

第十四届全国运动会举重项目竞赛规程

（征求意见稿）

一、竞赛项目

（一）女子：49 公斤级、55 公斤级、59 公斤级、64 公斤级、76 公斤级、87 公斤级、87 公斤以上级

（二）男子：61 公斤级、67 公斤级、73 公斤级、81 公斤级、96 公斤级、109 公斤级、109 公斤以上级

二、运动员资格

（一）符合《第十四届全国运动会运动员代表资格规定》（体竞字〔2018〕128 号）的有关要求。

（二）符合《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121 号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168 号）的有关规定。

（三）符合《体育总局办公厅关于配合做好全军专业体育力量调整改革工作的通知》（体竞字〔2020〕176 号）的有关规定。

三、参加办法

（一）体能测试合格运动员方有资格参加资格赛，体能测试方案详见附件。因备战东京奥运会需要无法参加第十四

届全运会资格赛的运动员，须参加国家队基础体能测试达到标准后并符合本条第（四）项规定的可以直接参加决赛。

（二）资格赛每个级别总成绩获得前 14 名的运动员可以参加决赛，参赛级别与预赛相同，运动员不能更改级别参加决赛。

（三）如果运动员因故无法参加决赛，则决赛名额按资格赛名次递补。

（四）东京奥运会参赛运动员可直接参加第十四届全运会同一小项决赛；运动员应服从国家队需要，参加奥运会资格赛、世锦赛或类似重大国际比赛的集训和参赛任务，因备战需要无法参加全运会资格赛的运动员，经国家体育总局批准后可以参加决赛。

（五）香港、澳门特别行政区可各组一支代表队直接参加第十四届全运会决赛。每支代表队运动员不超过 5 人。

四、竞赛办法

（一）比赛将按照国际举重联合会最新技术规则进行。

（二）仲裁委员会对执行裁判进行现场评估。如执行裁判出现两次明显错误，则现场撤换。

（三）比赛运动员第一次试举的抓举与挺举之和不能低于报名总成绩 20 公斤。

（四）技术会议于赛前一天召开，会上将最后确认参赛

运动员名单，教练员或领队签字后生效。

五、录取名次与奖励

（一）决赛阶段比赛的录取名次和奖励按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）规定执行。

（二）若比赛中出现兴奋剂违规行为或出现严重违反赛风赛纪的行为，将取消该运动员的名次及一切奖励，并按照国家体育总局相关规定追加处罚。

六、报名和报到

（一）资格赛报名和报到通知另发；

（二）决赛报名和报到按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）第三条第（二）、（四）项规定执行。

七、技术官员

按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）第八条规定执行。

八、兴奋剂和性别检查

（一）按照《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国

第十四届运动会竞赛规程总则的通知》（体竞字〔2019〕121号）和《体育总局办公厅关于印发中华人民共和国第十四届运动会竞赛规程总则补充规定的通知》（体竞字〔2020〕168号）及国家体育总局公布的第十四届全国运动会兴奋剂方面的有关规定执行。

（二）各参赛单位必须严格按照规定积极配合兴奋剂检查工作。前 10 名与创超纪录运动员必须自觉等候兴奋剂检查，比赛结束后不能离开比赛场地，待该级别抽查名单确定后，未被抽查的运动员可离开。未经允许，擅自离开的运动员，将按照国家体育总局反兴奋剂规定对其进行处罚。

九、医疗与保险

（一）如运动员在训练或比赛中突发伤病（如脱臼等），教练员要配合队医或医生为运动员处理治疗。

（二）如运动员出现重大伤病（如骨折、肌腱断裂或颈椎损伤等）或传染病等，各队官员和教练员不要让运动员随意搬动，并立刻向组委会汇报，同时及时配合医生进行诊断治疗。

（三）各参赛单位要按时为运动员办理保险，并在报到时出具相关文件，否则不予参赛。

十、未尽事宜，另行通知。

附件：第十四届全国运动会举重项目体能测试方案

附件

第十四届全国运动会举重项目体能测试方案

体能测试合格运动员方有资格参加第十四届全运会举重项目资格赛，具体方案如下：

一、测试时间

体能测试于资格赛前两天在赛区统一举行。

二、测试内容

体能测试包括专项最大力量、爆发力、心肺功能、核心力量 4 个模块。测试时从每个模块中抽取一项测试内容进行测试，各模块及内容如下：

（一）专项最大力量（4 项）：深蹲、窄拉、高抓、高翻；

（二）爆发力模块（1 项）：原地纵跳；

（三）心肺功能模块（2 项）：800 米跑、测功仪 500 米；

（四）核心力量模块（3 项）：躯干仰卧核心力量测试、躯干侧卧（左）核心力量测试、躯干侧卧（右）核心力量测试。

三、测试方法

（一）专项力量测试

测试仪器：举重训练台、全套杠铃

测试要求：被测试者按照举重项目专业技术要求进行，

有明显技术质量问题的动作不计数，如前掉杠铃、后掉杠铃、不能完成整套动作，测试计量单位为公斤，精确到整数。

注意事项：杠铃杆两侧各需 1 名工作人员进行保护。

（二）原地纵跳

测试器材：Vald 测力台、Gym Aware 或纵跳垫，如果没有测力台和测力垫可以采用纵跳摸高的方法

测试流程：

被测试者站于测力台上，双手置于髋上；

被测试者有 2-3 次尝试；

听到测试人员发出“跳”的口令后，尽可能快、尽可能高的做下蹲、有预摆的原地纵跳。

记录测试结果（跳跃高度、功率），计量单位为厘米。



图 8 有预摆跳跃测试

注意事项：

被测试者不允许在下蹲、起跳过程中出现停顿等动作，

否则本次跳跃不计为测试成绩。

记录测试结果（跳跃高度），计量单位为厘米。

（三）800 米跑步或测功仪 500 米

500 米测功仪测试方法：

所需器材：Concept 2 赛艇测功仪（Model D, PM5），室内通风良好的体能场地。

热身：测试者需要进行充分的热身，热身时间建议在 20-40 分钟，具体时间根据各自的情况确定。

测试要求：被测者尽全力在测功仪上尽可能以最短时间完成 500m 距离（测试器材可以设置成 500m 距离，无阻力），记录完成时间，计量单位为“分:秒.00（mm:ss.00）”，精确到小数后两位。

基本动作：①用手抓住手柄周围，保持手腕平直。②保持肩膀放松，不要弯腰，坐高。③从臀部向前靠，膝盖弯曲，小腿垂直地面，大腿紧贴胸部，脚后跟自然抬起，手臂前伸，保持平直。④大腿发力，蹬出，上半身和手臂保持不动；等大腿蹬伸到膝关节接近伸直，躯干积极向后摆动，接着双手顺势向后屈肘拉向胸腹交界处。⑤双手快速前伸复位，此过程身体和大腿保持不动，双手前伸过膝，身体向前，然后开始收大腿向前。⑥保持双手前伸，引领身体向前，膝关节自

然屈曲，髋关节自然屈曲，保持坐高。⑦回到开始位置（入水位置）。然后，不断循环上面的动作。



（四）躯干核心耐力测试

躯干俯卧核心力量测试

测试开始：受试者俯卧在按摩床上，双侧髂前上棘连线置于床边缘。下肢髌、膝、踝固定。受试者双手交叉置于胸前。听到测试人员开始口令后保持背侧头、肩、髋在一条直线上并与体面平行。

测试终止：受试者躯干第一次背部无法与地面平行时，测试人员需提醒其保持正确测试姿势。

第二次无法保持正确测试姿势时，终止测试，并记录测试时间。



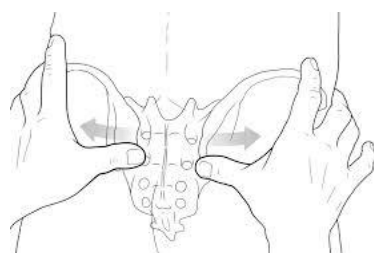
俯卧核心力量测试

躯干仰卧核心力量测试

测试开始：受试者仰卧在按摩床上，双侧髂后上棘连线置于床边缘。下肢髌、膝、踝固定。受试者双手交叉置于胸前。听到测试人员开始口令后保持腹侧头、肩、髌在一条直线上并与体面平行。

测试终止：受试者躯干第一次腹侧无法与地面平行时，测试人员需提醒其保持正确测试姿势。

第二次无法保持正确测试姿势时，终止测试，并记录测试时间。



髂前上棘体表位置

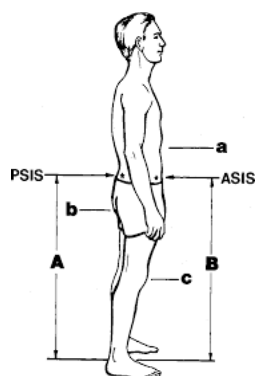
仰卧核心力量测试

侧卧（左右）躯干核心力量测试

测试开始：受试者侧卧（左右）于按摩床上，一侧髂前上棘和髂后上棘连线置于按摩床边缘。下肢髌、膝、踝固定。受试者双手交叉置于胸前。听到测试人员开始口令后保持一侧头、肩、髌在一条直线上并与体面平行。

测试终止：受试者躯干第一次腹侧无法与地面平行时，测试人员需提醒其保持正确测试姿势。

第二次无法保持正确测试姿势时，终止测试，并记录测试时间。



髂前上棘 ASIS 与髂后上棘 PSIS 连线 侧卧核心（左）力量测试

比赛采取准入制度，参与者不分年龄组，凡是参加比赛的运动员的体能测试成绩务必达到下述标准方可参加资格赛比赛。

模块	项目	男子各级别（公斤级）准入标准										
		49 kg	55 kg	61 kg	67 kg	73 kg	81 kg	89 kg	96 kg	102 kg	109 kg	+109 kg
专项最大力量	深蹲	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5
	窄拉	2.5	2.5	2.5	2.5	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5
	高抓	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	0.8
	高翻	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.2	1.2	1
爆发力模块	原地纵跳	40 厘米	40 厘米	40 厘米	40 厘米	40 厘米	40 厘米	40 厘米	40 厘米	40 厘米	40 厘米	35 厘米

心肺功能模块	800 米跑	3 分 15 秒	3 分 15 秒	3 分 15 秒	3 分 15 秒	3 分 15 秒	3 分 15 秒	3 分 15 秒	3 分 15 秒	3 分 15 秒	3 分 15 秒	
	500 米测 功仪	2 分 15 秒	2 分 15 秒	2 分 15 秒	2 分 15 秒	2 分 10 秒	2 分 10 秒	2 分 10 秒	2 分 10 秒	2 分 10 秒	2 分 10 秒	2 分 10 秒
核心力量模块	躯干仰卧 核心力量 测试	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	55 秒
	躯干侧卧 (左)核心 力量测试	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	55 秒
	躯干侧卧 (右)核心 力量测试	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	55 秒

备注：专项最大力量按照 1RM 进行测试，为了便于不同级别进行对比，准入标准中所显示数字是按照“最大力量（kg）/体重（kg）”计算得出，即相对最大力量。例如张三，体重 80kg，比赛测试深蹲为 160kg，则其深蹲相对力量为 2。

模块	项目	女子各级别（公斤级）准入标准										
		40 kg	45 kg	49 kg	55 kg	59 kg	64 kg	71 kg	76 kg	81 kg	87 kg	+87 kg
专项最大力量	深蹲	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.2
	窄拉	2	2	2	2	2	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.2
	高抓	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1.2	1
	高翻	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1
爆发力模块	原地纵跳	35 厘米	35 厘米	35 厘米	35 厘米	35 厘米	35 厘米	35 厘米	35 厘米	35 厘米	35 厘米	30 厘米
心肺功能模块	800 米跑	3 分 40 秒	3 分 40 秒	3 分 40 秒	3 分 40 秒	3 分 40 秒	3 分 40 秒	3 分 40 秒	3 分 40 秒	3 分 40 秒	3 分 40 秒	
	500 米测功仪	2 分 40 秒	2 分 40 秒	2 分 40 秒	2 分 40 秒	2 分 30 秒	2 分 30 秒	2 分 30 秒	2 分 30 秒	2 分 30 秒	2 分 30 秒	2 分 30 秒
核心力量模块	躯干仰卧核心力量测试	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	55 秒
	躯干侧卧（左）核心力量测试	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	55 秒
	躯干侧卧（右）核心力量测试	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	60 秒	55 秒

备注：专项最大力量按照 1RM 进行测试，为了便于不同级别进行对比，准入标准中所显示数字是按照“最大力量（kg）/体重（kg）”计算得出，即相对最大力量。例如张三，体重 80kg，比赛测试深蹲为 160kg，则其深蹲相对力量为 2。