

115 年屏東縣中小學聯合運動會舉重技術手冊

壹、運動組織：

屏東縣體育會舉重委員會

主任委員：鄭志郎

總幹事：郭羿含

貳、競賽資訊

一、比賽日期：中華民國 115 年 3 月 6 日(星期五)至 3 月 7 日(星期六)，共 2 日。

二、比賽場地：屏東縣立舉重訓練中心(建國國小)

(一)技術會議：3 月 6 日(星期五) 9:00 召開；裁判會議：3 月 6 日 9:30 召開。

(二)國女、高女組：3 月 6 日(星期五)10:00 過磅，12:00 比賽。

(三)國男、高男組：3 月 7 日(星期六)10:00 過磅，12:00 比賽。

三、比賽項目：

(一)高男組	(二)國男組
第一級 60 公斤級	第一級 56 公斤級
第二級 65 公斤級	第二級 60 公斤級
第三級 71 公斤級	第三級 65 公斤級
第四級 79 公斤級	第四級 71 公斤級
第五級 88 公斤級	第五級 79 公斤級
第六級 94 公斤級	第六級 88 公斤級
第七級 110 公斤級	第七級 94 公斤級
第八級 110 公斤以上級	第八級 94 公斤以上級
(三)高女組	(四)國女組：
第一級 48 公斤級	第一級 44 公斤級
第二級 53 公斤級	第二級 48 公斤級
第三級 58 公斤級	第三級 53 公斤級
第四級 63 公斤級	第四級 58 公斤級
第五級 69 公斤級	第五級 63 公斤級
第六級 77 公斤級	第六級 69 公斤級
第七級 86 公斤級	第七級 77 公斤級
第八級 86 公斤以上級	第八級 77 公斤以上級

四、參加辦法：

(一)學籍規定：須符合競賽規程總則第 8 條相關規定。

(二)年齡規定：須符合競賽規程總則第 8 條相關規定。

(三)註冊人數：每單位註冊運動員以 10 人為限，惟參加比賽以 8 名為限，每量級至多 2 名運動選手參賽，每人限參加一級。

五、註冊：由各單位依據競賽規程總則第 8 條規定辦理。

六、比賽辦法：

(一)比賽規則：採用中華民國舉重協會修訂最新舉重規則。規則中如有未盡事宜，則以審判委員會之決議為最終判決。

(二)比賽制度：依據規則規定辦理。

(三) 比賽規定：

1. 運動員均須按照其單項技術會議所訂之級別，於競賽開始前 2 個小時至 1 個小時內參加過磅體重，倘體重未能於規定時限內合於所示級別之體重，不得參賽。
2. 選手過磅，學生繳驗學生證，學生證印有該年度註冊章始得過磅，或其他能證明當年度有註冊之證明文件。
3. 選手必須穿著舉動服裝過磅，過磅時不得著鞋子、襪子及其他任何鞋類。磅秤上顯示之重量，要考量服裝之重量減去 250 公克，若未達正確之該級別重量選手將無法參賽。
4. 舉重競賽分雙手抓舉與雙手挺舉兩項依序分別進行。未參加抓舉者不得參加挺舉。選手試舉之抓舉項目無成績者，則其挺舉項目不得再參賽。
5. 名次判定方式：
 - (1) 個人名次之先後，係由賽員所舉兩項舉重最高重量相加得來。僅完成一項舉重者，作無總合成績論。
 - (2) 個人總和，倘遇同級賽員有舉重成績相同情形，較先達到此成績者列名在前。
4. 運動員出場比賽應穿著大會規定舉重衣褲及鞋，並在舉重衣上標明代表鄉鎮市名稱。
5. 無論正式報名或候補選手，凡喪失與賽資格及參加體重過磅者計已出賽一名，如該隊報名 8 名，有資格參與比賽者只剩 7 名。餘此類推。
6. 每場比賽由運動員介紹開始，介紹完畢後，計時 10 分鐘後開始比賽；未參加運動員介紹者，取消比賽資格。
7. 凡喪失比賽資格者，皆已出賽一人計算，名次判定亦同。
8. 個人總和名次以 7、5、4、3、2、1 計分，團體名次以各隊所得之總和計算。
9. 團體名次依據競賽規程第十一條辦理。

參、管理資訊

- 一、競賽管理：由舉重委員會負責舉重競賽各項技術工作
- 二、申訴：依競賽規程第十三條規定辦理。
- 三、獎勵：依競賽規程第十二條規定辦理。