

## 23 举 重

### 一、考核指标与所占分值

类 别	实战能力
考核指标	抓举、挺举总成绩
分 值	100 分

### 二、考试方法与评分标准

实战能力

抓举、挺举总成绩

(一) 考试方法: 根据世界举重比赛规则, 每人抓举 3 次、挺举 3 次。抓举、挺举成功试举的最好成绩相加即为总成绩。

(二) 评分标准: 见表 23-1、表 23-2。

表 23-1 男子抓举、挺举总成绩评分表 (单位: 公斤)

分值	56 公斤级	62 公斤级	69 公斤级	77 公斤级	85 公斤级	94 公斤级	105 公斤级	+105 公斤级
100.00	255	275	305	335	350	362	372	385
99.43	—	—	304	334	349	361	371	384
98.86	254	274	303	333	348	360	370	383
98.29	253	273	302	332	347	359	369	382
97.71	252	272	301	331	346	358	368	381
97.14	251	271	300	330	345	357	367	380
96.57	250	270	299	329	344	356	366	379
96.00	249	269	298	328	343	355	365	378
95.43	—	—	297	327	342	354	364	377
94.86	248	268	296	326	341	353	363	376
94.29	247	267	295	325	340	352	362	375
93.71	246	266	294	324	339	351	361	374
93.14	245	265	293	323	338	350	360	373
92.57	244	264	292	322	337	349	359	372
92.00	243	263	291	321	336	348	358	371
91.43	—	—	290	320	335	347	357	370

分值	56 公斤级	62 公斤级	69 公斤级	77 公斤级	85 公斤级	94 公斤级	105 公斤级	+105 公斤级
90.86	242	262	289	319	334	346	356	369
90.29	241	261	288	318	333	345	355	368
89.71	240	260	287	317	332	344	354	367
89.14	239	259	286	316	331	343	353	366
88.57	238	258	285	315	330	342	352	365
88.00	237	257	284	314	329	341	351	364
87.43	—	—	283	313	328	340	350	363
86.86	236	256	282	312	327	339	349	362
86.29	235	255	281	311	326	338	348	361
85.71	234	254	280	310	325	337	347	360
85.14	233	253	279	309	324	336	346	359
84.57	232	252	278	308	323	335	345	358
84.00	231	251	277	307	322	334	344	357
83.43	—	—	276	306	321	333	343	356
82.86	230	250	275	305	320	332	342	355
82.29	229	249	274	304	319	331	341	354
81.71	228	248	273	303	318	330	340	353
81.14	227	247	272	302	317	329	339	352
80.57	226	246	271	301	316	328	338	351
80.00	225	245	270	300	315	327	337	350
79.75	—	244	—	—	—	326	336	—
79.50	224	243	269	299	314	325	335	349
79.25	223	242	268	298	313	324	334	348
79.00	222	241	267	297	312	—	333	347
78.75	221	240	—	—	—	323	332	—
78.50	220	239	266	296	311	322	331	346
78.25	219	238	265	295	310	321	—	345
78.00	—	237	264	294	309	320	330	344
77.75	218	236	—	—	—	—	329	—
77.50	217	235	263	293	308	319	328	343
77.25	216	234	262	292	307	318	327	342

分值	56 公斤级	62 公斤级	69 公斤级	77 公斤级	85 公斤级	94 公斤级	105 公斤级	+105 公斤级
77.00	215	233	261	291	306	317	326	341
76.75	214	232	—	—	—	316	325	—
76.50	213	231	260	290	305	—	—	340
76.25	—	230	259	289	304	315	324	339
76.00	212	229	258	288	303	314	323	338
75.75	211	228	—	—	—	313	322	—
75.50	210	227	257	287	302	312	321	337
75.25	209	226	256	286	301	—	320	336
75.00	208	225	255	285	300	311	319	335
74.75	207	224	—	—	—	310	—	—
74.50	206	223	254	284	299	309	318	334
74.25	—	222	253	283	298	308	317	333
74.00	205	221	252	282	297	—	316	332
73.75	204	220	—	—	—	307	315	—
73.50	203	219	251	281	296	306	314	331
73.25	202	218	250	280	295	305	313	330
73.00	201	217	249	279	294	304	—	329
72.75	200	216	—	—	—	—	312	—
72.50	199	215	248	278	293	303	311	328
72.25	—	214	247	277	292	302	310	327
72.00	198	213	246	276	291	301	309	326
71.75	197	212	—	—	—	300	308	—
71.50	196	211	245	275	290	—	—	325
71.25	195	210	244	274	289	299	307	324
71.00	194	209	—	—	—	298	306	—
70.75	193	208	243	273	288	297	305	323
70.50	192	207	242	272	287	296	304	322
70.25	191	206	241	271	286	—	303	321
70.00	190	205	240	270	285	295	302	320
69.40	—	—	239	269	284	294	301	319
68.80	189	204	238	268	283	293	300	318

分值	56 公斤级	62 公斤级	69 公斤级	77 公斤级	85 公斤级	94 公斤级	105 公斤级	+105 公斤级
68.20	188	203	237	267	282	292	299	317
67.60	187	202	236	266	281	291	298	316
67.00	186	—	—	265	280	290	297	315
66.40	185	201	235	264	279	289	—	314
65.80	184	200	234	263	278	288	296	313
65.20	183	199	233	262	277	287	295	312
64.60	182	—	232	261	276	286	294	311
64.00	181	198	—	260	275	285	293	310
63.40	—	197	231	259	274	284	292	309
62.80	180	—	230	258	273	283	—	308
62.20	179	196	229	257	272	282	291	307
61.60	178	195	228	256	271	281	290	306
61.00	177	—	—	255	270	280	289	305
60.40	176	194	227	254	269	279	288	304
59.80	175	193	226	253	268	278	287	303
58.60	173	192	224	251	266	276	286	301
59.20	174	—	225	252	267	277	—	302
58.00	172	191	—	250	265	275	285	300
57.40	171	—	223	249	264	274	284	299
56.80	—	190	222	248	263	273	283	298
56.20	170	189	221	247	262	272	282	297
55.60	169	—	220	246	261	271	—	296
55.00	168	188	—	245	260	270	281	295
54.40	167	187	219	244	259	269	280	294
53.80	166	—	218	243	258	268	279	293
53.20	165	186	217	242	257	267	278	292
52.60	164	185	216	241	256	266	277	291
52.00	163	—	—	240	255	265	—	290
51.40	162	184	215	239	254	264	276	289
50.80	—	183	214	238	253	263	275	288
50.20	161	—	213	237	252	262	274	287

分值	56 公斤级	62 公斤级	69 公斤级	77 公斤级	85 公斤级	94 公斤级	105 公斤级	+105 公斤级
49.60	160	182	212	236	251	261	273	286
49.00	159	181	—	235	250	260	272	285
48.40	158	—	211	234	249	259	—	284
47.80	157	180	210	233	248	258	271	283
47.20	156	179	209	232	247	257	270	282
46.60	155	—	208	231	246	256	269	281
46.00	154	178	—	230	245	255	268	280
45.40	—	177	207	229	244	254	267	279
44.80	153	—	206	228	243	253	—	278
44.20	152	176	205	227	242	252	266	277
43.60	151	175	—	226	241	251	265	276
43.00	150	—	204	225	240	250	264	275
42.40	149	174	203	224	239	249	263	274
41.80	148	173	202	223	238	248	262	273
41.20	147	172	201	222	237	247	261	272
40.60	146	171	—	221	236	246	—	271
40.00	145	170	200	220	235	245	260	270
0	145 以下	170 以下	200 以下	220 以下	235 以下	245 以下	260 以下	270 以下

表 23-2 女子抓举、挺举总成绩评分表（单位：公斤）

分值	48 公斤级	53 公斤级	58 公斤级	63 公斤级	69 公斤级	75 公斤级	+75 公斤级
100.00	177	190	202	215	227	237	247
99.33	176	189	201	214	226	236	246
98.67	175	188	200	213	225	235	245
98.00	174	187	199	212	224	234	244
97.33	173	186	198	211	223	233	243
96.67	172	185	197	210	222	232	242
96.00	171	184	196	209	221	231	241
95.33	170	183	195	208	220	230	240
94.67	169	182	194	207	219	229	239
94.00	168	181	193	206	218	228	238

分值	48 公斤级	53 公斤级	58 公斤级	63 公斤级	69 公斤级	75 公斤级	+75 公斤级
93.33	167	180	192	205	217	227	237
92.67	166	179	191	204	216	226	236
92.00	165	178	190	203	215	225	235
91.33	164	177	189	202	214	224	234
90.67	163	176	188	201	213	223	233
90.00	162	175	187	200	212	222	232
89.33	161	174	186	199	211	221	231
88.67	160	173	185	198	210	220	230
88.00	159	172	184	197	209	219	229
87.33	158	171	183	196	208	218	228
86.67	157	170	182	195	207	217	227
86.00	156	169	181	194	206	216	226
85.33	155	168	180	193	205	215	225
84.67	154	167	179	192	204	214	224
84.00	153	166	178	191	203	213	223
83.33	152	165	177	190	202	212	222
82.67	151	164	176	189	201	211	221
82.00	150	163	175	188	200	210	220
81.33	149	162	174	187	199	209	219
80.67	148	161	173	186	198	208	218
80.00	147	160	172	185	197	207	217
79.50	146	159	171	184	196	206	216
79.00	145	158	170	183	195	205	215
78.50	144	157	169	182	194	204	214
78.00	143	156	168	181	193	203	213
77.50	142	155	167	180	192	202	212
77.00	141	154	166	179	191	201	211
76.50	140	153	165	178	190	200	210
76.00	139	152	164	177	189	199	209
75.50	138	151	163	176	188	198	208
75.00	137	150	162	175	187	197	207

分值	48 公斤级	53 公斤级	58 公斤级	63 公斤级	69 公斤级	75 公斤级	+75 公斤级
74.50	136	149	161	174	186	196	206
74.00	135	148	160	173	185	195	205
73.50	134	147	159	172	184	194	204
73.00	133	146	158	171	183	193	203
72.50	132	145	157	170	182	192	202
72.00	131	144	156	169	181	191	201
71.50	130	143	155	168	180	190	200
71.00	129	142	154	167	179	189	199
70.50	128	141	153	166	178	188	198
70.00	127	140	152	165	177	187	197
68.50	126	139	151	164	176	186	196
67.00	125	138	150	163	175	185	195
65.50	124	137	149	162	174	184	194
64.00	123	136	148	161	173	183	193
62.50	122	135	147	160	172	182	192
61.00	121	134	146	159	171	181	191
59.50	120	133	145	158	170	180	190
58.00	119	132	144	157	169	179	189
56.50	118	131	143	156	168	178	188
55.00	117	130	142	155	167	177	187
53.50	116	129	141	154	166	176	186
52.00	115	128	140	153	165	175	185
50.50	114	127	139	152	164	174	184
49.00	113	126	138	151	163	173	183
47.50	112	125	137	150	162	172	182
46.00	111	124	136	149	161	171	181
44.50	110	123	135	148	160	170	180
43.00	109	122	134	147	159	169	179
41.50	108	121	133	146	158	168	178
40.00	107	120	132	145	157	167	177
0	107 以下	120 以下	132 以下	145 以下	157 以下	167 以下	177 以下