注：称量时，如运动员的体重超过原級別，則不算紀錄，但可計算成績(第四次試举的不算)；如果将它加入总成绩內仍突破該級的最高紀錄时，即承認为該級的新紀錄；如在試举后称量杠鈴重量，不足0.5公斤的重量則按少0.5公斤計算，但成績不减，如該成績加入总成绩內突破以往該級的最高紀錄时，亦承認为新紀錄。

五、如在同一級別中，两个或两个以上的运动员以同样成績打破以往的最高紀錄时，則判試举時間較前者为該項紀錄的創造者。

六、在三种举重方式中，如有一項失敗，則他項所举的最高重量，只可作为單項紀錄，不得計算总成绩。

七、破紀錄时，运动员的試举动作，必須由三个或两个执行裁判員通过，方可承認为新

紀錄。破國家紀錄時，必須由二個以上國家級裁判員執行現場的裁判工作，並予以承認。

八、一切單項及總成績的新紀錄，必須由體育運動委員會批准。

九、向中華人民共和國體育運動委員會申請批准全國最高紀錄時，應按照中華人民共和國體育運動委員會所規定的辦法辦理。

第二章 競賽動作方式的規定

第十三條 兩手推舉（如图一和图二）

一、動作方式的規定

推舉分為兩部：

第一部：提鈴至胸——運動員握杠後，應用一個清晰的動作（當屈腿或分腿的同時，兩腿可做任何一種下蹲動作），把杠鈴上拉到胸上，並把它停放在鎖骨上或胸上。兩腳必須並立或平行開立站在同一橫綫部位，身體和兩腿

要伸直，并保持这个姿势静止不动。待裁判員发令后，再开始第二部动作。

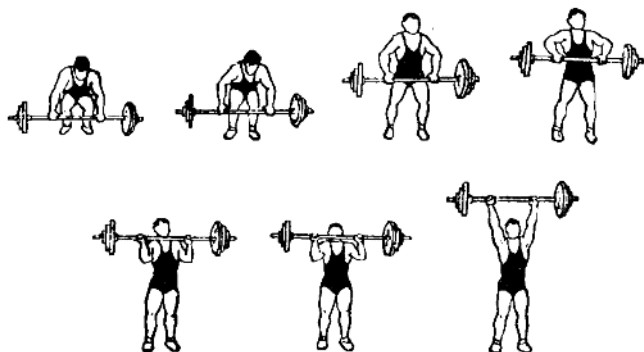


图 一

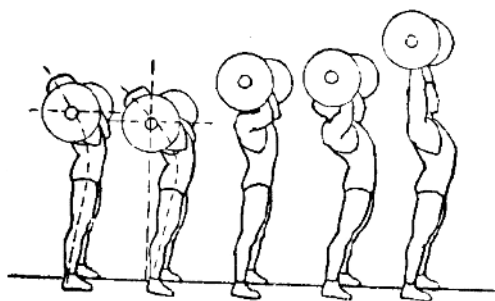


图 二

注：如有运动员无法把杠铃停放在胸上，必须在试举前向执行裁判員声明。經裁判員許可后，根据具体情况处理。

第二部：上推——裁判員发令后，运动员将杠铃从胸上保持水平状态向上推起，至两臂过头完全伸直（上推过程中不得有上挺、停顿、屈膝、过度的上体后屈、足部移动等动作），并保持这个姿势静止不动。待裁判員发令后，再放下杠铃。

二、有下列动作之一，即判为犯规：

（一）分几个动作来提铃至胸。

（二）在裁判員发令之前开始上推。

（三）上推开始前或上推过程中有輕微的屈膝。

（四）裁判員发令之后两臂回弹。

（五）用伸或屈的动作，使身体回弹。

（六）上推过程中上体过分后仰（如图三）。

（七）身体扭轉。

（八）上推过程中两臂用力不平均或有停顿。

（九）两臂未完全伸直。