

舉重規則與裁判執法技巧

國際舉重總會A級裁判 楊素冠

15kg、20kg規則

什麼是15kg、20kg規則

- 選手參加國際賽第一次抓舉、挺舉試舉的總和成績，男子不得低於最後報名總和成績的20公斤，女子不得低於15公斤。
- 例如最後報名總和成績為200公斤〈男子〉

S 80	c&j 100	➡	ok
S 70	c&j 110	➡	ok
S 77	c&j 100	➡	No

為什麼要訂定15kg、20kg規則

- 為了要將選手分成A組及B組
- 預防成績較差選手想參加A組比賽
- 如果沒有15kg、20kg規則的話，將會發生以下情況。

將會發生…

- 為了進入A組選手故意提高總和成績
- AB組選手成績落差很大，導致增加比賽時間。
- 比賽競爭性差減少可看性。

關於『最後報名總和成績』

- 『最後報名總和成績』是在比賽前一天『選手資格確認會議』中確認的
- 不需要填寫你最好的成績〈如果你想要也可以〉
- 如果沒有參加『選手資格確認會議』的隊伍，將以之前所寫的總和成績為依據。
- 教練要小心、仔細的填寫。

基本原則

- 例如：最後報名總和成績200kg 〈男子〉
- 在過磅時填寫第一次試舉成績不得低於180kg
- 過磅時在選手卡寫下抓舉80kg，挺舉100kg
- 過磅後，他如果要降低抓舉成績，相對的他也要增加挺舉第一次試舉成績。
- 如果抓舉確定在80kg，那麼挺舉最低在100kg，不得再減少。

請不要混淆了！！

- 雖然你最後的抓舉成績為85kg

1st 2st 3st
80 → 83 → 85



- 絕對不可以將第一次挺舉試舉重量降低為95kg 〈100→95〉
- 必須以第一次試舉成績的總和為計算方法

[請不要有投機取巧的心裡！！]

- 就算你順利上台並成功的舉起較輕的重量，一旦被大會發現將馬上做出失敗的改判動作。
- 2002年王信淵的例子
- 最後報名總和成績287.5kg (115、152.5)，然而他在挺舉時重量降低為145kg，雖然成功了，但違反20kg規則被改叛失敗。

[技術管制員]

技術管制員的職責

- 檢查比賽場地的器材設備
- 檢查裁判的制服
- 檢查選手服裝
- 檢查教練人數
- 試舉順序
- 比賽台周邊的管制
- 槓鈴的清潔
- 其他

技術管制員的職責

- 一場比賽有兩位技術管制員
- 一位負責選手熱身室的管制，另一位負責比賽台周邊的管制。
- 抓舉、挺舉比賽時互相交換管制場地。

選手熱身室技術管制員的職責

- 檢查教練人數
- 協助試舉重量的更改
- 檢查選手服裝及裝備

靠近比賽台技術管制員的職責

- 檢查教練人數
- 選手試舉順序
- 檢查選手服裝
- 槓鈴的清潔
- 比賽台周邊的管制〈尤其當選手受傷時〉

如何當一名優秀的技術管制員

- 站在選手的立場著想。
- 向選手提出警告，應該要提早，讓選手有時間準備。
- 不要像警察一樣。
- 不要碰觸選手的身體，以免分散其注意力，盡量用文字表達。

如何當一名優秀的技術管制員

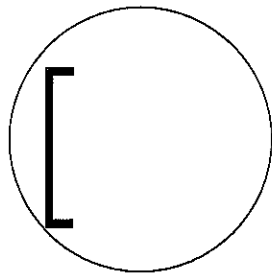
- 要隨時站在運動員的附近
- 不要變成一位教練員
- 不要變成一位觀眾
- 不要擋在電視攝影鏡頭前面
- 不要搶鏡頭

當選手受傷時的管制

- 禁止教練、加重員及其他人員到舉重台上
- 只有值勤醫生才能到舉重台上
- 值勤醫生應快速檢查完畢之後，技術委員或教練得到指示後才能上台幫忙。

加重員的任務

- 檢查重量是否正確
- 不要碰觸受傷選手
- 每次試舉完要檢查槓鈴上有無血跡
- 如有請用酒精擦拭



過磅



過磅的工作流程有哪些？

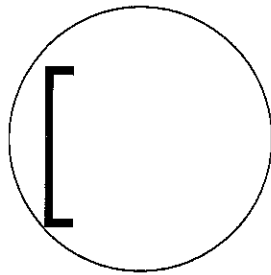
- 按照簽號順序，一個國家一名選手以及一名教練。
- 檢查選手護照上的姓名、出生年月日
- 過磅體重
- 在選手卡上寫上體重
- 教練在選手卡上寫上第一次抓、挺試舉重量，還要教練簽名
- 檢查15kg、20kg規則
- 填寫第一次抓、挺試舉重量以及體重在過磅表格裡
- 熱身室通行證交給教練

熱身室通行證

- 一個國家有一位選手給3張通行證
 - 一個國家有二位選手給4張通行證
- 第一位選手進來過磅時，交給教練3張通行證，當第二位選手進來時，再交給教練另一張通行證。

選手過磅時叫號的順序

- 只有一個級別的叫號的順序〈例如48kg〉
- 有二個級別的叫號的順序〈例如48、53kg〉
- 選手缺席時的叫號的順序〈應該排在48+53kg選手的最後〉



裁判員



擔任裁判時要注意……

- 注意聽廣播，檢查重量是否正確
- 槓鈴是放置在舉重台中央
- 檢查槓鈴上有無血跡

如有發現以上情形
請大聲告訴加重員！！

運動員進行試舉時……

☆當選手進行試舉過程中，你一旦發現以下錯誤要馬上按紅色燈：

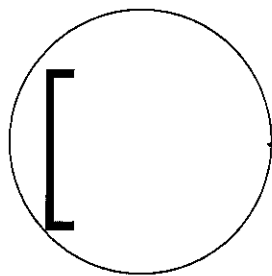
- 手肘碰觸身體
- 手臂彎曲
- 利用身體震動槓鈴
- 其他

節省選手的體力浪費！！

運動員進行試舉時……

☆當選手進行試舉過程中，你一旦發現以下錯誤要按紅色燈：

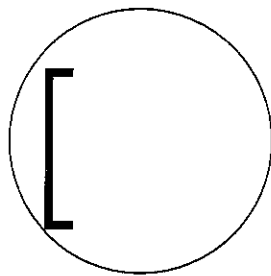
- 手臂和腿沒有完全伸直
- 槓鈴和雙腳以及身體沒有呈一直線〈要等待完成才按燈〉



計時裁判員

請小心…

- 當加重員還停留在舉重台時，請不要馬上就按下開始按鈕。
- 請注意下一位選手是誰，是1分鐘或2分鐘的試舉時間。
- “開始” “繼續” 的按鈕兩者請不要混淆
- 槓鈴離開舉重台馬上按停止按鈕，非通過膝關節。
- 提鈴未通過膝關節，又放下槓鈴，時間未超過的情形下，時間要繼續。
- 計時員需全神貫注即使是加重員已經加重完畢。



審判委員

審判委員的職責

- 熟悉舉重規則
- 比賽場地熱身室檢查是否合乎比賽標準
- 試舉順序是否正確
- 檢查比賽結果
- 審判委員的桌子位置安排適當否

審判委員的改判

- 必須三位以上的判決一致才可以改判，審判委員召集人與其他4位委員商討後，如需要改判，由召集人提出改判結果。

審判委員的改判流程

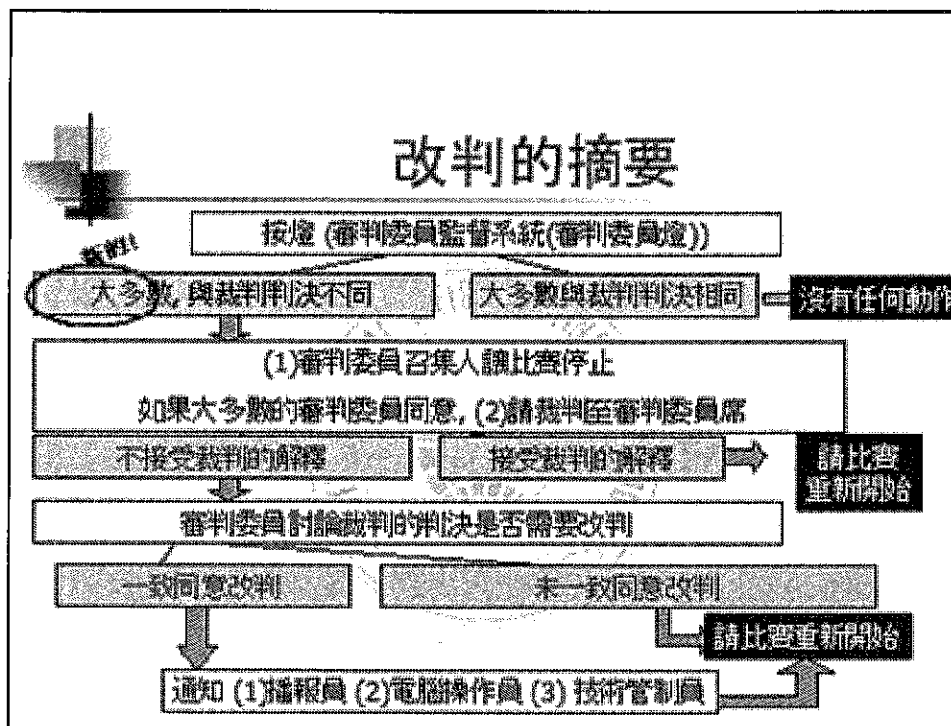
- 1. 停止比賽
- 2. 必須請相關的裁判至審判委員席，請裁判解釋。
- 3. 如果審判委員接受裁判的解釋，審判委員不需要有任何的動作，審判委員召集人重新讓比賽開始。
- 4. 如果裁判的解釋未被接受，審判委員需討論是不需要改判。

審判委員的改判流程

- 5. 如果審判委員的決定未達一致性，不需要做任何動作。
- 6. 如果審判委員的意見達到一致性，審判委員召集人宣布改判，由播報員宣布，電腦操作員更改成績。

審判委員的改判流程

- 7. 審判委員召集人要讓技術管制員通知該次試舉的選手及教練。
- 8. 審判委員召集人讓比賽重新開始。
- 9. 審判委員必須要展現出一個好的形象及反應出相當程度的專業。



[比賽中常發現的錯誤]

- 審判委員召集人改判但未請裁判說明或與其他審判委員討論。
- 審判委員召集人即使請裁判至審判委員席也未聽取裁判的意見，只是給予警告然後告訴播報員改判。
- 審判委員召集人即使請裁判至審判委員席，聽取裁判的意見，但也未與其他審判委員委員討論之。

比賽中常發現的錯誤

- ▶ 審判委員會並未請技術管制員告知相關的選手/教練，因此有些選手不是很了解他們自己的情況。
- ▶ 皮帶的寬度超過12cm是違反規定的，皮帶頭金屬的部分亦視為皮帶的一部分。因此，如果皮帶頭金屬的部分超過12cm即視為違反規定。

比賽中常發現的錯誤

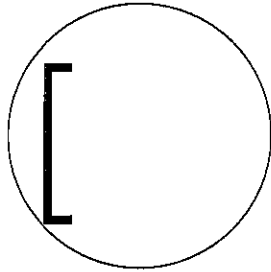
- ▶ 技術管制員應請選手除去於流血部位上完全環狀包紮於脛骨上的貼布，選手應以藥用貼布代替之(例如OK蹦等)
- ▶ 審判委員及裁判必須要分辨那一次試舉是一個動作中完成、那一次是晃動、那一次是手臂多次彎曲-伸直。
- ▶ 審判委員應給與沒有按燈的裁判或是當選手已經完全靜止，裁判燈無法發出信號時，沒有以手勢指示選手放下的中間裁判給予警告。

比賽中常發現的錯誤

- 應注意到肩膀上、下的變化。
- 裁判，尤其是中間裁判要請加重員將槓鈴擺放在中間的位置。
- 上挺以蓄意震動的理由應是失敗。如果上挺成功，該次試舉應以蓄意的原因判定為失敗。
- 此次試舉裁判員太快按白燈，選手的軀體還在旋轉、尚未完全靜止、腳也尚未成一直線。

比賽中常發現的錯誤

- 選手要告知他的手肘因解剖學上的彎曲。這必須要在過磅時提出，並由副裁判長或裁判向審判委員報告。



謝謝聆聽



共同討論時間