

# 113 學年度高雄市中等學校運動會暨 參加 114 年全國中等學校運動會選拔賽—舉重技術手冊

## 壹、 競賽資訊

一、 競賽日期：113 年 12 月 17 日(星期二)至 20 日(星期五)

二、 競賽場地：高雄市立鼓山高級中學

三、 競賽項目：

| 高男組                            | 高女組                         | 國男組                           | 國女組                         |
|--------------------------------|-----------------------------|-------------------------------|-----------------------------|
| 55 公斤級：<br>55 公斤以下(含 55 公斤)    | 45 公斤級：<br>45 公斤以下(含 45 公斤) | 49 公斤級：<br>49 公斤以下(含 49 公斤)   | 40 公斤級：<br>40 公斤以下(含 40 公斤) |
| 61 公斤級：<br>55.01 至 61.00 公斤    | 49 公斤級：<br>45.01 至 49.00 公斤 | 55 公斤級：<br>49.01 至 55.00 公斤   | 45 公斤級：<br>40.01 至 45.00 公斤 |
| 67 公斤級：<br>61.01 至 67.00 公斤    | 55 公斤級：<br>49.01 至 55.00 公斤 | 61 公斤級：<br>55.01 至 61.00 公斤   | 49 公斤級：<br>45.01 至 49.00 公斤 |
| 73 公斤級：<br>67.01 至 73.00 公斤    | 59 公斤級：<br>55.01 至 59.00 公斤 | 67 公斤級：<br>61.01 至 67.00 公斤   | 55 公斤級：<br>49.01 至 55.00 公斤 |
| 81 公斤級：<br>73.01 至 81.00 公斤    | 64 公斤級：<br>59.01 至 64.00 公斤 | 73 公斤級：<br>67.01 至 73.00 公斤   | 59 公斤級：<br>55.01 至 59.00 公斤 |
| 89 公斤級：<br>81.01 至 89.00 公斤    | 71 公斤級：<br>64.01 至 71.00 公斤 | 81 公斤級：<br>73.01 至 81.00 公斤   | 64 公斤級：<br>59.01 至 64.00 公斤 |
| 96 公斤級：<br>89.01 至 96.00 公斤    | 76 公斤以：<br>71.01 至 76.00 公斤 | 89 公斤級：<br>81.01 至 89.00 公斤   | 71 公斤級：<br>64.01 至 71.00 公斤 |
| 102 公斤級：<br>96.01 至 102.00 公斤  | 81 公斤以：<br>76.01 至 81.00 公斤 | 96 公斤級：<br>89.01 至 96.00 公斤   | 76 公斤級：<br>71.01 至 76.00 公斤 |
| 109 公斤級：<br>102.01 至 109.00 公斤 | 87 公斤以：<br>81.01 至 87.00 公斤 | 102 公斤級：<br>96.01 至 102.00 公斤 | 81 公斤級：<br>76.01 至 81.00 公斤 |
| 109 公斤以上級：<br>109.01 公斤以上      | 87 公斤以上級：<br>87.01 公斤以上     | 102 公斤以上級：<br>102.01 公斤以上     | 81 公斤以上級：<br>81.01 公斤以上     |

四、 預定賽程表：

| 12月17日(二) |                    |             |       |
|-----------|--------------------|-------------|-------|
| 場次        | 組 別 (級別)           | 過磅時間        | 比賽時間  |
| 1         | 國男:49 公斤           | 08:00~09:00 | 10:00 |
| 2         | 國女:40、45 公斤        | 10:00~11:00 | 12:00 |
| 3         | 高男:55、61 公斤        | 11:30~12:30 | 13:30 |
| 4         | 高女:45、49、55 公斤     | 13:00~14:00 | 15:00 |
| 5         | 國男:55 公斤           | 15:00~16:00 | 17:00 |
| 12月18日(三) |                    |             |       |
| 場次        | 組 別 (級別)           | 過磅時間        | 比賽時間  |
| 1         | 國男:61、67 公斤        | 08:00~09:00 | 10:00 |
| 2         | 國女:49、55 公斤        | 10:00~11:00 | 12:00 |
| 3         | 高男:67、73 公斤        | 11:30~12:30 | 13:30 |
| 4         | 高女:59、64、71 公斤     | 13:00~14:00 | 15:00 |
| 5         | 國女:59、64、71 公斤     | 15:00~16:00 | 17:00 |
| 12月19日(四) |                    |             |       |
| 場次        | 組 別 (級別)           | 過磅時間        | 比賽時間  |
| 1         | 國男:73、81、89 公斤     | 08:00~09:00 | 10:00 |
| 2         | 國女:76、81、+81 公斤    | 10:00~11:00 | 12:00 |
| 3         | 高男:81、89、96 公斤     | 12:00~13:00 | 14:00 |
| 4         | 高女:76、81、87、+87 公斤 | 14:00~15:00 | 16:00 |
| 12月20日(五) |                    |             |       |
| 1         | 國男:96、102、+102 公斤  | 08:00~09:00 | 10:00 |
| 2         | 高男:102、109、+109 公斤 | 10:00~11:00 | 12:00 |

※獎勵：高雄市體育績優獎學金必須參加 113 學年度高雄市中等學校運動會

第一名選手得以領取。

五、 參加辦法：

- (一) 參加競賽各單位依據競賽規程第十四條規定辦理。
- (二) 參賽資格：凡本市公私立中等學校(含中正國防幹部預備學校、外僑學校)在籍學生均可組成代表隊報名參加。
- (三) 學籍規定：依據競賽規程第十四條第一項規定辦理。

(四) 年齡規定：依據競賽規程規定辦理。惟國中部須以滿 14 歲為限(年齡計算至 114 年 4 月 19 日開幕日止)，需家長或監護人檢附同意證明書，方可參加比賽。

(五) 身體狀況：依據競賽規程第十四條第三項規定辦理。

#### 六、報名：

(一) 參加競賽各單位依據競賽規程第十六條規定辦理。

(二) 各參賽單位報名每隊最多選手 12 名，參加比賽每隊最多 10 名，2 名候補。

(三) 每量級最多報名 3 人(包含候補)每量級參賽至多 2 人為限。

(四) 每一位運動員以參加一量級為限。

(五) 為顧及參賽選手之安全及法律責任問題，參賽選手應於報名時填列家長同意書，並留校備查。

#### 七、比賽辦法：

(一) 比賽規則：參採國際舉重總會公佈之最新技術規則英文版為準。規則中未盡事宜，由審判委員會解釋之。

(二) 比賽制度：採中華民國體育總會最新審定之舉重比賽技術規則。

(三) 比賽細則：

1. 過磅：各量級於競賽當日規定過磅時間過磅。運動員過磅時應攜帶附照片學生證，未攜帶學生證，不得參加過磅。運動員過磅時，應以赤足，著短褲、運動衫過磅。禁止飲食及無關人員進入過磅室(含教練及非擔任過磅裁判者)。過磅逾時以棄權論，以向大會註冊之參賽級別為準，不得更改比賽級別。
2. 所有級別以總和決定名次，未參加抓舉者，不得參加挺舉。
3. 報名後得更改參賽級別，必須於技術會議中提出。
4. 各組各量級比賽時間於技術會議確認後，由裁判長宣布並公布之。
5. 倘體重未能於過磅時間內合於技術會議確認之量級，則喪失競賽資格。
6. 報名參賽運動員，凡喪失資格及參加體重過磅者，皆以已出賽一人計算，如該參加單位該組報名 10 人，有資格參賽者只剩 9 人，依此類推。
7. 依據規則每場比賽先運動員介紹，介紹完畢後計時 10 分鐘

開始比賽；未準時參加者取消其比賽資格。

8. 運動員出場競賽應穿著國際規定之專業舉重衣及運動鞋。  
舉重衣必須印或繡有至少 5 公分之各校字樣及標誌。
9. 為維護競賽秩序，嚴禁教練或運動員靜坐場內抗議申訴，  
違者，除大會不接受申訴外，並取消該運動員或教練一年  
內參加國內外各項比賽資格。

## 貳、 管理資訊

一、 申訴：依競賽規程第十八條規定辦理，國際單項運動規則另有規定者，依其規定辦理。

二、 獎勵：

- (一) 錄取各組各競賽項目前三名之運動員，分別頒給競賽項目金、銀、銅獎牌及獎狀；第四名至第六名之運動員，頒給競賽項目獎狀。
- (二) 團體錦標種類：同競賽分組，各組取前四名。計分方式如下：每一量級獲得第一名得 7 分、第二名得 5 分、第三名得 4 分、第四名得 3 分、第五名得 2 分、第六名得 1 分計分，以累積總和得分最多之單位獲取錦標，如總分相同，以第一名較多者判定之，仍不能判定時以第二名多寡判定之，餘類推，如此規定仍不能判定時，其名次並列。。
- (三) 各組各量級比賽獲得前三名者，取得參加 114 年全中運舉重資格。
- (四) 優勝單位指導人員之獎勵，依本市教育局獎懲辦法規定辦理。

## 參、 會議

一、 技術會議：訂於 113 年 12 月 16 日(星期一)下午 4:00 在鼓山高中舉重館舉行。