

## 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: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：
  - (一) 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：

- (一)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