**2020年舉重區域運動聯賽-舉重對抗賽競賽規程**

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、主 旨：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畫。

三、指導單位：教育部體育署

四、主辦單位：長榮大學

五、承辦單位：長榮大學體育室

六、參加單位：東原國中、大成國中、大內國中、關廟國中、南新國中、

永仁高中、阿蓮國中、湖內國中、梓官國中、玉井國中、

玉井工商、白河商工、台南商工、路竹高中、岡山高中。

七、比賽日期：

(1)第一場 109.11.14 星期六 (女子組)

(1)第二場 109.11.15 星期日 (男子組)

八、比賽地點：臺南市長榮大學體育館。

九、參賽年齡分組：U14、U15、U16、U17、U18男女選手各組不分級別 (以出生年為準)。

十、比賽項目：1.抓舉 2.挺舉

十一、比賽評分：抓舉及挺舉總和成績依Sinclair方式換算得分，成績高者排列在前，依國際舉重總會競賽規則辦理。

十二、比賽規程: 依據國際舉重總會最新修訂出版之規則。

十三、報名費：免報名費，提供參賽單位往返火車費，當日午、晚餐及礦泉水。

十四、參賽資格：所指定之參加單位並符合參賽年齡之選手。

十五、報名日期： 即日起自 109 年 11 月 2 日止。

[報名表電子檔請傳送至city@mail.cjcu.edu.tw](mailto:報名表電子檔請傳送至city@mail.cjcu.edu.tw)。

連絡人：楊素冠 手機 0928774662

聯絡地址：台南市歸仁區長大路1號

十六、獎勵辦法：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，前六名另頒發獎牌。

十七、會議： (一)技術會議：11月14日上午8點20分於長榮大學體育館一樓

(二)裁判會議：11月14日上午8點30分於長榮大學體育館一樓

十八、過磅規定：過磅時繳驗證件查驗年齡

十九、每場比賽由選手介紹開始，介紹完畢後計時10分鐘開始比賽。

二十、 保 險：大會投保意外險，參賽者於參賽前可自行再投保旅遊及意外保險。