

第十七屆香港有裝備臥推舉錦標賽、無裝備臥推舉 錦標賽 2018 章程

(公開組、少年組、青年組及元老組)

(一) 比賽日期：2018 年 11 月 3 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 10 月 13 日，如有更改報名時的體重級別於 10 月 13 日或之前填寫表格確定，10 月 13 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 2000-2004 年)

青年組: 19 歲生日年至 23 歲生日年 (出生年份 1995-1999)

元老一組：40 歲生日年至 49 歲生日年 (出生年份 1969-1978)

元老二組：50 歲生日年至 59 歲生日年 (出生年份 1959-1968)

男子元老三組：60 歲生日年至 69 歲生日年 (出生年份 1949-1958)

女子元年三組：60 歲生日年或以上 (出生年份 1958 及之前)

男子元老四組：70 歲生日年或以上 (出生年份 1948 及之前)

(運動員在過磅時必須出示身份証，但公開組運動員可選擇不公開出生日期)

(四) 過磅及比賽時間 (暫定, 如有任何變更, 本會將另行通知)

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。
各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 IPF 網頁查看有關核準使用裝備的清單: <https://www.powerlifting-ipf.com/rulescodesinfo/approved-list.html>。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) 凡參加臥推舉賽因自己/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 - 2018 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)。運動員在成為本會普通會員連續三年或以上後,可申請成為本會永久會員。申請成為永久會員者必須持有香港永久居民身份證,在以書面提出申請後,需通過執委會的批准,方可正式成為本會永久會員。永久會員年費 HK\$1,500,成為永久會員後不需再繳交會費。

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 2018 年 10 月 13 日,交回現金或支票於 10 月 13 日前過數方為作實,退票者須補回行政費\$200 元。

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)。持長者咭(65 歲或以上)、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 HK\$200，自由組隊由隊長簽署，如社團為單位，須有社團盖章及負責人簽署。

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%，此外交費恕不退還。10 月 13 日後不再接受隊際報名。10 月 13 日後個人報名者，須視乎已否滿額(85 個)，10 月 13 日起報名費一律(包括學生及傷殘人士)為 HK\$450。如需紀念狀，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

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、二名前往外地參加亞洲或世界公開賽(只限臥推舉單項比賽), 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(只限臥推舉單項比賽)。

標準如下(截至 12/09/2018):

| | 男子 IPF 世界紀錄標準 40% (臥推舉單項) | | | | | | | | | 女子 IPF 世界紀錄標準 40% (臥推舉單項) | | | | | | | |
|---------|---------------------------|------|-----|------|-------|-------|-------|-------|------|---------------------------|----|----|------|------|----|----|-----|
| 級別 (kg) | 53 | 59 | 66 | 74 | 83 | 93 | 105 | 120 | 120+ | 43 | 47 | 52 | 57 | 63 | 72 | 84 | 84+ |
| 公開 | / | 86.4 | 100 | 120 | 124.4 | 132.2 | 137.8 | 145 | 164 | / | 56 | 60 | 66.2 | 73.6 | 72 | 80 | 94 |
| 青年 | 70.2 | 80 | 90 | 98.4 | 121 | 120 | 129 | 142.4 | 157 | 40 | 44 | 60 | 61 | 63 | 69 | 98 | 76 |

- (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) 運動員必需聽從在場工作人員的指示, 不遵守工作人員指示者除了可被取消參賽資格, 亦需要承擔由其行為招致之一切損失。
- (十七) 觀眾可隨意入場, 無需門票。
- (十八) 若比賽開始前 2 小時香港天文台仍然懸掛黑色暴雨警告、八號或以上風球警告則當日比賽取消, 比賽日期另行通知。若有關警告在比賽開始 2 小時前除下, 比賽將如常舉行。參賽者可到總會網頁(<http://www.hkwpa.org.hk>)查看最新安排。
- (十九) 查詢辦法: 可致電或傳真至 2504-8193 查詢, 亦可電郵到總會電郵地址 pokkimwon@hkwpa.org.hk 查詢。
- (二十) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。
- (二十一) 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。
- (二十二) 如中英版本有異, 一切以中文版本為準。

* 於 2018-09-13 更新