

國立台灣體育學院圖書館剪輯資料

分類 體育 來源 大成報 日期 881213 版面：八版

(上)室教重舉

獎設立獨績成項三 和總與舉挺、抓

個七設子女 級量個八設子男

正式的舉重賽 (WEIGHTLIFTING) 男子設八個量級，女子設七個量級，成績計算的方式為抓舉、挺舉及總和三項，且各項成績皆獨立設置獎牌，不過目前我國國光獎章授獎辦法僅針對總和成績給獎。

想看懂舉重比賽，首先要了解相關競賽規定。選手在參加抓舉比賽時，必須抓起槓鈴高舉至頭頂並兩臂充分伸展。在抓舉的過程中，呈蹲姿的選手可以彎曲或是展開雙腿，在不能夠轉動腕關節的情況下，將槓鈴舉超過頭部高度，臂及腿部必須完全挺直，直到裁判發出放下槓鈴的信號，才算完成合法動作。

挺舉方面，選手必須舉起槓鈴提至肩部之後，舉起兩臂將槓鈴高舉到頭部上方充分伸展。在提舉槓鈴的過程中，嚴禁選手的手肘或上臂觸及膝部或是大腿，也不能讓槓鈴觸及身體任何部位，直到將槓鈴提至胸前鎖骨位置為止；接下來，選手必須改變抓握槓鈴的方式將槓鈴上挺至頭部，此時多數選手皆採取雙腿劈開以弓步將槓鈴舉至頭部上方，保持靜止姿勢直到裁判發出放下槓鈴信號。

由於舉重屬於運動傷害的高危險群，為減低選手受傷機率，每名選手的抓舉及挺舉各只有三次試舉機會，三次試舉失敗則成績以○計算，總和成績則以抓、挺舉最高成績合併計算。一般而言，選手第一試舉皆採取保守戰術，以接近個人平均標準的公斤數為試舉基準，再逐步增加重量，以避免三次試舉失敗沒有成績。

舉重歷史 至今兩千餘年

古代奧林匹克遺跡發現石輪 推測為比賽項目之一

在 武俠小說裡頭時常可見武林高手以舉鼎過招來比試功力，但這僅止於小說情節而已，真正的舉重運動源起於何時？遠在古希臘羅馬時代，當時的人們就已經開始用舉起重物的能力來考驗一個勇士的力氣，算一算，距今至少有一千多年的歷史。

考古學家在古代奧林匹克遺跡中發現「石輪」，根據推測應該是當時古代希臘人運動會的一種比賽項目之一。二千年後

的一八九六年，在雅典舉行的第一屆現代奧運會，舉重被列入正式競賽項目，只不過當時的比賽分為單手及雙手兩個組，而不是以體重分級。

一九二〇年比利時奧運舉重賽，首度以選手的體重分級比賽，一九四八年男子舉重開始分為十級。二〇〇〇年雪梨奧運會，女子舉重正式列入競賽項目。