

## 臺南市 110 年中等學校聯合運動會舉重技術手冊

一、比賽日期：中華民國 109 年 12 月 26 日至 27 日（星期六、日）

二、比賽地點：臺南市立大內國中（臺南市大內區內江里 319-1 號）

三、比賽項目：

高男組	高女組
55 公斤級：55 公斤以下（含 55 公斤）	45 公斤級：45 公斤以下（含 45 公斤）
61 公斤級：61 公斤以下（55.01 至 61.00 公斤）	49 公斤級：49 公斤以下（45.01 至 49.00 公斤）
67 公斤級：67 公斤以下（61.01 至 67.00 公斤）	55 公斤級：55 公斤以下（49.01 至 55.00 公斤）
73 公斤級：73 公斤以下（67.01 至 73.00 公斤）	59 公斤級：59 公斤以下（55.01 至 59.00 公斤）
81 公斤級：81 公斤以下（73.01 至 81.00 公斤）	64 公斤級：64 公斤以下（59.01 至 64.00 公斤）
89 公斤級：89 公斤以下（81.01 至 89.00 公斤）	71 公斤級：71 公斤以下（64.01 至 71.00 公斤）
96 公斤級：96 公斤以下（89.01 至 96.00 公斤）	76 公斤級：76 公斤以下（71.01 至 76.00 公斤）
102 公斤級：102 公斤以下（96.01 至 102.00 公斤）	81 公斤級：81 公斤以下（76.01 至 81.00 公斤）
109 公斤級：109 公斤以下（102.01 至 109.00 公斤）	87 公斤級：87 公斤以下（81.01 至 87.00 公斤）
109 公斤以上級：109.01 公斤以上	87 公斤以上級：87.01 公斤以上
國男組	國女組
49 公斤級：49 公斤以下（含 49 公斤）	40 公斤級：40 公斤以下（含 40 公斤）
55 公斤級：55 公斤以下（49.01 至 55.00 公斤）	45 公斤級：45 公斤以下（40.01 至 45.00 公斤）
61 公斤級：61 公斤以下（55.01 至 61.00 公斤）	49 公斤級：49 公斤以下（45.01 至 49.00 公斤）
67 公斤級：67 公斤以下（61.01 至 67.00 公斤）	55 公斤級：55 公斤以下（49.01 至 55.00 公斤）
73 公斤級：73 公斤以下（67.01 至 73.00 公斤）	59 公斤級：59 公斤以下（55.01 至 59.00 公斤）
81 公斤級：81 公斤以下（73.01 至 81.00 公斤）	64 公斤級：64 公斤以下（59.01 至 64.00 公斤）
89 公斤級：89 公斤以下（81.01 至 89.00 公斤）	71 公斤級：71 公斤以下（64.01 至 71.00 公斤）
96 公斤級：96 公斤以下（89.01 至 96.00 公斤）	76 公斤級：76 公斤以下（71.01 至 76.00 公斤）
102 公斤級：102 公斤以下（96.01 至 102.00 公斤）	81 公斤級：81 公斤以下（76.01 至 81.00 公斤）
102 公斤以上級：102.01 公斤以上	81 公斤以上級：81 公斤以上

四、比賽賽程：109 年 12 月 26 日至 7 日（星期六、日）

12 月 26 日星期六—國中組

組別	過磅時間	比賽時間
國女組 40-59 公斤級	8：00	10：00
國男組 49-73 公斤級	10：00	12：00
國女組 64-81+公斤級	12：00	14：00
國男組 81-102+公斤級	14：00	16：00

12 月 27 日星期日—高中組

組別	過磅時間	比賽時間
高男組 55-81 公斤級	8：00	10：00
高女組 45-64 公斤級	10：00	12：00
高男組 98-109+公斤級	12：00	14：00
高女組 71-81+公斤級	14：00	16：00

五、參賽資格：依競賽規程總則第九條規定辦理。

六、報名規定：

(一)參賽隊名額每量級最多 2 人，各組別最多 12 人為限(含後補 2 人)。

(二)每一位選手參賽以一個量級為限。

七、過磅時均應繳驗；1. 學生證正本 2. 第二證件(身分證、健保卡、駕照等可證明文件即可)。

八、比賽辦法及規定

(一)比賽規則：參採國際舉重總會公佈之最新技術規則英文版為準。規則中未盡事宜，由審判委員會解釋。

(二)競賽制度：

1. 男子 10 個級別、女子 10 個級別以總和決定名次，未參加抓舉者，不得參加挺舉。

2. 技術會議時得提出更改參賽級別。

3. 倘體重未能於過磅時間內，合於技術會議之量級，則喪失競賽資格。

4. 各參賽選手比賽未準時參加該級比賽前選手介紹之選手，取消其比賽資格。

5. 選手出場競賽應穿著國際規定之專業舉重衣及舉重鞋。

九、獎勵：依競賽規程總則第十條規定辦理。

(一)頒獎於每項決賽後舉行，接受頒獎者必須穿著代表隊制服。

(二)1、2、3 名頒發金、銀、銅牌及獎狀，4、5、6、7、8 名頒發獎狀。

(三)團體總錦標：設以下各組錦標，錄取名額依競賽規程總則第十條規定辦理，頒發獎盃暨獎狀。

1. 高中男子組舉重錦標

2. 高中女子組舉重錦標

3. 國中男子組舉重錦標

4. 國中女子組舉重錦標

(四)團體總錦標計分方式如下：參賽 10 人(組)以上時錄取 8 名，8 至 9 人(組)取 6 名，6 至 7 人(組)取 4 名，4 至 5 人(組)取 2 名，1 至 3 人(組)取 1 名。

1. 累積總分最多之單位為第 1 名，得分次多之單位，按所得分數之多寡，依次列為第 2 名、第 3 名。

2. 如遇金牌數相同時，以各單位在比賽獲得銀牌數多寡判定之，依此類推。

十、會議：

(一)領隊技術會議：109 年 12 月 25 日（星期五）上午 10 時 00 於大內國中舉重館。

(二)裁判會議 109 年 12 月 25 日（星期五）於技術會議結束後於大內國中舉重館。

十一、本次比賽如有未盡事宜，得於比賽時修定之。