

108 年全國舉重技術錦標賽競賽規程

- 一、依據：教育部體育署 108 年 10 月 1 日臺教體署競(二)字第 1080033481 號函備查。
- 二、技術錦標賽舉辦目的：
 - (一)因應國際舉重競技運動發展潮流，針對舉重技術動作的精益求精，實施舉重競技運動的分級制度，舉重技術向下扎根計畫。
 - (二)為推廣舉重運動，藉由比賽形態的多元化，打破舉重運動給一般民眾的刻板印象，降低比賽的門檻，吸引更多基層選手參加比賽。
- 三、指導單位：教育部體育署、中華奧林匹克委員會、中華民國體育運動總會。
- 四、主辦單位：臺南市政府、中華民國舉重協會
- 五、承辦單位：臺南市體育會舉重委員會
- 六、協辦單位：臺南市立南新國民中學
- 七、參加單位：臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市、高雄市、臺灣省各縣(市)、連江縣、金門縣之軍、警、學校及團體。
- 八、比賽日期：中華民國108年12月6日(星期五)至108年12月8日(星期日)，共3天。
- 九、比賽地點：臺南市立南新國民中學活動中心。
- 十、參賽年齡分級：U12(國小六年級)含以下、U13(國中一年級)。
- 十一、參賽資格：參賽選手必須未參加過全國錦標賽。
- 十二、報名費：免報名費。
- 十三、報名日期：即日起自 108 年 11 月 6 日止。
 - (一)報名表電子檔請傳送至 ctwa.t1106@msa.hinet.net。
 - (二)報名表紙本請掛號郵寄至協會 10489 台北市中山區朱崙街 20 號 502A 室，郵戳日期為憑，逾期不受理。
 - (三)報名表因選手未滿 20 歲，務必請法定代理人(監護人)簽章，紙本、電子檔二者缺一，視為報名未完成。
- 十四、獎勵：各年齡分級分為男子組、女子組進行比賽。參加選手每位發參加證書乙紙，各組取 1-8 名、餘者均優等獎，頒發獎狀乙紙。
- 十五、技術比賽項目：
 - (一)抓舉技術：
 - 1、預備動作：選手做抓舉準備動作。
評分細項：(1)雙腳站距與肩同寬(可小不可大)
(2)重心在腳掌中心處
(3)肩膀位置在膝關節前
(4)手臂自然懸垂
(5)自然挺胸憋(弓)腰。
 - 2、提鈴(近)：選手做抓舉準備動作後將槓鈴提至膝關節處。
評分細項：(1)槓鈴直線貼身上昇
(2)身體角度不變，重心在中心處
(3)手臂自然懸垂，手肘不可彎曲。

- 3、發力(快)：選手從預備動作到提鈴過膝後發力到身體延展。
評分細項：(1)槓鈴軌跡貼身
(2)發力點身體向上，頭部眼睛視覺角度約在 45 度
(3)身體伸展完整
(4)槓鈴近身聳肩提肘。
- 4、下蹲抓舉(低)：選手從預備動作做一連慣性動作後下蹲接槓。
評分細項：(1)支撐時重心在中心處
(2)支撐時手臂在耳後
(3)挺胸憋(弓)腰
(4)槓鈴支撐接點
(5)連續動作連貫性及流暢性
- 5、抓舉動作：選手從準備動作做一連慣性動作後下蹲接槓站立成完整動作。
評分細項：(1)1-4 項動作連貫性完成後站立
(2)1-4 項動作的重點需一致
(3)動作連貫得流暢性。

(二)挺舉技術:

- 1、預備動作：選手做挺舉準備動作。
評分細項：(1)站距與肩同寬(可小不可大)
(2)重心在腳掌中心處
(3)肩膀位置在膝關節前
(4)手臂自然懸垂
(5)自然挺胸憋(弓)腰。
- 2、提鈴(近)：選手做挺舉準備動作後將槓鈴提至膝關節處。
評分細項：(1)槓鈴直線貼身上昇
(2)身體角度不變，重心在中心處
(3)手臂自然懸垂，手肘不可彎曲。
- 3、發力(快)：選手從預備動作到提鈴過膝後發力及身體延展。
評分細項：(1)槓鈴軌跡貼身
(2)發力點身體向上，頭部眼睛視覺角度約在 45 度
(3)身體伸展完整
(4)槓鈴近參聳肩提肘。
- 4、上膊(低)：選手從預備動作做一連慣性動作後下蹲接槓站立。
評分細項：(1)身體接槓點，挺胸憋(弓)腰
(2)手臂抬肘要平
(3)接槓後借力反彈後站立。
- 5、挺舉半挺：選手做上挺預蹲動作並將槓鈴往上送的動作。
評分細項：(1)預蹲連貫性(不可有停頓點)
(2)槓鈴往上送的借力反彈
(3)槓鈴上送距離需超過頭部。

6、挺舉動作：選手從準備動作做一連慣性動作上膊站立後並坐完成上挺完整動作。

評分細項：(1)1-5 項動作連貫完成後站立

(2)1-5 項動作的重點需一致

(3)分腿動作前腳支撐角度需大於 90 度

(4)支撐手臂需要耳後

(5)後腿要有屈膝角度，且身體重心處在中心線。

十六、技術比賽進行流程：

(一)選手各式試舉 3 次。

(二)每次試舉將各式試舉項目循環一次。

(三)選手每個試舉項目時間為 1 分鐘。

(四)選手自己認定動作完成後放下槓鈴或退出試舉區域。

十七、技術錦標賽比賽項目評分：

(一)每個動作項目分數為 10 分

1、抓舉評分為 5 個動作項目總分數為 50 分

2、挺舉評分為 6 個動作項目總分數為 60 分，合計總分數為 110 分。

(二)評分方式以扣分模式。

(三)扣分原則以每一細項不合格時扣 1 分。

(四)裁判評分動作時間為 1 分鐘或選手動作完成後。

(五)除另行技術比賽規則規定外，都依現行舉重技術規則實施。

十八、技術錦標賽裁判人數：審判技術總監 1 人、裁判長 1 人、裁判 3 人、技術管制員 1 人、播報員(含計時)1 人、記錄員 1 人，一場賽事裁判總人數 8 人

十九、競賽器材:舉重教育槓鈴槓片組進行比賽。

二十、競賽裝備:

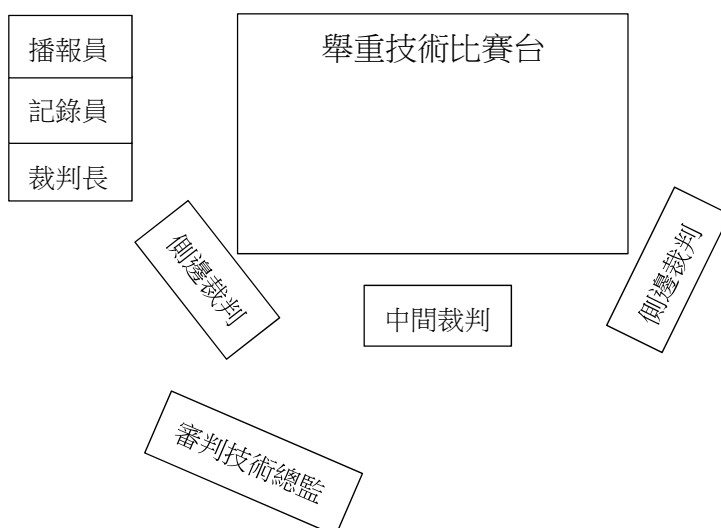
(一)舉重衣或緊身褲(5 分)及緊身衣。

(二)舉重鞋或運動鞋。

廿一、舉重技術競賽配置圖：

(一)舉重技術比賽台 3M*2.5M

(二)比賽台後 TRUSS 需與比賽台尺寸一致。



廿二、本會「性侵害、性騷擾、性霸凌」通報：

行政組：蔡瑞櫻

電話：02-2711-0823、2711-0923

傳真：02-2711-0623

信箱：ctwa@hotmail.com.tw