

## 第三十七節 舉重場地(Weightlifting)

最新修正日期：2018/04/30

### 一、前言

在舉重運動中，依國際舉重總會承認之兩式舉法，應按照所規定順序進行：  
(1)抓舉(The Snatch)、(2)挺舉(The Clean & Jerk)，兩式舉法必須以雙手為之，每式舉法有三次試舉。舉重為按選手體重及年齡分級參賽之運動。有關舉重項目單項協會組織如下：

國際組織：國際舉重總會(International Weightlifting Federation，簡稱 IWF)

亞洲組織：亞洲舉重總會(Asian Weightlifting Federation，簡稱 AWF)

國內組織：中華民國舉重總會(CTWA)

### 二、舉重場地之通則規範

#### (一) 比賽場地需求

1、舉重運動的比賽場地需包含下列區域：

- (1) 比賽臺及高臺
- (2) 技術職員及競賽管理席
- (3) 熱身區

2、國際舉重總會授權使用兩種臺子：比賽臺及訓練/熱身臺。兩種臺子均需符合總會規定。

#### (1) 比賽臺

- A. 正方形、每邊長 400 公分、高 10 公分。
- B. 試舉需在比賽臺上完成。
- C. 比賽臺四周 1 公尺必須為平坦及空置無障礙物包含鐵片。
- D. 備有擔架或背部擋板於比賽臺/高臺旁。
- E. 場地平面圖規劃有隊職員區域，但不設於高臺上。

#### (2) 熱身臺/訓練臺

- A. 寬：300 公分。
- B. 長：250 至 300 公分。

(二) 技術職員及競賽管理席：技術職員及競賽管理席(包含座椅)擺放位置適用於國際舉重總會所有賽會。

1、審判委員席：審判委員席必須設於觀察比賽臺/高臺清楚並無障礙處。

審判委員席設置於中間與側邊裁判間距離比賽臺最遠 10 公尺處並與選手進場同側，預備審判委員席位於比賽場地特定區域。

## 2、裁判席：

- (1) 中央裁判桌邊需離舉重臺邊中央 4 公尺處(由前端測量)，並正對舉重臺中央。
- (2) 兩側裁判員，坐在與中央裁判同一直線上，相隔 3 至 4 公尺遠之處。
- (3) 預備裁判席位於比賽場地特定區域。
- (4) 值勤醫師席：選手進場側及熱身區適當位置安排值勤醫師席及座椅。
- (5) 競賽管理席：選手進場側為競賽管理安排適當數量的桌椅。
- (6) 加重員位置：加重員座椅安排於選手進場相反側。
- (7) 總(協)會職員席：在審判委員相對位置安排 3 至 5 個位子的桌椅。

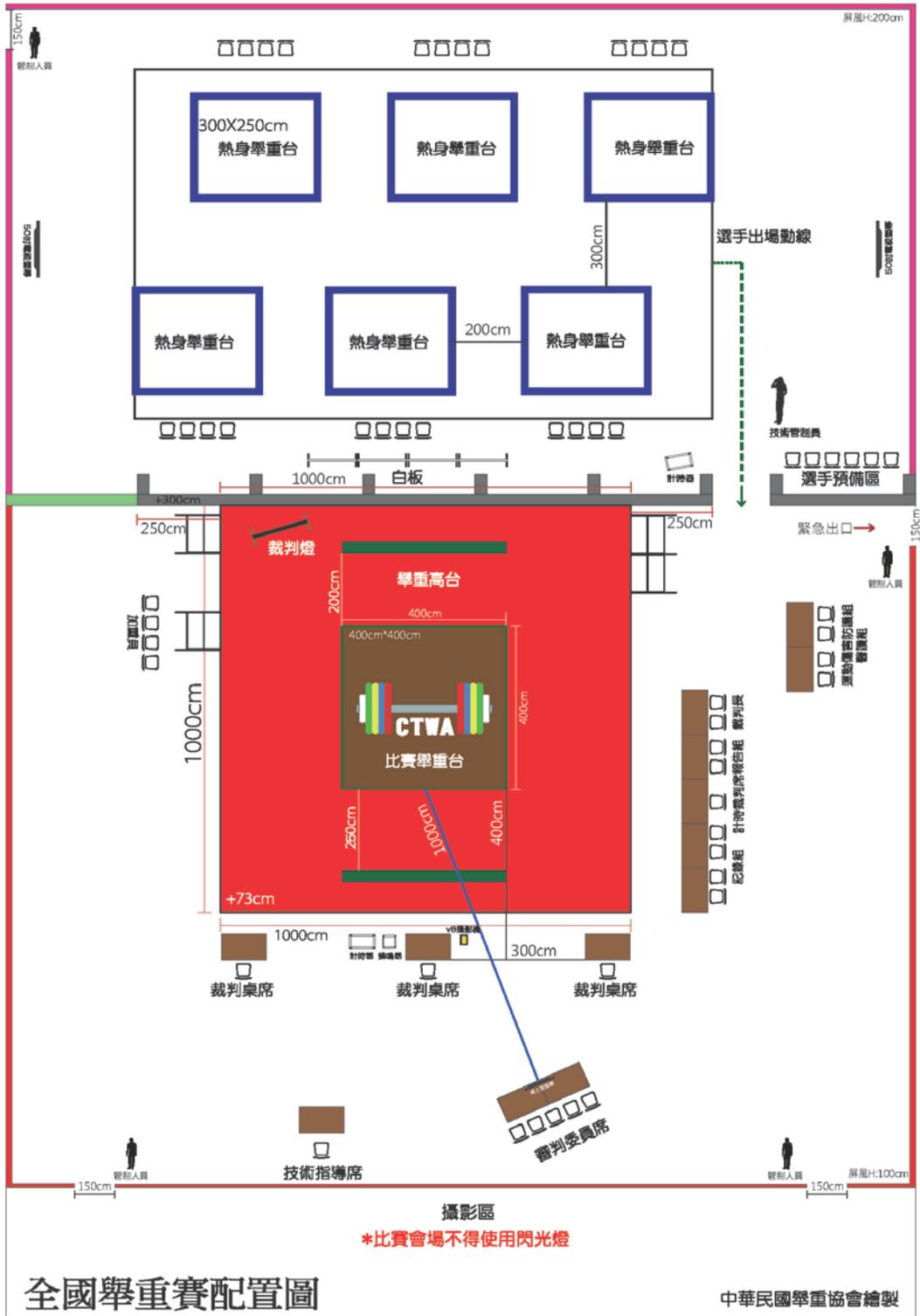


圖 37-1 全國舉重賽配置圖

資料來源：中華民國舉重協會提供

### (三)熱身區與訓練區的基本規範

1、熱身區：為了讓選手準備比賽，接近比賽臺，必須提供選手熱身運

動區域。此熱身區域需有下列設備：

- (1) 適當數量的熱身臺(編號始於(1))。
- (2) 依選手數備槓鈴、白堊、松香等。
- (3) 播音器與報告員之麥克風相連通。
- (4) 即時成績揭示板。
- (5) 試舉揭示板。
- (6) 大會計時器。
- (7) 顯示比賽臺狀況之攝影螢幕。
- (8) 監卡員及值勤醫師席。
- (9) 水及茶點。
- (10) 受傷用冰塊。
- (11) 依據要求提供其他席位。
- (12) 浴室設備(可選擇性)

2、訓練/熱身臺：寬 300 公分、長 250 至 300 公分。

### (四)高臺設計實施細則

- 1、必須是實心的建物。
- 2、面積至少是 1,000 公分×1,000 公分。
- 3、高度以裁判員及審判委員位置為基準測量，最高 100 公分。
- 4、有符合國際建物規範的階梯並安全地連接高臺。
- 5、在高臺上必須有 2 個阻擋物，阻擋物須：
  - (1) 長 500 公分。
  - (2) 高最多 20 公分。
  - (3) 寬最多 20 公分。
  - (4) 安全的固定在比賽臺前緣至少 250 公分處。
  - (5) 安全的固定在比賽臺後緣至少 200 公分處。

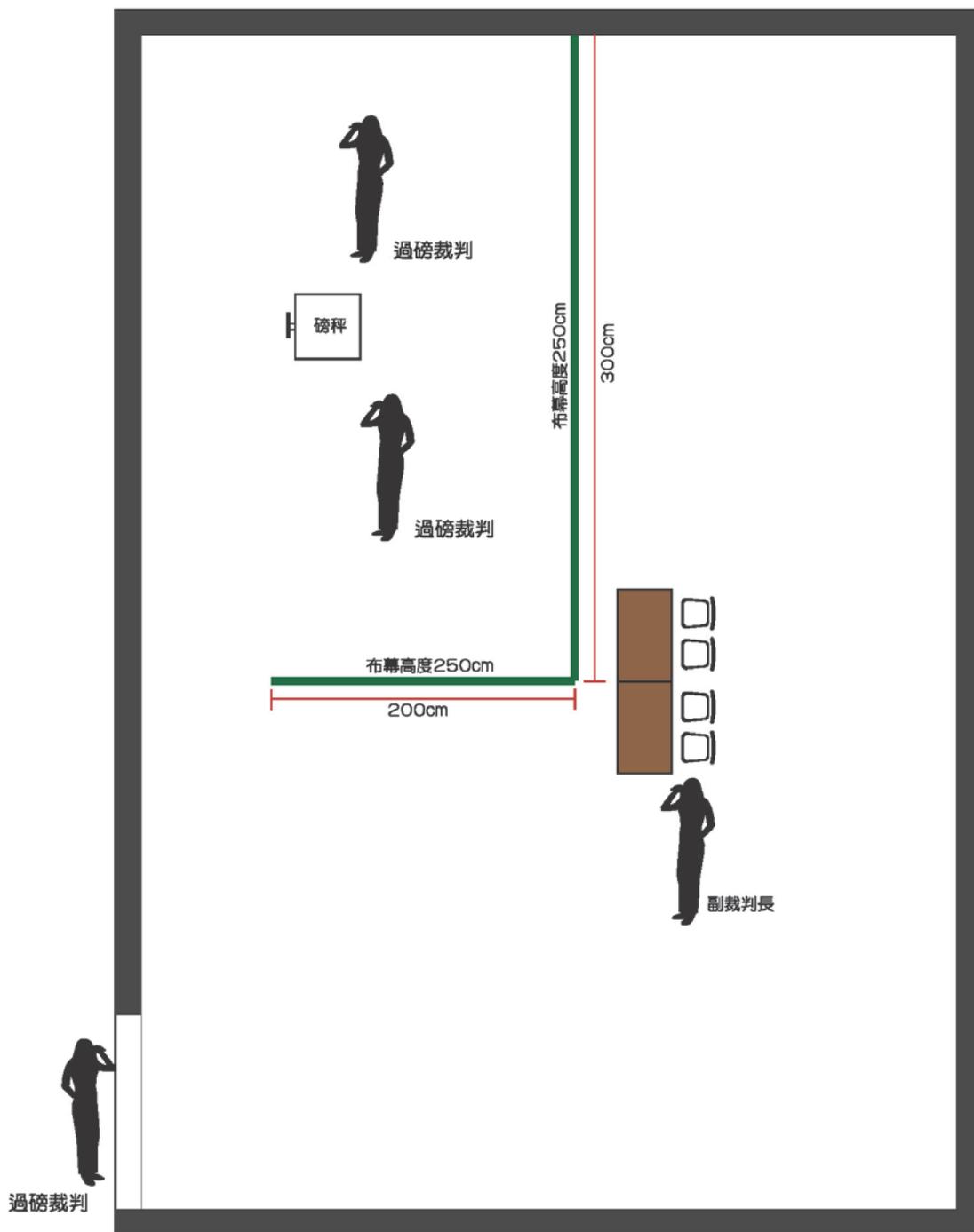
### (五)比賽臺實施細則

- 1、水平的。
- 2、正方形。

- 3、每一邊長 400 公分。
- 4、由硬木製造或建造，由實心木或薄木片組成，使用最多 20 片硬木薄片嵌槽拼合榫。
- 5、硬木板必須至少由 3 根鋼條固定。
- 6、高度 10 公分；若是放在高臺上，比賽臺必須超出高臺 10 公分。
- ✚ 10 公分區別：若比賽臺與四周地板顏色相似，比賽臺最前端必須以不同顏色區別舉重臺之邊緣。

(六)過磅室及試磅室：

- 1、過磅室：過磅在設有下列裝備之場所實施
  - (1) 正式磅秤，位於窗簾隔開的隱密區域。
  - (2) 出賽名單張貼於過磅室的入口處。
  - (3) 過磅表。
  - (4) 選手卡。
  - (5) 隊職員熱身區通行證。
  - (6) 文具用品。
  - (7) 選手試舉號碼布及安全別針。
  - (8) 提供過磅秘書處適當數量的桌椅。
- 2、試磅室：提供與正式過磅室相同磅秤。



全國舉重賽過磅室配置圖

中華民國舉重協會繪製

圖 37-2 全國舉重賽過磅室配置圖

資料來源：中華民國舉重協會提供

### 三、我國舉重設施分級參考表

設施等級 尺寸位置		(觀賞性) 競技場地 (國際性、全國性)			訓練、教學場地			休閒、推廣場地		
		A1	A2	A3	B1	B2	B3	C1	C2	C3
比賽臺	面積	4m x 4m						—		
	高度	10cm						—		
	四周安全距離	1m						—		
高臺	面積	>10m x 10m						—		
	高度	<1m			75cm			—		
阻擋物 <sup>(3)</sup> (2個)	長	500cm						—		
	寬	<20cm						—		
	高	<20cm						—		
訓練、 熱身臺	長	250-300cm						—		
	寬	300cm			—			—		
場與場間距離		—			2m			—		
照度(lux)		1500	1000		1000 <sup>(4)</sup>	750		500		
認證設施		舉重臺、槓鈴 磅秤				—				

備註：

- 1、有關舉重場地之附屬設施空間規劃請參閱第一章第一節之附屬設施空間規劃說明。
- 2、本手冊各項運動設施規格依各國際單項總會要求所訂，讀者可依閱讀需求自行至各運動單項總會網站參照最新資訊。
- 3、在高臺上必須有 2 個阻擋物，安全的固定在比賽臺前緣至少 250 公分處、安全的固定在比賽臺後緣至少 200 公分處。
- 4、B1 訓練場地照度建議大於 1000lux，為符合高速攝影需求。