

常州市武进区文体广电和旅游局文件

武文体广旅〔2024〕39号

“中国体育彩票”2024年常州市中小學生 举重锦标赛补充通知

各辖市、区体育主管部门、教育局，常州经开区社会事业局：

“中国体育彩票”2024年常州市中小學生举重锦标赛由常州市体育局、常州市教育局主办，常州市武进区文体广电和旅游局承办，常州市武进区星河实验小学分校协办，定于2024年6月28日—29日常州市武进区星河实验小学分校（常州市武进区西园路12-11号）举重馆举行，现将有关事项补充通知如下：

一、注册与报名

（一）参加本次举重锦标赛的运动员必须在6月12日前，通过《“常享动”智慧体育管理平台》成功完成网上注册工作。

（二）各单位于6月17日前将报名数据通过《“常享动”智慧体育管理平台》完成网上报名工作。市体育局联系人：孙文璟，电话：67883011；武进区文体广电和旅游局联系人：王礼千，电话：86310054。

(三)各单位一经报名,不得更改。报名截止后,市体育局将各单位报名参赛人员信息公布至常州市体育局官方网站和“常州市中小学生体育竞赛微信群”,并受理运动员参赛年龄及代表资格等方面的监督举报,举报电话:85683012,举报受理截止时间为:6月20日下午17:00。

(四)参赛运动员须持有本年度体检健康证明和有效期内意外伤害保险证明。

(五)运动员凭二代身份证上场比赛。

二、报到

请裁判组和仲裁组全体人员于6月28日上午7:10前、各代表队于6月28日上午7:30前到赛区报到;联系人:丁杰,电话:13912312212。

三、相关经费

(一)比赛期间,各单位参赛人员的交通费、食宿费和参赛运动员的体检费、保险费等费用由各单位自行解决。

(二)裁判员、仲裁委员、工作人员等其他各项费用,须按照《市体育局 市教育局关于印发常州市中小学生体育比赛经费管理办法的通知》(常体发〔2019〕26号)执行。

四、其他

(一)各代表队到赛区报到时,须向大会交验运动员保险证明和健康证明、参赛单位安全责任承诺书等材料,未交验上述材料不得参赛。

(二) 运动员比赛检录时，须交验二代身份证，如在规定的检录时间结束后还未按要求交验者，视为主动放弃本场及后面的所有比赛。

五、未尽事宜，另行通知。

- 附：1、2024年常州市中小学生举重锦标赛竞赛规程
2、2024年常州市中小学生举重锦标赛小学乙组测试办法
3、2024年常州市中小学生举重锦标赛赛风赛纪及安全责任承诺书

常州市武进区文体广电和旅游局

2024年5月30日



附件 1

2024 年常州市中小學生舉重錦標賽 競賽規程

一、主辦單位

常州市體育局 常州市教育局

二、承辦單位

常州市武進區文體廣電和旅遊局

三、協辦單位

常州市武進區星河實驗小學分校

四、競賽時間與地點

（一）競賽時間：2024 年 6 月 28—29 日。

（二）競賽地點：常州市武進區星河實驗小學分校舉重館。

五、參賽單位

溧陽市、金壇區、武進區、天寧區、新北區、鐘樓區、經開區、局屬學校。

六、競賽組別和項目

（一）競賽組別

- 1、初中組：2008 年 1 月 1 日及以後出生。
- 2、小學甲組：2011 年 1 月 1 日及以後出生。
- 3、小學乙組：2013 年 1 月 1 日及以後出生。

（二）競賽項目

1、初中组：

(1) 男子：55 公斤级、61 公斤级、67 公斤级、73 公斤级、73+公斤级；

(2) 女子：49 公斤级、55 公斤级、59 公斤级、64 公斤级、64+公斤级。

2、小学甲组：

(1) 男子：44 公斤级、49 公斤级、55 公斤级、61 公斤级、67 公斤级、73 公斤级、73+公斤级；

(2) 女子：40 公斤级、45 公斤级、49 公斤级、55 公斤级、59 公斤级、64 公斤级、64+公斤级。

3、小学乙组：男、女个人综合测试（身体形态，身体素质，技评）。

七、参赛资格

(一) 报名参赛的运动员须符合竞赛规程中各项要求。

(二) 运动员须赛前 15 日之前，在“我的常州 APP” - “常享动” - “赛事”中完成网上注册申报工作，经市体育和教育行政主管部门审核通过后方为注册成功，并具备报名参赛资格。

(三) 常州市队运动员符合参赛条件和要求的，经申请审批同意后可代表原输送单位注册参赛，占代表单位参赛运动员名额。

(四) 已代表其它城市参加省级和全国注册的运动员，不得参加本次比赛。

(五) 运动员必须为常州市在校在籍学生。

八、参加办法

(一) 以各辖市、区、局属学校为单位报名参赛，各单位限报1支队伍，队伍冠名由各辖市、区、局属校自行决定；每队可报领队1人，教练员限报2人，小学甲组男、女运动员各限报7人，其他组别男、女运动员各限报6人。

(二) 运动员不得跨性别、跨组别、跨级别报名参赛。

(三) 运动员凭二代身份证参加比赛。

九、竞赛办法

(一) 采用国家体育总局审定的最新举重规则。

(二) 参赛运动员一律穿圆领体恤衫（袖长不超过肘关节）和短裤。

十、录取名次及奖励

(一) 单项奖：各组别根据决赛成绩均录取男、女单项前八名，不足8人，则以高限录取，报名参赛不足3人的项目将作为测试，不计名次和成绩。

(二) 团体奖：

1、以辖市、区、局属学校为单位，分别设初中组、小学甲组、小学乙组三个组别参赛单位团体总分排名，各取前八名给予表彰。

2、各参赛单位将本单位所有项目比赛所获名次得分分别相加，得分高者，名次列前，得分相等，则按获第一名多者名次列前，若再相等，则按获第二名多者名次列前，余类推，不足8个单位（队），则以高限录取，参赛不足3个单位（队），则取消该

组团体奖。

3、各组别单项名次得分从高到低 1—8 名，依次按 9、7、6、5、4、3、2、1 计算各代表单位参加各组别比赛团体得分。

十一、报名和报到

(一) 报名:

1、各辖市、区、局属校须在赛前 10 天通过“常享动”智慧体育管理平台完成网上报名工作（网址：<https://stsport.czucd.com/match/match/match/>），具体以补充通知为准。

2、报名工作截止后，不再受理增补、替换人员工作，同时，资格审查委员会将报名参赛名单等相关信息公布在市体育局官方网站，供各单位互查。运动员资格问题的有关举报受理截止时间，以补充通知中相关要求为准，过时不予受理，审核未通过的运动员不予参赛，不得换人。

(二) 各代表队于赛前 1 天到赛区报到。报到时，各代表队须向大会交验报名参赛运动员有效期内意外伤害保险证明、医疗卫生机构出具的本年度体检健康证明；比赛当天检录时，须向大会工作人员现场交验运动员二代身份证（原件），否则不予参赛。

十二、裁判员和仲裁委员会名单另行通知。

十三、未尽事宜，另行通知。

十四、本规程解释权属常州市体育局、常州市教育局。

附件 2

举重比赛小学乙组测试办法

一、身体形态（20 分）

（一）身体比例：均称得 4 分（肩宽、手大、上下肢比例均称），有上、下，左、右不均称，或肩窄，手小情况按项减分。

（二）肘关节：伸直角度大于 0° 小于 4° ，得 4 分。伸直角度 0° ，得 3 分。伸直角度大于 5° 小于 8° ，得 2 分。伸直角度小于 0° ，不得分。

（三）肩关节：双手正握杆，与肩同宽，能自然伸直于双耳后，得 4 分。双手正握杆，左、右各超肩 3 公分宽，能自然伸直于双耳后，得 3 分。双手正握杆，左、右各超肩 5 公分宽，能自然伸直于双耳后，得 2 分。

（四）踝关节：小腿与足背夹角 40° - 50° ，得 4 分。小腿与足背夹角 50° - 60° ，得 3 分，小腿与足背夹角 60° 以上，得 2 分。

（五）腰、髋：能做出翻、抓预备姿势，腰不弓，得 4 分。能做出翻、抓预备姿势，腰微弓，得 2 分。

二、身体素质（30 分）

（一）30 米跑：直接计入成绩。

（二）立定跳远：每人两次，计入最好成绩。

（三）一分钟仰卧起坐：双手交叉抱头，双肘碰腿，计入成绩。

(四) 后抛实心球 (2kg): 每人两次, 计入最好成绩。

小学乙组身体素质测试成绩对照表总分 30 分							
30 米跑		立定跳远		1 分钟仰卧起坐		后抛实心球 (2kg)	
成绩 (秒)	满分 8 得分	成绩 (厘米)	满分 8 得分	成绩 (次)	满分 7 得分	成绩 (米)	满分 7 得分
5.00	8	190	8	65	7	6.50	7
5.25	7	185	7	60	6	6.00	6
5.50	6	180	6	55	5	5.50	5
5.75	5	175	5	50	4	5.00	4
6.00	4	170	4	45	3	4.50	3
6.25	3	165	3	40	2	4.00	2
6.50	2	160	2	35	1	3.50	1
7.00	1	155	1				

三、技评 (50 分)

比赛项目: 膝上高抓和上挺动作

(一) 膝上高抓技术评分标准 (25 分)

1、预备姿势得分动作: (5 分)

腰背收紧, 肩、膝盖和脚尖成一直线, 胸腔不松, 二臂放松自然垂吊持杠于膝上 5-10 公分。

预备姿势扣分动作:

- (1) 腰背弓、胸松扣 (1 分)
- (2) 二臂僵硬弯曲扣 (1 分)
- (3) 三点不在一直线扣 (1 分)

2、发力得分动作: (10 分)

能瞬间协调完成伸膝、伸髌、展体、起踵、耸肩、提肘动作, 杠铃上升路线贴身, 身体成一直线。

发力扣分动作:

- (1) 二臂用力过早扣 (2 分)
- (2) 伸展不充分扣 (2)
- (3) 无耸肩和提肘, 路线不贴身扣 (2 分)

3、支撑得分动作: (10 分)

发力结束顺势摔臂, 以肘为轴, 向上转腕, 分腿屈膝支撑。要求二臂一次性伸直支撑。胸、背、腰和髋收紧, 杠铃重心在支撑平面中上方。

支撑扣分动作:

- (1) 无提肘, 以肩为轴进入支撑扣 (2 分)
- (2) 支撑胸、背、腰、髋没收紧, 重心偏移扣 (3 分)

(二) 上挺技术评分标准 (25 分)

1、预备姿势得分动作: (5 分)

二脚分开站立与髋同宽, 脚尖略外分, 身体直立, 腰背收紧, 吸气挺胸, 杠铃置于锁骨及两肩三角肌上, 上臂与躯干夹角 45° 左右, 杠铃垂直投影落于脚掌中部。

预备姿势扣分动作:

- (1) 腰背、胸腔松扣 (1 分)
- (2) 杠铃垂直投影偏离脚掌中心扣 (2 分)

2、预蹲、发力上送得分动作: (10 分)

预蹲时上身直立, 身体重心上下移动、制动迅速、上送发力迅猛, 上送时杠铃垂直身体上下移动。

预蹲、发力上送扣分动作:

(1) 预蹲上体前倾或后倒扣 (2分)

(2) 上送无发力扣 (2分)

(3) 过早推杠扣 (1分)

3、分腿支撑与起立得分动作: (10分)

分腿主动, 前后均衡, 保持躯干直立, 身体重心降低, 二臂顺杠铃上升之时主动伸直支撑。起立时保持上体牢固支撑, 先收前腿半步, 再收后腿一步, 胸前轻放杠铃。

分腿支撑与起立扣分动作:

(1) 支撑躯干前倾或后倒扣 (2分)

(2) 二臂支撑慢, 有推举或回屈扣 (2分)

(3) 先收后腿扣 (1分)

附件 3

2024 年常州市中小学生举重锦标赛 赛风赛纪及安全责任书

为了确保 2024 年常州市中小学生举重锦标赛能够在公平,公正,健康的环境下顺利进行,决定签署赛风赛纪及安全责任书,我们一致同意并承诺:

1. 运动员均都进行了身体检查,我们保证本队运动员身体健康,具有参加本次赛事的身体条件。如故意瞒报运动员身体健康且比赛中出现问题,其责任由个人承担。

2. 我们已经对本队教练员、运动员和家长进行了体育道德教育、赛风赛纪与反兴奋剂教育、运动员个人素质教育、文明观众教育。我们将以积极严肃的比赛态度和公平竞争的比赛精神参加每场比赛。比赛中,我们领队、教练员、运动员绝对服从工作组统一安排和管理,家长做到文明观赛,尊重对手,服从裁判,杜绝运动场和任何一方争执,严格遵守赛风赛纪和反兴奋剂各项规定与要求。如有发生违规现象,我们自愿承担相关责任及后果。

3. 我们将严格遵守赛事各项规定及章程,对于违反竞赛规定和竞赛章程的任何行为和过错,自愿接受承担相关责任。

4. 我们确保队员比赛过程动作文明规范,遵守赛事相关规定,我们自觉禁止各种恶意伤害动作,因不文明动作故意造成对方意外伤害的,由伤害实施者承担责任。

5. 我们承诺并确认:本次赛事自愿参加,风险自担。参赛队员均清醒的认识到比赛具有一定的危险性。

参赛单位(盖章): 领队、教练员(签字):

运动员或监护人
签字并按指纹印: