**109年全國舉重技術錦標賽競賽規程**

一、依據：教育部體育署109年11月3日臺教體署競(二)字第號1090036172號函備查。

二、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，推廣舉重運動及技術向下扎根計畫。

(二)為推廣舉重運動，藉由比賽型態多元化，打破舉重給一般民眾的刻板印象，降低比賽門檻，吸引更多基層選手參賽。

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：中華民國舉重協會

五、協辦單位：臺北市立陽明高級中學

六、參加單位：臺北市、新北市、桃園市、臺中市、臺南市、高雄市、連江縣、金門縣、各縣(市)之軍、警、學校及團體。

七、比賽日期：中華民國109年12月4日(星期五)至12月6日(星期日)，共3天。

八、比賽地點：臺北市立陽明高級中學台元館。

九、參賽年齡分級：U12(國小六年級)含以下、U13(國中一年級)。

十、參賽資格：參賽選手未曾獲得過全國錦標賽前8名之選手。

十一、報名費：免報名費。

十二、報名日期：即日起自 109 年 11月 16 日24:00止，逾期不受理。

[報名表電子檔請傳送至ctwa.t1106@msa.hinet.net](mailto:報名表電子檔請傳送至ctwa.t1106@msa.hinet.net)

十三、獎勵：各年齡分為男子組、女子組進行比賽。各組取 1-8名頒發獎狀乙紙，餘者均優等獎，頒發獎狀乙紙。

十四、技術比賽項目：

1. 比賽項目：
   1. 抓舉技術：(1)預備動作+提鈴 (2)發力 (3)高抓 (4)抓舉。
   2. 挺舉技術：(1)預備動作+提鈴 (2)發力 (3)高翻 (4)上膊+半挺 (5)挺舉。
   3. 體能檢測：(1)垂直跳:爆發性能量檢測 (2)握力:全身肌力替代指標。

(二)分項說明

1、**抓舉技術**：

(1)預備動作+提鈴：

預備動作：選手做抓舉準備動作(請保持姿勢停頓2秒)。

提鈴動作：選手做抓舉準備動作後將槓鈴提至膝上方(請保持姿勢停頓2秒)。

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

⑥槓鈴直線貼身上昇

⑦身體角度不變，重心在中心處

⑧手臂自然懸垂，手肘不可彎曲。

⑨過膝肩膀重心與膝關節成一直線，不可偏前或偏後。

(2)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。

(3)高抓：選手從預備動作做一連慣性動作後高蹲接槓。

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

(4)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：

①1-3項動作的重點需一致

②動作連貫得流暢性。

2、**挺舉技術:**

(1)預備動作+提鈴：

預備動作：選手做挺舉準備動作(請保持姿勢停頓2秒)。

提鈴(近)：選手做挺舉準備動作後將槓鈴提至膝關節上方處(請保持姿勢停頓2秒)。

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

⑥槓鈴直線貼身上昇至膝

⑦身體角度不變，重心在中心處

⑧手臂自然懸垂，手肘不可彎曲

(2)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槓鈴近身聳肩提肘

(3)高翻：選手從預備動作做一連慣性動作後高蹲接槓站立。

評分細項：

①身體接槓點，挺胸憋(弓)腰

②手臂抬肘要平

③接槓後大腿支撐成高蹲接槓的角度後站立。

(4)上膊+半挺：選手從預備動作做一連慣性動作後下蹲接槓站立+上挺預蹲並將槓鈴往上送的動作。

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

④預蹲連貫性(不可有停頓點)

⑤槓鈴往上送的借力反彈

⑥槓鈴上送距離需超過頭部

⑦槓鈴支撐接點

(5)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：

①1-4 項動作連貫完成後站立

②1-4 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支撐手臂需在耳後

⑤後腿要有屈膝角度，且身體重心處在中心線。

十五、技術比賽及體能檢測進行流程：

(一) 選手各式試舉連續完成 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。

(五) 體能檢定時間待該組別選手技術比賽全部完成後，統一進行測驗。

十六、技術錦標賽比賽項目評分：(佔80%)

(一) 每個動作項目分數為 10 分

1、抓舉評分為 4 個動作項目總分數為 40分

2、挺舉評分為 5 個動作項目總分數為 50分，

3、合計總分為90分。

(二) 評分方式以得分模式。

(三) 每一細項不合格時將給予扣分。

(四) 選手動作完成後裁判立即評分。

(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。

十七、體能檢定評分(佔20%)：依據測驗成績優劣排序，排序在前者得分較高，如附件

一。

十八、總分計算方式：抓舉+挺舉各項技術成績總和x80%+體能成績x20%=得分

十九、競賽器材：

(一)舉重教育槓鈴槓片組進行比賽。

(二)握力器

廿、競賽裝備:

1. 舉重衣或緊身褲及緊身衣 (二) 舉重鞋或運動鞋。

廿一、本會「性侵害、性騷擾、性霸凌」通報：

副秘書長：江麗子

電話：02-2711-0823、2711-0923 傳真：02-2711-0623

信箱：[ctwa@hotmail.com.tw](mailto:ctwa@hotmail.com.tw)

廿二、本規程經報教育部體育署核備後公佈實施，修正時亦同。

附件一 ： 基本體能測驗成績： 垂直跳、握力 得分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 名次 | 垂直挑 得分 | 握力 得分 |
| 第1名 | 10 | 10 |
| 第2名 | 9 | 9 |
| 第3名 | 8 | 8 |
| 第4名 | 7 | 7 |
| 第5名 | 6.5 | 6.5 |
| 第6名 | 6 | 6 |
| 第7名 | 5.5 | 5.5 |
| 第8名 | 5 | 5 |
| 第9名 | 4.5 | 4.5 |
| 第10名 | 4 | 4 |
| 第11名 | 3.5 | 3.5 |
| 第12名 | 3 | 3 |
| 第13名 | 2.5 | 2.5 |
| 第14名 | 2 | 2 |
| 第15名 | 1.5 | 1.5 |
| 第16名 | 1 | 1 |
| 第17名 | 0.5 | 0.5 |
| 第18名(含)之後 | 0 | 0 |