

目錄

中華全國體育協進會審定

舉重規則

上海勤奮書局印行



MIG
S284, 24



3 1770 2588 3

舉重規則

敬告讀者

本規則係國際舉重協會所訂定，為世界各國所採用，經中華全國體育協進會於第六屆全國運動會時審定，譯成中文。本規則即我國正式採用之『舉重規則』也。

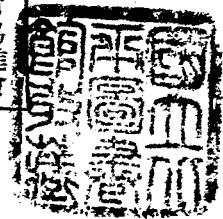
第一章 試舉方式

第一條 舉重比賽。有三種不同之方式。其名稱及做法如下：

第一種 雙手推舉

(第一動) 鐵擔橫放賽員之前方地上。賽員用雙手握擔軸。以簡單而清晰之動作。將鐵擔提舉至肩部相齊。使停支於胸上或全屈之手臂上。賽員在提起鐵擔時。得用箭步。並得將雙腿屈伸作勢。但在鐵擔舉至停支之部位時。必須將在前之一足收回。使雙足平行。站立在一橫線上。兩足左右相距不得過四十公分。

一



1913

(第二動) 第一動完成後。應保持二秒鐘之靜止。然後將擔徐徐向上高舉。絕對不准借勢而用急促之動作。至雙臂伸直為止。舉至此部位後。應再靜止二秒鐘。在此時間內。賽員之臂腿兩部。必須挺直。且在整個動作中。賽員頭部與身體應始終保持在一垂直線上。

(要點) 第一動完畢時。擔軸必須觸及胸部。且在裁判員未拍手發信號前。不得開始作第二動。

如賽員不能將擔軸停止於胸部者。應於試舉前向裁判員聲明。此等賽員。其擔軸上舉之起點。應以鎖骨與胸骨相接點為標準。

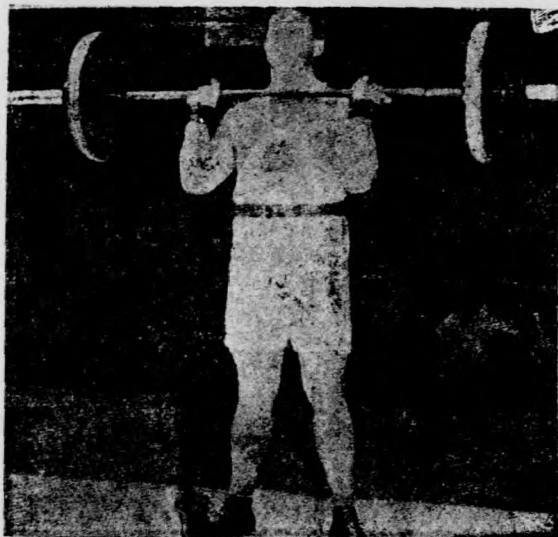
(犯規動作) 在上舉及靜止時。如賽員之頭部或身體不在一垂直線上者。身體或腿部之扭轉者。足部移動(如起踵等)者。腿部有絲毫之彎屈者。上舉時雙臂用力不均者。均為犯規。

第二種 雙手提舉

(動作) 鐵擔橫放賽員之前方地上。賽員用雙手握擔軸。以簡單而清晰之動作。將鐵擔由地上提起。至擔軸過頭頂時。隨即將手腕扭轉向上。至兩臂完全挺直為止。賽員在提舉時。得用箭步或雙腿下屈式。

擔軸沿身體向上時。動作應連續不斷而無絲毫之停頓。此動作除足部外。

一九三二年重量級錦標史可勃拉



史可勃拉舉重之姿勢



其他部份不得觸及地面。鐵擔舉起後。應保持二秒鐘之靜止。臂腿均須挺直。雙足應並立在一橫線上。兩足左右相距不得過四十公分。握擔軸時。兩手間之距離無規定。惟提舉時。雙手不得移動或與擔軸分離。

(要點) 此動作之基本原則。即在全部動作爲一不可分析之整個單純動作。在手腕未扭轉向上時。動作不得遲緩。手腕之扭轉向上。應在擔軸已過頭頂以後。

第三種 雙手挺舉

(動作) 鐵擔橫放賽員之前方地上。賽員用雙手握擔軸。以簡單而清晰之動作。將鐵擔由地上提舉至肩部相齊。使停支於胸上或全屈之手臂上。在賽員提舉鐵擔時。得用箭步。或將雙腿屈伸作勢。在擔軸未舉至肩部相齊時。擔軸不得觸及胸部。

上述之動作完成後。須將在前之一足收回。使雙足並立在一橫線上。然後屈雙腿。繼即用急促之挺腿伸臂動作。將鐵擔上舉。至腿臂完全挺直爲止。舉至此部位後。應保持二秒鐘之靜止。雙足並立。左右相距不得過四十公分。急促向上挺舉之動作，不得有第二次。

(犯規動作) 膝部撐地者。擔軸未舉至肩部相齊時。擔軸觸及胸部或身

體之任何部份者。均爲犯規。

第二章 比賽通則

第二條 不論在推舉。提舉及挺舉時。身體之急性扭轉。與腿部之動作。不加限制。

第三條 握擔軸時。用大拇指鉤握。如以四指併攏搭住大拇指末節之方法。爲規則所許可。

第三章 試舉次數

第四條 每一賽員。在每種規定之項目中。得試舉三次（但非每種重量）。

第五條 鐵擔之重量。須以二·五公斤爲計算單位。

第六條 每次試舉。重量之增加。不得小於五公斤。惟在末次試舉時。重量之增加。得爲二·五公斤。故雖未滿規定之試舉次數時。而即加二·五公斤者。應認爲末次試舉。

第七條 每次試舉。其所舉之重量。不得較前一次所舉者爲輕。

第四章 試舉規則

第八條 每種試舉。在四公尺見方（即十六平方公尺）之圍場內舉行。

第九條 每一賽員。在每種項目試舉時。得自行決定開始試舉之適宜重量。

第十條 賽員對於重量一項。須自己審慎決定。因一經試舉後。不得再行減輕。

第十一條 試舉在圍場內舉行者。方為有效。賽員之踏出圍場者。作一次試舉論。

第十二條 賽員試舉失敗者。裁判員應予以至多三分鐘之休息。令再行試舉。在未完畢一種試舉前。鐵擔不得攜出圍場。但增加擔之重量時。不在此例。

第五章 成績相等

第十三條 在同級中二人所舉之重量。成績相等者。則以體重較輕之一人為優勝。

（註）試舉時。須絕對遵照國際舉重協會所訂之規則。賽員將雙手伸直握擔軸。高舉於頭頂之上。兩足須平行。得裁判員命令後。方得將擔下放。裁判員必待鐵擔放落地上。始得商得其他裁判員之同意。高聲宣判試舉之「有效」或無效。

第六章 體重分級

第十四條 賽員體重之分級。應照下列標準。分成五級：

- (一)輕量級 六十公斤及六十公斤(一三二磅)以下。
- (二)次輕級 六十公斤以上至六十七·五公斤(一四八磅)。
- (三)中量級 六十七·五公斤以上至七十五公斤(一六五磅)。
- (四)次重級 七十五公斤以上至八十二·五公斤(一八一磅)。
- (五)重量級 八十二·五公斤以上

第七章 過磅

第十五條 在各項開始比賽前兩小時。應舉行過磅。如賽員過磅後。發現應列之等級。與本人註冊之等級不附合者。該賽員祇得參加過磅時應列等級內之比賽。且須視該級中該單位有無空額而定。

第八章 鐵擔之構造

第十六條 鐵擔之構造。為一單獨之金屬圓軸。兩端裝以圓盤式之金屬物而成。下面離地之距離。不得過二一·一公分。因此最大之鐵盤。直徑不得過二一·八公分。

第九章 試舉計算



附錄一九三二年世界運動大會舉重成績表

日期	賽員姓名	國名	等級	單位	徒手推舉			總額	雙手推舉			總額	雙手抓舉			總額	名次	等級	裁判員
					(1)	(2)	(3)		(1)	(2)	(3)		(1)	(2)	(3)				
					磅	磅	磅		磅	磅	磅		磅	磅	磅				
七月卅一日星期日	蘇維納 (Raymond Suvigny)	法國	輕量級	公斤	165.0	176.0	181.5	181.5	176.0	187.0	192.5	574.0	256.5	247.5	258.5	632.5	1	裁判員：新奧爾良(美)	
	伍爾伯 (Hans Wolpert)	德國	輕量級	公斤	75.0	80.0	82.5	82.5	80.0	85.0	87.5	170.0	107.5	112.5	117.5	287.5	2	裁判員：新奧爾良(美)	
	透拉奧 (Anthony Terlazzo)	美國	輕量級	磅	170.5	181.5	187.0	181.5	176.0	187.0	192.5	368.5	236.5	247.5	258.5	616.0	3	裁判員：新奧爾良(美)	
	夏佛 (Helmut Schafer)	德國	輕量級	磅	159.5	170.5	176.0	170.5	170.5	181.5	187.0	341.0	247.5	264.0	264.0	598.5	4	裁判員：新奧爾良(美)	
	麥斯凱伯 (Carlo Bescape)	意大利	輕量級	磅	72.5	77.5	80.0	77.5	77.5	82.5	85.0	165.0	112.5	120.0	123.0	267.5	5	裁判員：新奧爾良(美)	
	白去德爾 (Richard Bachtell)	美國	輕量級	公斤	170.5	181.5	187.0	181.5	170.5	181.5	170.5	352.0	225.5	225.5	—	577.5	6	裁判員：新奧爾良(美)	
七月三十日星期六	杜佛森 (Rene Duverger)	法國	次輕級	磅	198.0	209.0	214.5	214.5	209.0	220.0	225.5	440.0	234.0	275.0	286.0	715.0	1	裁判員：新奧爾良(美)	
	哈斯 (Hans Haas)	奧國	次輕級	磅	90.0	95.0	97.5	97.5	95.0	100.0	102.5	200.0	120.0	125.0	130.0	325.0	2	裁判員：新奧爾良(美)	
	西里尼 (Gastone Pierini)	意大利	次輕級	磅	170.5	181.5	187.0	181.5	170.5	181.5	170.5	352.0	225.5	225.5	—	577.5	3	裁判員：新奧爾良(美)	
	茄勃格 (Pierino Gabetti)	意大利	次輕級	磅	77.5	82.5	85.0	82.5	80.0	85.0	87.5	167.5	107.5	112.5	117.5	280.0	4	裁判員：新奧爾良(美)	
	蘇勃格 (Arnie Sundberg)	美國	次輕級	磅	159.5	170.5	176.0	170.5	170.5	181.5	187.0	341.0	247.5	264.0	264.0	598.5	5	裁判員：新奧爾良(美)	
	石斯斯基 (Walter Zagurski)	美國	次輕級	磅	72.5	77.5	80.0	77.5	77.5	82.5	85.0	165.0	112.5	120.0	123.0	267.5	6	裁判員：新奧爾良(美)	
七月卅一日星期日	許梅爾 (Rudolf Jamsyr)	德國	中量級	磅	170.5	181.5	187.0	181.5	170.5	181.5	170.5	352.0	225.5	225.5	—	577.5	1	裁判員：新奧爾良(美)	
	茄勃格 (Carlo Galimberti)	意大利	中量級	磅	209.0	220.0	225.5	225.5	220.0	242.0	247.5	467.5	291.5	308.0	308.0	759.0	2	裁判員：新奧爾良(美)	
	海芬森 (Karl Hipfinger)	奧國	中量級	磅	95.0	102.5	107.5	102.5	100.0	110.0	115.0	212.5	132.5	140.0	140.0	345.0	3	裁判員：新奧爾良(美)	
	佛郎柯斯 (Roger Francois)	法國	中量級	磅	209.0	220.0	225.5	225.5	220.0	242.0	247.5	467.5	291.5	308.0	308.0	759.0	4	裁判員：新奧爾良(美)	
	克拉柯斯基 (Stanley Kratloweki)	美國	中量級	磅	187.0	198.0	203.5	198.0	198.0	203.5	203.5	398.0	264.0	264.0	264.0	600.0	5	裁判員：新奧爾良(美)	
	偶納達 (Julio Juandeda)	阿根廷	中量級	磅	85.0	90.0	92.5	90.0	90.0	92.5	92.5	180.0	120.0	120.0	120.0	300.0	6	裁判員：新奧爾良(美)	
七月卅一日星期日	達明 (Sam Termine)	美國	中量級	磅	170.5	181.5	187.0	181.5	170.5	181.5	170.5	352.0	225.5	225.5	—	577.5	1	裁判員：新奧爾良(美)	
	霍斯丁 (Louis Hostin)	法國	次重級	磅	209.0	220.0	225.5	225.5	220.0	242.0	247.5	467.5	291.5	308.0	308.0	759.0	2	裁判員：新奧爾良(美)	
	奧爾森 (Svend Olsen)	丹麥	次重級	磅	95.0	100.0	102.5	102.5	102.5	107.5	112.5	210.0	142.5	150.0	157.5	360.0	3	裁判員：新奧爾良(美)	
	杜埃 (Henry Duey)	美國	次重級	磅	192.5	203.5	209.0	203.5	209.0	220.0	231.0	434.5	280.5	291.5	291.5	726.0	4	裁判員：新奧爾良(美)	
	哥德 (William Good)	美國	次重級	磅	87.5	92.5	95.0	92.5	95.0	100.0	105.0	197.5	127.5	132.5	132.5	330.0	5	裁判員：新奧爾良(美)	
	史可勃拉 (Jaroslav Skobla)	捷克	重量級	磅	198.0	209.0	214.5	209.0	209.0	220.0	231.0	434.5	280.5	291.5	291.5	726.0	6	裁判員：新奧爾良(美)	
七月卅一日星期日	潘森森加 (Vaclav Psenicka)	捷克	重量級	磅	214.5	225.5	225.5	225.5	231.0	242.0	247.5	473.0	308.0	319.0	330.0	803.0	1	裁判員：新奧爾良(美)	
	史屈拉勃曼 (Josef Strassberger)	德國	重量級	磅	209.0	220.0	225.5	225.5	220.0	242.0	247.5	467.5	291.5	308.0	308.0	759.0	2	裁判員：新奧爾良(美)	
	杜讓林 (Marcel Dumoulin)	法國	重量級	磅	107.5	112.5	116.0	112.5	107.5	112.5	115.0	227.5	160.0	162.5	—	380.0	3	裁判員：新奧爾良(美)	
	孟曼 (Albert Manger)	美國	重量級	磅	242.0	247.5	—	247.5	242.0	253.0	258.5	506.0	324.5	324.5	335.5	830.5	4	裁判員：新奧爾良(美)	
	達別爾爾 (Howard Turbyll)	美國	重量級	磅	110.0	112.5	—	112.5	110.0	115.0	117.5	230.0	147.5	147.5	152.5	377.5	5	裁判員：新奧爾良(美)	
	史屈拉勃曼 (Josef Strassberger)	德國	重量級	磅	253.0	264.0	275.0	275.0	225.5	236.5	242.0	517.0	302.5	313.5	313.5	830.5	6	裁判員：新奧爾良(美)	

(註) 表中有斜線者表示此舉失敗

第十七條 各種未完成之試舉。若已有顯著之動作。或擔軸提起之高度已過膝節者。均應作爲一次試舉論。

第十章 罰則

第十八條 賽員倘有不正當之行爲。或高聲抗辯者。應予以一次警告。在二次警告後。故態復萌者。應取消其比賽資格。倘賽員有侮辱性質之行爲發現時。當立刻取消其比賽資格。

中華全國體育協進會

(定 審)

各種運動新規則

最新田徑賽全能運動規則	實價大洋一角五分
最新田徑賽成績記分表	實價大洋五角
最新男子籃球規則	實價大洋一角五分
最新女子籃球規則	實價大洋一角五分
最新棒球規則	實價大洋一角五分
最新女子戶外壘球規則	實價大洋一角五分
最新足球規則	實價大洋一角
最新網球規則	實價大洋一角
最新男女排球規則	實價大洋一角
最新游泳規則	實價大洋一角
最新萬國乒乓球規則	實價大洋一角
最新業餘運動規則	實價大洋八角
最新舉重規則	實價大洋八角

勤書局

—體—育—叢—書—

中國唯一之體育專書——

——教師學生運動員必備

本局為提倡體育發行體育叢書著作人均係國內外專家貢獻最新體育理論與標準的運動方法歷年以來深蒙政府當局及社會各界之稱許舉凡關於體育原理行政建築歷史體操舞蹈田徑球類游泳以及規則解釋等無不齊備堪稱唯一之體育叢書誠如 教育部長王世杰氏之讚美語云『……今幸得上海勤奮書局諸君子熱心提倡發行體育叢書舉凡近世中外優良體育教材方法均有所貢獻將來我國民體育之發展實多利賴……』於此可見本書價值之一斑

原 理

體育原理	中央大學體育科主任 吳瀛瑞 合著 北平師範大學體育系主任 袁敦禮	精裝 二元二角 平裝 一元六角
人體測量學	復旦大學體育主任 時事新報運動編譯 韓東亞 體育教授	蔣湘青著 一元九角
小學體育之理論與方法	湖南省立第一師範體育指導	陳奎生著 一元七角
民衆體育實施法	江蘇省立教育學院體育主任	王 庚著 一元四角
健康教育實施法	江蘇省立教育學院體育主任	王 庚著 一元四角
標準運動實施法	衢州中學體育主任	孫 標著 五 角

行 政

體育行政	國立中央大學體育教授	金兆均著 二元二角
------	------------	-----------

中學運動會指南

江南體育師範校長

王復旦著 六角

小學運動會指南

小學體育專家

項翹高著 六角半

運動救急法

勤奮體育月報編輯
東亞體育專門學校教授

阮蔚村著 六角半

運動衛生

勤奮體育月報編輯
東亞體育專門學校教授

蔣潤子著 六角
蔣潤子著 六角
蔣潤子著 六角

建築

體育之建築及設備

東北大學體育科教授

吳蘊瑞著 二元八角

運動場建築法

江南體育學校校長

王復旦著 一元四角

體育場指南

上海市立第一公共體育場場長

王壯飛著 七角

歷史

世界體育史略

南開大學體育主任

章輯五著 六角

遠東運動會歷史與成績

勤奮體育月報編輯
全國體育協進會主幹

阮蔚村著 九角五分

林寶華網球成功史

體育記者

沈嗣良著 三角

邱飛海網球成功史

體育記者

蔣槐青編 三角

劉長春短跑成功史

體育記者
青島大學體育教授

蔣槐青編 三角
蔣槐青編 三角
蔣槐青編 三角

體操

初中男生體育教學綱目

三册

教育部 每册七角半

接摩術與改正操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

金兆均合著 二元角

早操與課間操

中央大學體育教授
湖南省立一師體育指導

陳奎生合著 五角

德國復興早操

江蘇省立體育場編輯
上海中等學校體聯會主任

陸翔宇合譯 五角

晨操教材

成都大學體育主任

彭禮南著 七角

童子軍體操

成都大學體育主任

彭禮南著 七角

德國新體操

中央大學體育教授

金兆均著 八角

實用早操一週教材

勵志社體育指導

倪則舜著 五角

和緩運動

中央大學體育教授

張匯蘭著 一元

基本體操

金陵女子文理學院體育系

孫徵和著 一元二角

中學機巧運動	江南體專教授	鄒吟廬	七角
機巧運動和鄉土遊戲	暨南實驗學校體育指導	蔡雁賓著	四角

舞 蹈

舞蹈入門	愛國女學舞蹈教授	沈明珍著	九角
舞蹈新教本	愛國女子中學舞蹈教員	蔣佩瑛著 陳慕蘭	一元
歐美土風舞	愛國女學舞蹈教員	沈明珍編	一元二角
各國舞蹈新選	金陵女子文理學院	體育系編	一元六角

田 徑

田徑賽訓練法	國立中央大學體育教授	張 恆編	二元
田徑賽裁判法	江南體育師範學校校長	王復旦著	六角
田徑訓練圖解	東亞體專教授	江良規著	八角
田徑新術	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	七角
五項十項訓練法	勤奮體育月報編輯 教育部體育督學	阮蔚村著 郝更生校	九角半
女運動員 ^{臨陣} _{以前}	世界女運動著名健將	人見絹枝著	九角
越野跑訓練法	江南體育師範學校校長	王復旦著	四角
競走訓練法	光華大學體育指導	陸翔千著	六角

球 類

足球訓練法	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	九角
足球規則問答	中央大學體育教授 蘇省立鎮江公共體育場長	吳邦偉著	三角
足球成功術	英國足球家	亨 脫著	五角
籃球訓練法	江蘇省立鎮江體育場場長	吳邦偉著	九角
籃球裁判法	美國籃球指導 光華大學體育主任	聶克爾著 彭文錄譯	六角

美國籃球新術	美國體育記者 上海中華裁判會會員	白爾凱原著 張政勤合譯 錢一勤	四角半
女子籃球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	一元四角
網球訓練法	第七八九屆遠東運動會中華網球隊指導	馬德泰著	五角
鏗爾登網球術	美國網球教練	波魯斯著	五角
網球要訣	美國女網球家	白卿女士著	七角
世界網球家 ^{獲勝} _{認訣}	世界網球大家	馬迪夫 海倫雅各 白爾登 女士著	四角半
排球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	九角
排球裁判法	江蘇省立公共體育場場長	吳邦偉著	六角
女子壘球訓練法	山東大學體育主任	宋君復	九角五分
棒球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	九角
小學壘球訓練法	安徽省立實小體育指導	俞子箴著	三角五分
乒乓訓練法	上海市乒乓合聯會會長	俞斌祺著	四角
考而夫訓練法	考而夫專家	姚蘇鳳著	六角
毬子比賽法	上海市毬子賽冠軍	周柱國著	五角
手球訓練法	勤奮體育月報編輯	阮蔚村著	四角
游 泳			
游泳訓練法	上海青年會游泳指導	錢一勤著	二元四角
游泳成功術	英國游泳會指導 中國游泳會指導	英國海傑著 俞斌祺校	六角
游泳訓練圖解	游泳專家	俞斌祺著	五角
女子游泳訓練法	游泳專家	江良規譯	七角

勤奮書局體育叢書
 新程準 小學體育教本全書目錄
 課標

(一) 遊 戲 類

書 名	適年級	編 著 者	冊數	價 格
唱歌遊戲 甲編	低	上海東亞體育專門學校教授 潘伯英	一	四 角
唱歌遊戲 乙編	低	小學體育家 胡敬熙	一	五 角
故事遊戲	低	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一	三角八分
摹仿遊戲	低	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	二 角
追逃遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三 角
摹擬遊戲	中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	一角五分
競爭遊戲	高中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角五分
競枝遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	四 角
鄉土遊戲	低中	江蘇省立教育學院體育主任 王 庚	一	三角八分

(二) 舞 蹈 類

聽琴動作	低	小學體育家 胡敬熙	一	四 角
小學歌 舞	中	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 郁 茲 地	一	五 角

小學	歌 舞	高	中國女子體師校長 杜宇飛 中國女子體師教授 郁 茲	一 五 角
小學	土 風 舞	低中	中國女子體育師範學校校長 杜宇飛	一 五 角
小學	土 風 舞	高	中國女子體育師範學校校長 杜宇飛	一 五 角
(三) 運 動 類				
	模 仿 運 動	低中	上海市教育局體育視察 邵汝幹	一 四 角 五 分
小學	機 巧 運 動	中	江南體育師範教授 鄒吟虛	一 四 角
小	足 球	高中	湖南省立第一師範學校體育指導 陳奎生	一 二 角 八 分
小學	田 徑 運 動	高中	體育著作家 阮蔚村 東亞體專教務主任 孫和賓校	一 三 角
小學	遠 足 登 山	低中 高	體育著作家 阮蔚村 上海市教育局體育視察 邵汝幹校	一 二 角 八 分
小學	器 械 運 動	高	湖南省立第一師範學校體育指導 陳奎生	一 二 角 八 分
小學	游 泳	高	體育著作家 阮蔚村 中游泳研究會會長 俞斌祺校	一 三 角
小學	籃 球	高	體育著作家 阮蔚村 兩江女子體師校長 陸禮華校	一 三 角 五 分
小學	排 球	高	體育著作家 阮蔚村 東南女體專教務主任 秦鼎世校	一 三 角 二 分
(四) 其 他				
小學	姿 勢 訓 練	低中 高	上海市立第一體育場編輯 項翔高	一 三 角 五 分
小學	準 備 操	低中 高	上 教育局體育視察 邵汝幹	一 三 角 五 分

舉重規則

版權所有翻印必究

中華民國二十四年十月

全一冊定價大洋八分

(外埠寄費三分掛號費八分國外寄費三角)

審定者

中華全國體育協進會

印行者

勤奮書局

上海法租界勞神父路三九二號

總發行所

勤奮書局

上海法租界勞神父路三九二號

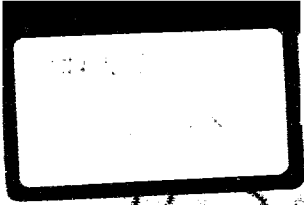
門市部

勤奮書局

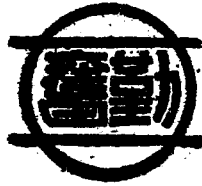
上海四馬路中市二七七號

代售處

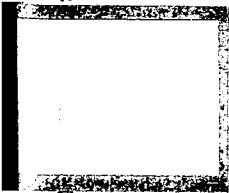
全國各大書局



Handwritten text, possibly a signature or number, appearing as '500048'.



中華民國十



收