

Samsung 第 60 屆體育節 -

香港健力錦標賽暨國際賽選拔賽 2017 章程

(公開組、少年組、青年組及元老組)

比賽日期：2017 年 4 月 16 日 (星期日)

(一) 比賽地點：香港伊利莎伯體育館表演場

(二) 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

運動員年齡組別如下：

公開組: 14 歲以上 (2003 年或以後出生)

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)

註：在比賽日前的二十一日(三星期)內不可再更改體重級別。

(三) 過磅及比賽時間: 另行公佈

(四) 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。
各舉之失敗原因及顏色牌：

蹲舉	臥推舉	硬舉
1. (紅色) * 未能做到屈膝並降低身體，使髖關節處大腿端面低於兩膝蓋之頂端。	1. (紅色) * 槓軸未能下降到胸口。	1. (紅色) * 在試舉動作完成時，膝部關節未伸直鎖定。 * 直立時肩部未能後挺。
2. (藍色) * 開始及完成試舉動作時，沒有保持鎖膝直立姿勢。 * 在上舉過程中，槓軸有任何向下移動的狀況。	2. (藍色) * 在上推過程中，槓軸有任何向下移動的狀況。 * 槓軸上推過程中兩臂沒有同時伸展到達頂端。	2. (藍色) * 在槓軸達到最後位置之前，槓軸有任何下降情形(槓軸若因肩膀往後挺直而有下降情形，則不構成試舉失敗)。

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwp.org.hk> 總會電郵：pokkimwon@hkwp.org.hk

<p>* 蹲舉開始後，肩上槓軸位置改變；槓軸由原來位置往下移動距離若無超過槓軸寬度/直徑，可被接受。</p>		<p>* 硬舉動作過程中以大腿支撐槓軸(若槓軸只是在大腿邊緣緩緩向上移動，並無支撐效果，則不構成試舉失敗原因)。</p>
<p style="text-align: center;">3. (黃色)</p> <p>* 試舉動作中,雙腳向前後踏步(雙腳向左右移動,或搖動腳後跟及腳掌部分,可以被允許一腳闊)。</p> <p>*在開始或完成未能遵守主裁判信號。</p> <p>*在試舉中有重覆反彈或多過一次起立姿勢。</p> <p>*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。</p> <p>*蹲舉時手肘或上臂與大腿接觸,若只是輕微碰觸,對選手無不法利益,可被允許。</p> <p>。</p> <p>*試舉完成後,擲落或掉落槓軸。</p> <p>*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。</p>	<p style="text-align: center;">3. (黃色)</p> <p>*槓軸在胸部靜止後,被彈起或下沉,可提供選手不法之利益。</p> <p>*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。</p> <p>*在推舉過程中有改變位置,如抬起肩部、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</p> <p>*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。</p> <p>*選手足部觸及臥舉凳或支撐物。</p> <p>*上推動作時,故意使槓軸與槓架接觸,便利於上舉。</p> <p>* 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。</p>	<p style="text-align: center;">3. (黃色)</p> <p>*在主裁判發出信號前,將槓軸放下。</p> <p>*放下槓軸時未能用雙手控制槓軸而任其掉下,例如手掌無法握住槓軸而使掉落地上。</p> <p>*允許雙腳側移或搖動腳跟及腳掌,但不可前後移動或踏步。</p> <p>*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。</p>

(五) 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,,運動員可上網例如 www.inzernet.com 或 www.titansupport.com 或 www.gometal.com 訂購 T 恤、健力褲、臥推舉衫、蹲舉褲、硬舉褲、蹲硬舉衫、皮帶、膝帶及手腕帶等裝備,如需本會代為訂購,請聯絡卜錦文先生。學生組運動員可借用本會裝備，每件收取清潔費 HK\$100，運動員須先付全數作為按金，如有破壞，按金不獲退回。本次比賽將依 IPF 賽例、賽前須由裁判檢查裝備。

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwpa.org.hk> 總會電郵：pokkimwon@hkwpa.org.hk

(六) 凡因運動員本身的疏忽或體能或其他一切意外所引致的傷亡，主辦機構無須負上任何責任)。

(七) **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。被挑選運動員須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、裁判等)參與比賽及體育活動

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。

(八) 運動員如欲就賽果上訴，可在比賽完結後三日內以書面提出並繳付上訴費 HK\$200，逾期上訴一概不會受理。如上訴成功將退還全部上訴費。

(九) 報名

報名參賽者必須是本會註冊會員，普通會員年費 HK\$100 (註：普通會員期限為一年 - 2017 年 1 月 1 日至 12 月 31 日)，學生會員年費 HK\$50 (必須出示有效學生證明)，永久會員年費 HK\$1,000。

報名費：個人報名費為 HK\$600，交費恕不退還。隊際報名費：每隊 HK\$200 (已屬於團體會員不必交團體費)，每位隊員除個人報名費(HK\$600)外仍需繳交會員費 HK\$100，學生 HK\$50，全隊一併交費，自由組隊由隊長簽署；如以社團為單位，須有社團蓋章及負責人簽署，報名後費用不能退回。如需紀念狀，本會收取行政費\$25。

報名辦法：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)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收，電話報名恕不接受。截止報名日期為 2017 年 2 月 16 日，交回現金或支票過數方為作實，退票者須補回遲交行政費\$200。**參賽名額 50 人**，名額先到先得，大會保留提早截止報名日期的權利，而不需另行通知，額滿即止。

(十) 紀錄

由 2011 年起所有體重級別已重新修訂，尚未有香港紀錄之級別中之最高成績將成為香港健力紀錄及單項卧推舉紀錄。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。

(十一) 獎品

(1) 各級別前三名均獲香港奧委會獎牌

(2) 全場最佳男子及女子運動員均獲獎座

(3) 男子、女子、青年、少年、元老各組最佳運動員均獲獎狀

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwp.org.hk> 總會電郵：pokkimwon@hkwp.org.hk

(4) 男女子團體獎 (每團體最少需有 2 人)

計分法: 1st – 12 分; 2nd – 9 分; 3rd – 6 分; 4th – 3 分; 5th – 2 分; 6th – 1 分

(十二) 選拔

1. 本會遴選委員會選出成績超卓之青少年運動員，資助前往參加海外亞洲或世界青少年賽，選青少年運動員資助額為 70%總費用。在海外賽事無論獲獎與否, 均可獲此資助。
2. 在全港健力賽暨國際賽選拔賽中獲取男子或女子組第一、二名, 此 4 名運動員可獲資助前往外地參加海外 IPF 認可的賽事，包括亞洲或世界公開賽, 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，在海外賽事無論獲獎與否, 均可獲此資助。受資助比賽須在得獎一年內完成。
3. 為鼓勵香港運動員參加國際比賽，爭取學習及交流的機會，以提高水平，運動員可自費參加海外賽，本會會支持及提名。運動員必須為本會會員及曾參加全港賽事，公開組運動員成績須達 IPF 世界紀錄標準 50%，其他年齡組別不設最低要求（參加者必須參加集訓，並有良好表現，如出席率、訓練態度等）。根據 IPF 賽例每個國家/地區每年齡組別最多只能派出 8 名運動員參賽，而每個重量級別亦不可多於 2 人參賽，如自費報名人數太多，入選次序依每年全港健力賽名次排序。

(十三) 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 50%可自費參加海外賽，少年組及元老組不設標準。各級標準如下:

級別	男子 IPF 世界紀錄標準 50%(總成績)								女子 IPF 世界紀錄標準 50%(總成績)						
	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120+kg	47kg	52kg	57kg	63kg	72kg	84kg	84+kg
公開組	360	397.5	432.5	462.5	492.5	517.5	535	550	230	247.5	267.5	287.5	312.5	335	355
青年組	345	380	415	447.5	477.5	500	520	535	215	232.5	250	270	297.5	325	340
少年組	295	327.5	355	385	407.5	422.5	437.5	445	185	200	212.5	232.5	255	277.5	295
元老一	322.5	360	392.5	422.5	450	472.5	490	505	205	217.5	235	255	280	305	330
元老二	295	322.5	352.5	380	405	425	442.5	455	172.5	185	200	217.5	237.5	250	265
元老三	245	270	295	317.5	337.5	355	367.5	377.5	147.5	160	172.5	185	202.5	222.5	240
元老四	207.5	227.5	250	267.5	285	300	307.5	315							

1. 得獎資助額:

如在亞洲比賽中贏得公開組獎牌(減一計)，本會資助比賽費用 90%,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)，本會資助比賽費用 100%。

2. 受資助運動員須同意隨時進行非比賽時藥檢。公開組須依從香港禁藥委員會指示，報告行踪。

3. 青苗集訓班: 本會從比賽運動員中挑選較高水平的年青運動員，邀請參加集訓，本會不收費，以培養接班運動員，如成績理想，本會將提名運動員參加海外比賽，以吸收經驗，提高成績。

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwp.org.hk> 總會電郵：pokkimwon@hkwp.org.hk

4. 有志成為香港代表隊的運動員可與本會聯絡，海外比賽須於賽前 60 日作初步提名，在限期日前，公開組運動員須交\$5000 及青少年組須交\$2000 訂金作實，此訂金將用作扣減比賽開支，本會負責香港代表隊訓練費用，如運動員退出，此訂金將用作支付訓練費，本會不會退回。
- (十四) 賽前訓練: 參賽運動員將獲優先取錄由康文署資助之健力訓練班，已於 2017 年 1 月開班，可登入網址 <http://www.hkwpa.org.hk> 下載表格並交回或電郵至本會。
- (十五) 賽前賽例研討及 模擬賽: 日期: 待定 地點: 灣仔田徑場舉重室。
- (十六) 觀眾可隨意入場，無需門票。
- (十七) 凡懸掛 8 號風球及黑色暴雨警告時一律取消比賽，比賽日期另行通知。
- (十八) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。
- (十九) 查詢辦法：可致電或傳真至 25048193 與體育幹事 Benson 聯絡聯絡，亦可電郵到總會 pokkimwon@hkwpa.org.hk 查詢。

香港舉重健力總會有限公司

總會網址：<http://www.hkwpa.org.hk> 總會電郵：pokkimwon@hkwpa.org.hk