

深圳市第十一届运动会青少年体育组 举重竞赛规程

一、组织机构

主办单位：深圳市人民政府

承办单位：深圳市文化广电旅游体育局

深圳市教育局

支持单位：深圳市体育彩票管理中心

二、竞赛日期及地点

日期：2024年（待定）

地点：待定

三、参赛单位

福田区、罗湖区、盐田区、南山区、宝安区、龙岗区、龙华区、坪山区、光明区、大鹏新区、深汕特别合作区

四、竞赛组别及项目

（一）U16组（2008—2009）

男子：61KG、67KG、73KG、+73KG

女子：55KG、59KG、64KG、+64KG

（二）U14组（2010—2011）

男子：49KG、55KG、61KG、67KG、+67KG

女子：40KG、45KG、49KG、55KG、+55KG

（三）U12组（2012以后）

男/女：身体素质测试

五、参加办法

(一) 参赛年龄 (以运动员身份证年龄为准)

U16 组：2008 年 1 月 1 日至 2009 年 12 月 31 日出生者；

U14 组：2010 年 1 月 1 日至 2011 年 12 月 31 日出生者；

U12 组：2012 年 1 月 1 日及以后出生者

(二) 以区为参赛单位报名，每区限报一支队伍。每队可报领队 1 人，医生 1 人，男子、女子组教练员各 2 人；U16、U14 组每队各级别男、女限报 2 名运动员，U12 组男、女限报 4 名运动员。

(三) 参赛运动员资格必须符合《深圳市第十一届运动会青少年体育组运动员资格审查及处理办法》的有关规定。

(四) 运动员必须凭有效身份证原件参赛。

(五) 港澳台地区及国外身份运动员不占各代表团参赛名额，代表个人参赛。其成绩分数不计入各区团体总分。

(六) 各参赛单位必须提供为所有参赛运动员购买的比赛期间 (含报到、离会交通往返途中) 的人身意外伤害保险单。参赛运动员须经区以上 (含区级) 医务部门检查，证明身体健康。

(七) 运动员因伤不能参加比赛时，须向赛事竞委会提供由区体育行政部门出具的因伤证明，和社康以上 (含社康) 医院诊断证明；或经比赛现场组委会医疗小组鉴定属实的。否则作无故弃权处理，取消该运动员全部成绩并通报。

六、竞赛办法

(一) U16、U14组别比赛执行最新《国际举联规则》。

1. 运动员报名后不能升降级别比赛。

2. 试举重量增加必须为1公斤或1公斤的倍数。

3. 比赛运动员抓举、挺举的第一次试举重量之和不得低于报名总成绩20公斤（不得低于比赛最低标准数值为限，见附表），否则不得参加比赛。

4. 运动员或教练员必须在上场前规定时间的前30秒内提出更改试举重量。

5. 运动员必须穿举重服、举重鞋和符合要求的短袖出场比赛。

6. 以进行抓举、挺举总成绩记录比赛。

7. 各级别专项比赛设最低成绩标准（详见附表1），报名成绩或试举成绩低于最低成绩者不得参赛。

8. 技术会议于赛前一天召开，将最后确认参赛运动员名单，教练员或领队签字后生效并不能更改。

(二) U12组别比赛项目

测试3项素质：60米、立定跳、后抛铅球，技术评定

身体素质占60%（每项20分），技术评定占40%（详见附表2）

(三) 禁止使用兴奋剂。

(四) 在比赛中，运动员因潜在伤病及不利的伤害危险，裁

判长有权终止其继续比赛资格。

(五) 最终竞赛办法及比赛日程编排视报名情况而定。

七、录取名次与奖励

(一) 各组别、级别均录取前八名，不足 8 人减一录取。(二) 以抓举、挺举总成绩，颁发金、银、铜牌；获得奖励名次者，分别颁发奖状。

(三) 获得前八名分别按 13、11、10、9、8、7、6、5 计算。

八、奖项设置

(一) 单项总分奖

设单项总分奖，按各代表队在各组别比赛中的得分之和计算，奖励总分前六名（若报名队伍在 6 个或以下，按实际参赛队伍数录取）。总分高者，名次列前；总分相等计冠军数，冠军数相等计亚军数，依此类推。

(二) 体育道德风尚奖

1. 设“体育道德风尚奖运动队”按参赛队有 5 队（含 5 队）以下评选 1 队，6 队（含 6 队）以上评选 2 队。

2. 设“体育道德风尚奖运动员”按各队报名人数 10: 1 比例评选。

(三) “优秀运动员”奖：按各队报名人数 10: 1 比例评选。

(四) “优秀教练员”奖：按教练员总人数 10: 1 比例评选。

(五) “优秀裁判员”奖：按裁判员人数 8: 1 比例评选。

九、报名

请各参赛单位根据竞赛规程要求，在注册系统进行报名（赛前 45 天开通注册系统，赛前 35 天截止报名）。提交报名后，将下载的报名表（加盖代表单位公章）和健康证明、人身意外伤害保险单进行扫描，于赛前 30 天内发送至电子邮箱：jtc@wtl.sz.gov.cn。报名截止后将不得更换运动员名单，逾期报名不予受理，（组委会将对参赛运动员名单进行公示，公示期 5 天）。

联系人及电话：张碧琪，0755-88102767；张灵，18603053440。

十、裁判员及仲裁委员在组委会的指导监督下，由单项竞赛委员会统一调派。

十一、未尽事宜，另行通知。

十二、本规程的解释权属深圳市文化广电旅游体育局。

附表 1

比赛最低成绩标准 (单位: 公斤)

少年男子						
组别	U16		U13		U11 (15KG)	
级别	抓举	挺举	抓举	挺举	抓举	挺举
45公斤级			26	35	16	20
49公斤级	45	65	28	40	18	24
55公斤级	50	70	30	45	20	28
61公斤级	55	75	35	50	22	32
67公斤级	60	80	40	55	24	36
67+、73公斤级	65	85	45	60	26	40
73+公斤级	70	90	50	65	28	42
少年女子						
组别	U16		U13		U11 (10KG)	
级别	抓举	挺举	抓举	级别	抓举	挺举
36公斤级			21	25	11	16
40公斤级			21	28	13	18
45公斤级	30	45	23	32	15	20
49公斤级	35	50	26	36	17	22
55公斤级	40	55	30	40	20	24
59公斤级	45	60	34	44	22	26
+59、64、+64公斤级	50	65	38	48	24	28

附表 2

深圳市举重比赛 U12 组计分方法

U12 组测试 3 项素质：60 米、立定跳、后抛铅球，技术评定身体素质占 60%（每项 20 分），技术评定占 40%

一、身体素质得分

（一）单项素质得分：第一名分值为 20 分，第二名分值为 18 分，第三名分值为 16 分，第四名 15 分，第五名 14 分，第六名 13 分，以此类推，若比赛人数超出 18 人，第 19 名分值为 0 分，第 20 名分值为-1 分，第 21 名分值为-2 分，以此类推。

（二）3 项素质测试如缺任何一项比赛成绩，则身体素质最后得分为零分。身体素质得分为零分者不得参加技术评定比赛。

（三）计分方法

身体素质得分：三项得分相加之和乘以 60%，例如三项素质得分 58 分， $58 \times 0.6=34.8$ ；

二、技术评定得分：由三名执行裁判对抓举、挺举技术动作打分，取每名执行裁判平均分相加之和乘以 40%，例如：技术评定得分 28 分， $28 \times 0.4=11.2$ ；

三、总分=技术评定得分+身体素质得分，例如： $34.8+11.2=45.4$ 分。如分数相等，则以技术评定得分高者列前。