**2020年舉重區域運動聯賽 - 技術比賽競賽規程**

一、依 據：教育部體育署 108年10月1日臺教體署學(三)字第1090007385F號函備查。

二、目的：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。

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、玉井國中、永仁高中、阿蓮國中、湖內國中、梓官國中、玉井工商、白河商工、台南商工、路竹高中、岡山高中等單位。

七、比賽日期：中華民國109年10/17、10/18、11/7、11/8、11/21、11/22、12/5共七場

八、比賽地點：臺南市長榮大學體育館。

九、參賽年齡分級：男、女U11含以下、U12、U13、U14 (以出生年為準)。

十、參賽資格：參賽選手未曾獲得過全國錦標賽前6名之選手。

十一、報名費：免報名費，提供參賽單位火車費，午、晚餐及礦泉水。

十二、報名日期：即日起自 109 年 10 月 6 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

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，前三名 另頒發獎牌。

十四、技術比賽項目：

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.體能檢定：(1)立定跳遠 (2) 10公尺折返跑

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：

(1) 1-3項動作的重點需一致

(2) 動作連貫得流暢性。

1. 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：

1. 1-4 項動作連貫完成後站立
2. 1-4 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 2 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、技術錦標賽裁判人數：裁判長 1人、裁判 3人、技術管制員 1人、播報員1人、計時1人、記錄員 2人， 一場賽事裁判共9人。

廿、競賽器材:舉重教育槓鈴槓片組進行比賽。

(一) 男子U11、12女子U11、12採用5公斤槓鈴+1.5公斤鐵片

(二) 男子U13、女子U13採用 5公斤槓鈴+2.5公斤鐵片

(三) 男子 U14、女子U14採用10公斤槓鈴+1.5公斤鐵片

廿一、競賽裝備:

1. 舉重衣或緊身褲及緊身衣 (二) 舉重鞋或運動鞋。

廿二、以上如有不盡事宜可於技術會議提出修正。

附件一 ： 體能測驗成績： 立定跳遠 、10公尺折返跑 得分表

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| 名次 | 立定跳遠得分 | 10公尺折返跑得分 |
| 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 |