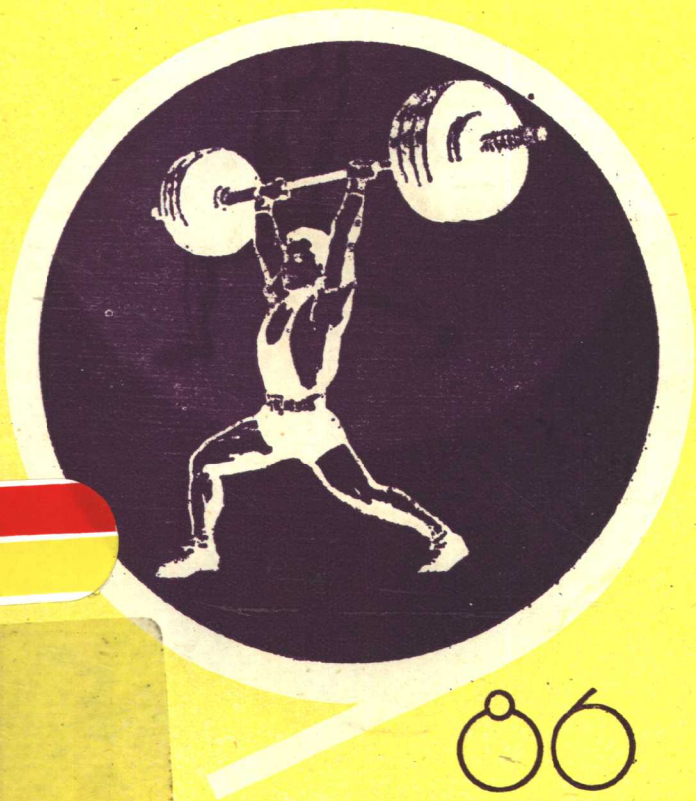


举重竞赛规则

中华人民共和国体育运动委员会



举 重 竞 赛 规 则

1 9 8 6

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

• 1986 •

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

江西印刷公司印刷

新华书店北京发行所发行

787×1092毫米1/32开 20千字 1 $\frac{16}{32}$ 印张

1955年6月第1版

1986年7月第11版 1986年7月第16次印刷

印数：365,001—375,000册

统一书号：7015·2349 定价：0.29元

出 版 说 明

本《规则》是在1982年版本的基础上修订的。修订时，根据1984—1988年的《国际举重规则》，结合我国近几年来举重比赛的实践，作了较大的修改和补充。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.....	(5)
第三条 不正确的动作和位置.....	(6)
第四条 运动员条件.....	(7)
第五条 体重分级.....	(8)
第六条 竞赛类别.....	(9)
第二章 竞赛进程	(10)
第七条 确定运动员名单和场次.....	(10)
第八条 抽签和称量体重.....	(10)
第九条 比赛.....	(12)
第十条 名次评定.....	(16)
第十一条 破纪录规定.....	(17)
第三章 仲裁委员会	(19)
第十二条 仲裁委员会的组成.....	(19)
第十三条 仲裁委员会的职责.....	(19)
第四章 裁判人员及其职责	(21)
第十四条 裁判人员.....	(21)
第十五条 裁判人员职责.....	(21)
第五章 服装、护具、场地和器材设备	(27)
第十六条 服装和护具.....	(27)
第十七条 场地、器材设备.....	(28)

第一章 总 则

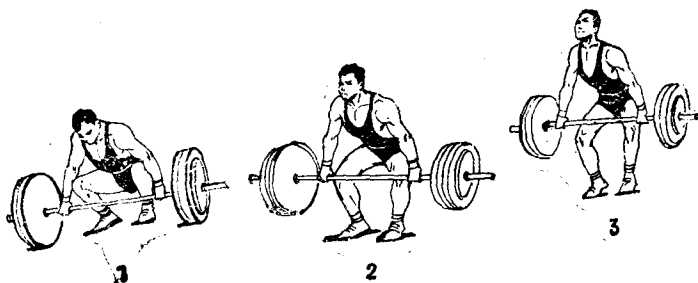
第一条 竞赛动作方式

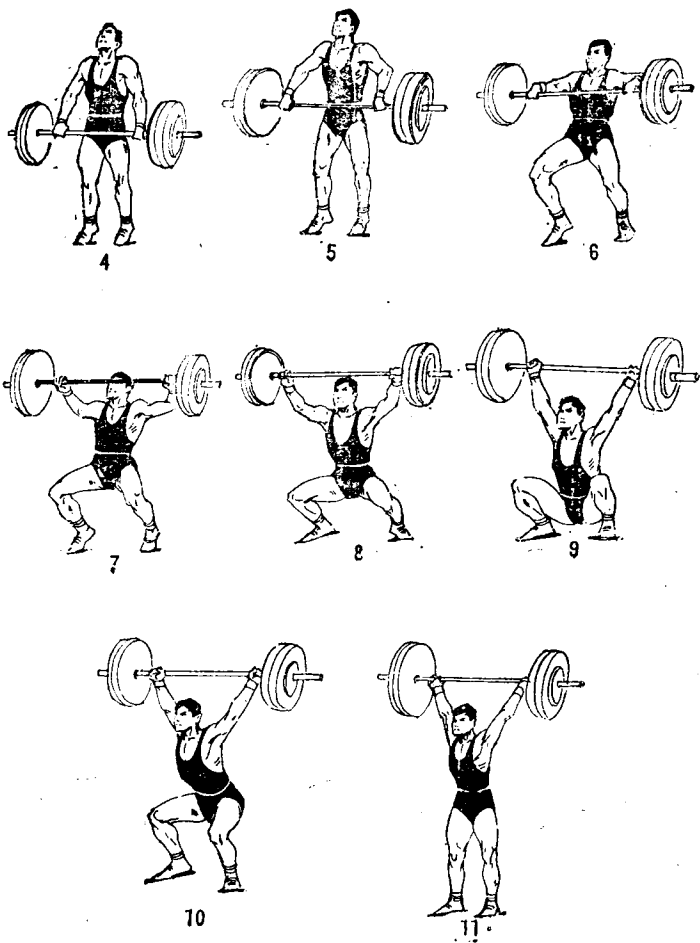
举重竞赛采用两手抓举和两手挺举（以下简称抓举和挺举）两种方式进行。

一、抓举：

运动员将杠铃平行地放在两小腿前面，两掌心向下握杠，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。

运动员应以连续动作把杠铃沿身体往上举起，除两足外，身体其他部分不能触及举重台。在杠铃还未举过头顶之前，不得翻腕。运动员从“下蹲”或“箭步”姿势起立的时间不限。运动员在举起杠铃后，全身保持静止，两臂、两腿伸直，并使两足站在与躯干和杠铃的平面相平行的同一横线上，直至裁判员发令将杠铃放回到举重台上（见图一、图二）。





图一 下蹲式抓举



图二 箭步式抓举

二、挺举：

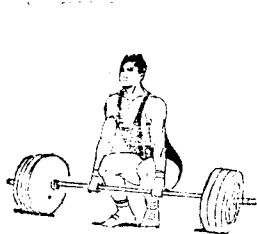
第一部分 翻铃（旧称“提铃至胸”）

运动员将杠铃平行地放在两小腿前面，两掌心向下握杠，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。在这个连续动作中，横杠可以沿着膝盖和大腿滑过，在到达最后位置之前不得触及胸部。然后，横杠应停置于锁骨上或乳头以上的胸部上，或全屈的两臂上。上挺前，两足应收回，两腿伸直，并使两足站在与躯干和杠铃的平面相平行的同一横线上。运动员起立的时间、次数不限。

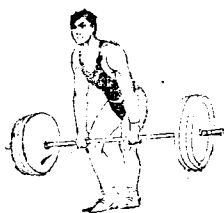
第二部分 上挺

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。

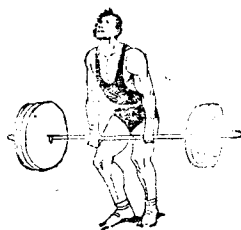
运动员起立时，应保持两臂伸直，使两足站在与躯干和杠铃的平面相平行的同一横线上，全身保持静止姿势，待裁判员发令后将杠铃放回到举重台上（见图三、图四）。



1



2



3



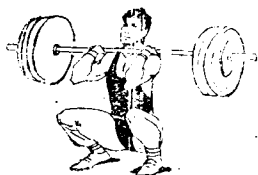
4



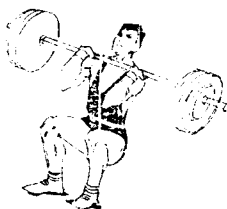
5



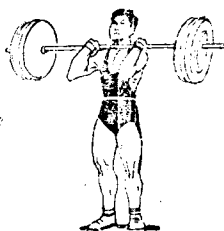
6



7



8



9



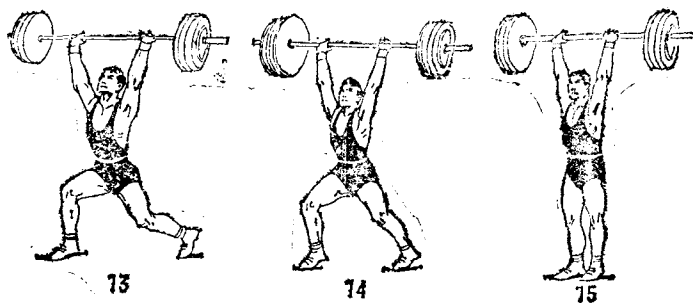
10



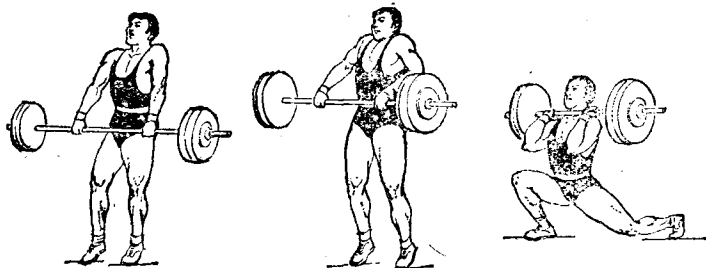
11



12



图三 下蹲式翻铃和上挺



图四 箭步式翻铃

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。

1. 可改变握法。
2. 如横杠放得太高，因而妨碍呼吸或引起疼痛时，则可将横杠降置肩际。
3. 可改变握距。

第二条 两种举式通则

一、运动员须两手握杠，掌心向下，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、在做抓举或下蹲翻铃时，运动员可借助其身体的弹动来起立，时间、次数不限。

六、禁止运动员在大腿上涂抹油脂、水、滑石粉或任何类似的润滑剂。如发现应令其擦掉。此时仲裁委员会将决定是否让计时钟继续走动。

第三条 不正确的动作和位置

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（含头发）。

三、在挺举中：

翻铃时：

1. 在提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、十七岁或不足者为少年运动员，二十岁或不足者为青年运动员，超过二十岁为成年运动员，四十岁及四十岁以上为老年运动员。

注：

1. 运动员的年龄以出生年度计算，如1986年举行竞赛，运动员只要在1966年1月1日以后出生，就可参加青年组竞赛。

2. 参加世界青年举重锦标赛运动员的最小年龄为15岁;
参加世界成年举重锦标赛和奥运会运动员的最小年龄为17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十级:

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 (17岁及17岁以下), 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。

第二章 竞赛进程

第七条 确定运动员名单和场次

赛前必须举行一次有仲裁委员会主席、总裁判、副总裁判、记录长和各队教练员参加的联席会议。各单位应在此会上最后确定参加各级比赛运动员的名单，其后不得降级参加比赛，但可按有关规则和规程的规定升级比赛。

竞赛场次的编排，应按体重级别的轻重，由轻到重逐级进行。在运动员人数不多的情况下，可合并两级或两级以上的运动员参加同一场比赛，成绩则按实际级别计算；如同一级别人数过多，可按报名成绩分成若干组，并在同一天内进行比赛。在同一级别的比赛中，裁判员不得更换。每场比赛，先进行抓举，后进行挺举，两种举式必须在同一场内完成。

第八条 抽签和称量体重

一、抽签：

1. 在各级竞赛开始前两小时十五分钟，在称量体重室，由运动员或该队代表抽签，并在整个比赛中保持所抽签号。若有两个或两个以上级别的运动员，参加同一场竞赛时，应分别抽签，轻级别签号排列在前。

2. 抽签工作应在副总裁判和三位执行裁判员的监督下进行。签号决定称量体重顺序和比赛中的试举顺序，如按签号轮到某一运动员称量体重而他不在场，则他来到时就排到正在称量体重运动员之后称量。

3.在称量体重开始前十五分钟进行抽签，如运动员或该队代表在规定时间内未到，可由副裁判员代为抽签。

二、称量体重：

1.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，过时作弃权论。

2.签号小者先称量，运动员上秤时即将填写好抓举、挺举第一次试举重量的运动员卡片交给记录员。

3.称量体重时须由副裁判员、三名执行裁判和记录员、检录员、医生各一人组成的小组执行该项工作。磅秤由副总裁判掌握。称得的重量经三位裁判员同意后，由记录员记下。称量体重时，运动员听到点名后，除本人外，允许该队派一人陪同到场，称完后应立即离场。

4.运动员应裸体称量（男运动员可穿裤衩；女运动员可带胸罩，穿裤衩。但裁判员有权检查）。每人只能称量一次，如体重不符合该级别的重量时，可在规定时间内再行称量，次数不限，直到合格为止。

5.只有在该场运动员的体重全部称量完毕后，才可公布。如有缺号，其下签号依次顺序上推。

6.运动员只有在下列情况下方可升级比赛：

(1) 提出的时间最迟在原报名级别抽签时；

(2) 经称量，体重超过原报名级别的标准。

但无论哪种情况，都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，如以团体为单位的竞赛，⁵则要在该单位、该级别有空额时才能参加。

7.称量体重时，每队须向检录员申报运动员陪同人员名单，并向检录员领取“准备活动室入门证”。

第九条 比赛

一、检录员应于赛前五分钟点名，集合参加该场比赛的运动员，并检查其服装、护具等，准备入场。

二、在每场比赛时，先按签号顺序介绍运动员，运动员退场后，介绍仲裁委员会成员、临场总裁判、执行裁判、记录长和医生，介绍完毕进行比赛。

三、竞赛中使用的主要表格：

运动员卡片、各级成绩表、试举记录辅助表、第四次试举申请单、成绩记录表、准备活动室入门证、破举重纪录证明单、等级运动员成绩证明单、成绩名次表、团体总分表、尿样签条、兴奋剂检查报告单等（见附表1—12）。

四、比赛程序的规定：

1. 记录员根据每张“运动员卡片”的签号顺序编写记录表，每次试举后，检录员要请教练员或运动员在“运动员卡片”上填写下次试举重量，并立即报送记录员。

2. 比赛点名时，记录员或报告员要报清卡片上杠铃的重量，试举运动员的签号、单位、姓名、试举次数及下一次准备试举的运动员姓名，这些项目还应及时准确地显示在前后场的记录和公布牌上。

3. 杠铃重量是逐步增加的，凡已经举过的杠铃重量，除第四次试举或为改正裁判工作失误外都不得减轻。

4. 运动员每次试举的重量必须是2.5公斤的倍数。第二次试举时，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。如试举失败，下一次试举仍可举原重量。破纪录的重量至少增加0.5公斤或0.5公斤的倍数。