



1960

# 举重竞赛规则

中华人民共和国体育运动委员会审定

1960年

# 举重竞赛规则

中华人民共和国体育运动委员会审定

人民体育出版社

統一書號：7015·1046

## 舉重競賽規則

\*

人民體育出版社出版：北京東黃城根，  
(北京市書刊出版業營業許可證出字第049號)

北京崇文印刷廠印刷

新華書店北京發行所發行

全國新華書店經售

\*

850×1165 1/64 9千字 印張 31

04

1955年4月第1版

1960年2月第5版

1960年2月第8次印刷

印數：105,501—105,500冊

定價〔7〕0.07元

\*

封面設計：喜 祚

## 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——是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——是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，必須是年滿18週歲以上的男性。個別的特殊情況，如年齡不足而發育健全並有一定的訓練基礎，經醫生證明和舉辦單位的同意，亦可參加競賽。

二、凡參加競賽的運動員，必須經醫院檢查身體合格並具有證明文件。

### 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。进行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。竞赛时应先做两手推举，次做两手抓举，最后做两手挺举。

### 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，每級每單位參加人數，由競賽規程規定。

### **第六條 稱量体重**

一、運動員应在該場競賽开始前1小時內稱量体重。否則作棄權論。

二、稱量体重時，由裁判員若干人，記錄員1人，醫生1人組成委員會或小組執行該項工作。稱量体重時，除參加該場競賽的運動員外，只允許各隊派代表1人到場。

三、運動員应赤身或穿短褲稱量体重。每一運動員只能稱量一次体重。如体重超过或少于原報名級別的重量時，可在稱量体重時間

內，再行称量。

四、運動員的體重超過或少于原報名級別的重量時，應參加實際體重級別的競賽，但要在該級別尚未舉行比賽時才可參加。如系以團體為單位的競賽，則要在該單位該級別尚有空額時，才能參加（如某一運動員原報名參加次輕量級的比賽，因體重超過，升至輕量級，即當參加實際體重輕量級的比賽，不得參加原報名次輕量級的比賽。如系以團體為單位的競賽，該單位輕量級有運動員參加，而且已滿足規程規定的名額，亦不允其參加競賽。如運動員原報名參加次輕量級的比賽，因體重不足，只能參加實際體重最輕量級的比賽，不得參加次輕量級的比賽。如最輕量級已比賽過，或該單位該級別運動員已經滿額，亦不允其再參加競賽）。

#### 第七條 運動員的服裝

運動員應穿舉重衣（緊身的衫褲）和運動鞋，並應穿護身或緊身的三角褲。如用腰帶，則寬度不得超過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

對比賽進行中所發生的問題（包括裁判工作、比賽成績等）如有意見，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 競賽通則

一、運動員必須準時報到參加競賽。如在最後一次点名後，經3分鐘不到時，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，必須掌心向下，虎口相對，不得兩手或一手反握。否則作為犯規。

四、運動員做下蹲動作時，膝蓋和臀部觸地，即判為試舉失敗。

五、上拉時，杠鈴未達到胸上而橫杠觸及膝蓋以上的身體任何部位，不論任何一種舉重。



方式，均作为試举犯规。

六、運動員举起杠鈴后，臂、腿和上体都要伸直，兩脚并立或平行开立在一橫綫的部位，并应保持这个姿势在靜止状态中。待发令裁判員令其放下后，運動員須从前面放下杠鈴，动作才算完成。如杠鈴由背后脫落，即使动作合格，放杠鈴是在发令裁判員令其放下后进行的，亦作为試举失敗。

注：如運動員兩臂向上举过头頂时，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、運動員在动作完成后，必須安稳地放下杠鈴，不得故意扔放。如故意扔放杠鈴，发令裁判員可提出警告；如再犯时，亦可停止其参加竞赛。

八、一切試举动作，必須在举重台（場）上完成方为有效。如在平地上举行，踏出界綫作为犯规。

九、運動員提起杠鈴时，如橫杠已超过膝盖，不論成功或失敗，均判为一次試举。

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算起。如超過3分鐘仍不上台（場），即判為一次試舉失敗。

十一、試舉動作合格或不合格，由發令裁判員和兩側裁判員用信號表決。根據多数的判決來決定。

注：如用電燈為表決的信號，則多数白燈表示成功，多数紅燈表示失敗。如用旗子或其他方式為表決信號，也按其多数決定成功或失敗。

十二、運動員應把三種舉重方式的第一次試舉重量，在稱量體重時提出。如要改變預報的試舉重量，必須在点名上台（場）前提出。

注：在任何一種舉重方式進行中，運動員如要改變試舉重量，只能增加，不能減少。

十三、運動員如有一項或兩項試舉失敗，仍可進行下項的試舉（如推舉失敗，仍可進行抓舉和挺舉；推舉和抓舉失敗，亦可進行挺舉），但不計總成績。

## 第十章 試舉次數和增加重量

一、運動員對於規定的每種舉重方式，各只有3次試舉機會（並不是每增加一次重量有3次試舉機會），即推舉3次，抓舉3次，挺舉3次，合計每一運動員在全場競賽中，共有9次試舉機會。

二、在任何一種舉重方式中，試舉的重量和杠鈴的重量，只能增加，不能減少。試舉的重量由運動員自己選定。

注：運動員可根據自己要舉的重量進行試舉，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后次序（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5公斤、7.5公斤等。

四、第二次試舉加重至少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，則判為末次試舉（即不得再舉第三次）。

注：運動員如第一次試舉失敗，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、以個人為單位的成績評定

(一) 運動員的試舉動作，必須經3個或兩個執行裁判員通過方為有效。個人成績的評定，是按每個運動員體重級別，分別計算。以每級別中一個運動員在三種方式的試舉中，各項所舉最高重量的總和多少評定名次。重量最多者為第一，次多者為第二，余类推。

(二) 如在同一級別中兩個或兩個以上運動員的總成績相等，則以稱量體重時，體重較輕的運動員名次列先。

(三) 如在同一級別中，兩個或兩個以上運動員的總成績相等，同時在開始稱量體重時的體重也相等，則在該級別競賽完畢後，隨即再稱量體重一次，體重較輕的運動員名次列先。

(四) 如兩個或兩個以上運動員的總成績

相等，并且在第一次和第二次称量体重时，他們的体重仍相等，則名次应并列。

注：名次并列时，平分得分，下一名次应空額。如2人并列第一，則不取第二名，下为第三名。

## 二、以团体为单位的成績評定

(一) 团体竞赛成績的評定，是根据各团体的运动員所得分数的总和評定名次。

(二) 各团体所得的总分，是各团体的运动員在各級別竞赛中所得分数的总和。

### 計分办法：

1. 取前6名的計分办法：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先。

2. 每一运动員都計分的計分办法：个人得第一名时，算該团体得1分，第二名得2分，余类推。最后判得分最少的团体名次列先。如采用每一运动員都計分的办法，則各团体的运动員人数必須相等。如某团体不足規定的人数时，則按竞赛会中最多人数的某一級別末名来計分，并且要再加1分罰分。

3. 計分办法不限上列两种，可另由竞赛規程規定之。

(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先。如仍相等，則以得第二名較多的团体名次列先，余类推。如仍相等，則判由所举总重量較重的团体名次列先。

三、如在某一級別中虽只有 1 个運動員參加竞赛，只要他能完成竞赛程序中所規定的項目，可判他得第一名。但在記錄表中应注明：該級名次的获得並沒有其他運動員参加竞赛。

## 第十二条 記錄登記的規定

一、凡運動員在三种举重方式中，任何一項的成績超过該項以往的最高紀錄不少于 0.5 公斤的倍数，即承認是新紀錄。

注：如運動員第一次試举即突破紀錄，但所試举的重量不是 2.5 公斤的倍数，那么在第二次加重时，可在他第一次試举的重量上先減去不足 2.5 公斤倍数的重量，然后再加上規定（第二次加重）的重量（如第一次試举 100.5 斤，可用 105 公斤作第二次試举的重量）。

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錄的重量時，應在運動員試舉前或試舉後，將杠鈴稱量一次。運動員在突破以往最高紀錄後，應隨即稱量體重。

注：稱量時，如運動員的體重超過原級別，則不算紀錄，但計算成績；如成績加入總成績內突破了以往該級最高紀錄時，即承認為該級的新紀錄。如在試舉後稱量杠鈴重量，不足0.5公斤的重量則按少0.5公斤計算，但成績不減，如該成績加入總成績內突破以往該級的最高紀錄時，亦承認為新紀錄。

五、如在同一級別中，兩個或兩個以上的運動員以同樣成績打破以往的最高紀錄時，則該項紀錄屬於體重較輕的運動員。如體重相等，則判由試舉次數較少的運動員為該項紀錄。

的創造者。如試舉次數仍相等時，則判由試舉時間較前者為該項紀錄的創造者。

六、在三種舉重方式中，如有一項失敗，則他項所舉的最高重量，只可作為單項紀錄，不得計算總成績。

七、破紀錄時，運動員的試舉動作，必須由3個或兩個執行裁判員通過，方可承認為新紀錄。

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）

兩手推舉動作分為兩部：



