

# 第一屆香港硬舉錦標賽 2017 章程(有裝備及無裝備)

## (公開組、少年組、青年組及元老組)

(一) 比賽日期：2017 年 6 月 10 日 (星期六)

(二) 比賽地點：奧海城 2 期地下北中庭

(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 5 日 20 日，如有更改報名時的體重級別須當 5 月 20 日前填寫表格確定，5 月 20 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)

(運動員在過磅時必須出示身份証，但公開組運動員可拒絕公開出生日期)

(四) 過磅及比賽時間 (暫定, 如有任何變更, 本會將另行通知)

第一場 A,B,C,D,E,F 組: 無裝備賽 過磅上午 08:30; 比賽上午 10:30。男女子所有級別

第二場 A,B,C,D 組: 有裝備賽 過磅下午 3:00; 比賽下午 5:00。男女子所有級別

註: 如同日參加無裝備及有裝備比賽, 運動員只須過磅一次

(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。

各舉之失敗原因及顏色牌:

硬舉
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) * 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)。 * 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)。
3. (黃色) * 在主裁判發出信號前,將槓軸放下。

\*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。

\*允許雙腳側移或搖動腳跟及腳掌,但不可前後移動或踏步。

\*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, 必須穿著健力褲或硬舉褲, 硬舉衫只可在有裝備賽, 必須穿著穿著長襪, 長襪內可加保護脛骨盾板, 女子必須穿著 T 恤, 男子可不穿 T 恤, 運動員可上網 [www.inzernet.com](http://www.inzernet.com) 或 [www.titansupport.co](http://www.titansupport.co) 或 [mwww.gometal.com](http://mwww.gometal.com) 或其他網站訂購 T 恤、硬舉衫、健力褲、硬舉褲、皮帶及手腕帶、膝帶、膝套等裝備, 如需本會代為訂購或於本會購買, 請聯絡卜錦文先生。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) 凡參加比賽因自己/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](http://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](http://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有限公司秘書處收, 電話報名恕不接受, 報名截止報名日期為 **2017 年 5 月 20 日**, 交回現金或支票於 **5 月 20 日前過數方為作實**, 退票者須補回行政費\$200 元。

報名費: 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\$1000**(需已連續 36 個月成為普通會員及為香港永久居民)。個人報名費為 **HK\$300**, 一人參加兩個年齡組別或同日參加無裝備賽及有裝備賽報名費為 **HK\$500**。全日制學生(不包括半日制)、持長者咭(65 歲或以上)、傷殘人士(如智障、失明、失聰等) 或領取綜援人士 (須有證明) 可以 **HK\$200** 參加比賽, 全日制學生如以優惠價參加比賽只可參加少年組及青年組。5 月 20 日後報名者, 須視乎已否滿額(名額 130 個), 5 月 21 日起至 6 月 9 日報名費一律(包括學生)為 **HK\$400**。在比賽當日, 如有剩餘名額, 到過磅結束前仍可報名, 報名費為 **HK\$500**。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%, 此外交費恕不退還。如需紀念狀, 本會收取行政費**\$25**。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 2 人免費參賽。

(十) 紀錄

本次比賽只有單項硬舉，所以不能成為健力紀錄。

(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)

(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) 凡懸掛 8 號風球，比賽日期另行通知；如懸掛黑色暴雨警告時，可詢問總會再作決定。

(十四) 查詢辦法：可致電或傳真至 2504-8193，亦可電郵到總會電郵地址 [pokkimwon@hkwp.org.hk](mailto:pokkimwon@hkwp.org.hk) 查詢。

(十五) 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。

\* 於 2017-05-09 更新