

第十六屆香港有裝備臥推舉錦標賽、無裝備臥推舉 錦標賽暨國際臥推舉賽選拔賽 2017 章程 (公開組、少年組、青年組及元老組)

(一) 比賽日期：2017 年 10 月 28 日 (星期六)

(二) 比賽地點：長沙灣體育館

(三) 運動員體重級別如下：

男子組：低於 53kg(少年組及青年組)、59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120kg 以上

女子組：低於 43kg(少年組及青年組)、47kg、52kg、57kg、63kg、72kg、84kg、84kg 以上

最後提名限期為 9 日 28 日，如有更改報名時的體重級別於 10 月 7 日或之前填寫表格確定，10 月 7 日後體重級別不可更改，如體重未達所報級別，運動員可於 1.5 小時過磅時間內再次過磅，如體重仍未達到標準，運動員雖仍可參與，但不計成績。

公開組: 14 歲以上

少年組:14 歲至 18 歲生日年 (出生年份 1999-2003)

青年組: 19 歲生日年至 23 歲生日年 (出生年份 1994-1998)

元老一組：40 歲生日年至 49 歲生日年 (出生年份 1968-1977)

元老二組：50 歲生日年至 59 歲生日年 (出生年份 1958-1967)

元老三組：60 歲生日年至 69 歲生日年 (出生年份 1948-1957)

元老四組：70 歲生日年或以上(出生年份 1947 及之前)

(四) 過磅及比賽時間 (暫定, 如有任何變更, 本會將另行通知)

如同日參加無裝備及有裝備臥推舉賽, 運動員只須過磅一次

第一場: 無裝備賽 過磅上午 09:30; 比賽中午 11:30。男女子所有級別

第二場: 有裝備賽 過磅下午 14:00; 比賽下午 16:00。男女子所有級別

(五) 比賽規則：依國際健力競賽規則，可登入網址 <http://www.powerlifting-ipf.com> 查閱。
試舉之失敗原因及顏色牌:

臥推舉	
1. (紅色)	* 槓軸未能下降到胸口或落在腹部。
2. (藍色)	* 在上推過程中，杠軸有任何向下移動的狀況。 * 杠軸上推過程中兩臂沒有同時伸展到達頂端。
3. (黃色)	* 槓軸在胸部靜止後,被彈起或下沉, 可提供選手不法之利益。 * 在開始或完成未能遵守主裁判信號(當槓軸在胸部靜止之後，裁判發” press” 之訊號，選手才可以將重量往上推。

*在推舉過程中有改變位置,如抬起頭部、肩部或臀部離開原來接觸的凳面,及兩手在槓軸上面向側面移動。允許足部在地面向平面移動

*試舉時,在主裁判發出信號之間,監視員/加重員觸及槓軸或選手,意圖使試舉更加容易。

*選手足部觸及臥舉凳或支撐物。

*上推動作時,故意使槓軸與槓架接觸,便利於上舉。

*未能遵守任何規則中所敘述舉法的要求,都足以構成試舉失敗。

(六) 服式及裝備

運動員須穿著國際健力總會所規定之比賽服裝,運動員可上網 www.inzernet.com 或 www.titansupport.co 或 www.sbdapparel.com 或其他網站訂購 T 恤、健力褲、臥推舉衫、皮帶及手腕帶等裝備,臥推舉衫只可在有裝備賽穿著,如需本會代為訂購或於本會購買,請聯絡本會。本次比賽將依 IPF 賽例、無裝備須於過磅時出示裝備,有裝備賽在賽前須由裁判檢查裝備。

(七) 凡參加臥堆舉賽因自己/他人的疏忽或體能、技術欠佳及意外事故發生而引致的傷亡或受到任何財物損失,主辦機構,贊助商及其他有關合辦機構均無須負上任何責任。

(八) 運動禁藥管制: 比賽大會設有運動禁藥檢測,有關工作由香港運動禁藥委員會根據該委員會的運動禁藥條例執行。大會有權挑選任何參賽運動員接受藥檢。被挑選運動員需在監察下提供尿液樣本或/及血液樣本。拒絕提供樣本或檢測結果呈陽性均屬違反運動禁藥規條,處分可包括:

1. 取消比賽成績

2. 停賽

停賽期間不可以用任何身份(包括作為出賽運動員、教練、領隊等)參與由受世界運動禁藥法規管制之組織所舉辦的比賽及活動

3. 罰款港幣\$20,000

4. 身份及違例詳情被公報

5. 其他適用處分

參賽運動員應細閱並了解在香港運動禁藥委員會官方網頁 (www.antidoping.hk)中的運動禁藥規條及資訊。根據嚴格責任原則,運動員需對存在於其體內的任何物質負責,「不知情」並不可用作陽性個案的抗辯理由。如有任何疑問,請聯絡香港運動禁藥委員會。

(九) 報名

報名表格可在 www.hkwpa.org.hk 網頁下載,請填妥報名表格後,連支票(支票抬頭:香港舉重健力總會有限公司)或現金交回或寄交香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1005 室香港舉重健力總會秘書處收,電話報名恕不接受,截止報名日期為 **2017 年 9 月 28 日**,並交回報名費(現金或支票)方為作實,退票者須補回行政費\$100 元。10 月 1 日未交報名費者當作放棄參賽。參加者必須為本會會員,2017 年度年費為:普通會員 **HK\$100**,學生會員 **HK\$50**,永久會員一次性費用為 **HK\$2000**(須先成為普通會員最少三年)。

個人報名費:個人報名為 **HK\$350**,全日制學生及傷殘人士 **HK\$250**(不包括半日制)。一人參加無裝備賽及有裝備賽報名費為 **HK\$600**(全日制學生及傷殘人士 **HK\$400**)。智障、失明、失聰或領取綜援人士(須有證明)可免費參加一項比賽。

隊際報名費：如已成為本會團體會員可免交隊際報名費(團體會員每年須交 HK\$250 會費)，否則每隊須交隊際報名費 HK\$250，另每位運動員 HK\$350、全日制學生及傷殘人士 HK\$200，自由組隊由隊長簽署，如社團為單位，須有社團蓋章及負責人簽署。

報名後費用不能退回，如因傷患不能出賽，在賽前 24 小時前提交醫生證明可獲退款 50%，除此之外報名費恕不退還。9 月 28 日後不再接受隊際報名。9 月 28 日後個人報名者，須視乎已否滿額(賽事名額: 85 個)，9 月 28 日起報名費一律(包括學生及傷殘人士)為 HK\$450。如需紀念證書，本會收取行政費\$20。如贊助商贊助港幣\$2000 元或產品價值同等港幣\$2000 元，可獲優待 1 人免費參賽。

(十) 紀錄

由 2011 年起所有體重級別已重新修訂，運動員在過磅時報告及同意公開出生年份，不論參加任何組別，可同時爭取所屬年齡組別及公開組的紀錄，如不公開出生年份，只可參加公開組。(運動員在過磅時必須出示身份証，但可拒絕公開出生日期)

(十一) 獎品

- (1) 凡參加者均獲紀念品
 - (2) 各級別前三名均獲獎牌
 - (3) 全場最佳男子及女子運動員均獲獎座(無裝備賽及有裝備賽分開計算)
 - (4) 男子、女子、青年、少年、元老各組最佳運動員均獲獎狀(無裝備賽及有裝備賽分開計算)
 - (5) 男女子團體獎(每團體最少需有 2 人)(無裝備賽及有裝備賽合併計算)
- 計分法: 1st - 14 分; 2nd - 9 分; 3rd - 6 分; 4th - 3 分; 5th - 2 分; 6th - 1 分

(十二) 運動員如欲就賽果提出上訴，可在比賽完結後兩星期內以書面提出，上訴費\$100 元，如上訴成功可退回款項，逾期上訴一概不會受理。

(十三) 選拔：

1. 本會將資助男子及女子在此兩項比賽第一、二、三名前往外地參加亞洲或世界公開賽, 如選擇參加海外健力賽，必須在香港曾經參加健力賽，資助額為 50%總費用，包括機票、食宿(賽前二日至賽後一日)及比賽費，如在亞洲比賽中贏得公開組獎牌(減一計)，本會再資助 40%，如在亞洲比賽中贏得獎牌(減二計)或在世界賽贏得獎牌(減一計)，本會再資助 50%，以支付費用餘數，受資助比賽須在得獎一年內完成。運動員須同意隨時進行非比賽時藥檢。
2. 本會將資助成績超卓之青少年運動員前往外地參加亞洲或世界青少年賽, 名單由遴選委員會選出，資助額為 50-70%總費用，包括機票、食宿(賽前二日至賽後一日)及比賽費，如在國際賽比賽中贏得獎牌(減一計)，本會再資助 30%，以支付費用餘數，受資助比賽須在得獎一年內及未達成年組年齡前完成。運動員須同意隨時進行非比賽時藥檢。
3. 本會為鼓勵運動員參加國際比賽，以提高水平，運動員成績達 IPF 世界紀錄標準 40%可自費參賽，少年組及元老組不設標準。如如在國際賽比賽中贏得獎牌，本會將補回資助，資助額依受資助運動員一樣。

IPF 世界紀錄如下(截至 28/08/2017, 紀錄僅供參考, 以 IPF 公佈為準):

級別 kg	男子 IPF 世界紀錄(臥推舉單項)									女子 IPF 世界紀錄(臥推舉單項)							
	53	59	66	74	83	93	105	120	120+	43	47	52	57	63	72	84	84+
公開	/	210.5	248	300	310	330	336	356	410	/	140	150	165	184	178	200	235
青年	175	200	225	245.5	300	300	320.5	356	392.5	100	110	150	140.5	147.5	165	165	190

(十四) 賽前訓練: 參賽運動員將獲優先取錄康文署協辦之中、高級健力班, 可登入網址 <http://www.hkwpa.org.hk> 下載表格並交回或電郵回本會。

(十五) 膳食安排: 主辦單位只提供膳食予大會工作人員, 運動員請自備所需食物。

(十六) 裁判規則講座: 日期待定
地點: 灣仔運動場舉重室

(十七) 觀眾可免費入場, 無需門票。

(十八) 凡懸掛 8 號風球或黑色暴雨警告, 比賽日期將另行通知。

(十九) 查詢辦法: 可致電或傳真至 2504-8193 查詢, 亦可電郵至 pokkimwon@hkwpa.org.hk 查詢。

(二十) 上述一切資料如有更改, 恕不另行通知, 並以當日公佈資料為準。

(二十一) 如中英版本有異, 一切以中文版本為準。

* 於 2017-08-29 更新