

# 第一屆香港蹲舉錦標賽 2018 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：2018 年 9 月 15 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 8 月 25 日，如有更改報名時的體重級別須當 8 月 25 日前填寫表格確定，8 月 25 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)

第一場 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 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:

蹲舉
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。
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。 * 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。

### 3. (黃色)

- \* 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)。
- \*在開始或完成未能遵守主裁判信號。
- \*在試舉中有重覆反彈或多過一次起立姿勢,或在上升過程中有任何下沉情況。
- \*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。
- \*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。
- \*試舉完成後,擲落或掉落槓軸。
- \*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。
- \*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。有裝備比賽可穿著深蹲褲或薄身健力褲,無裝備比賽只可穿著薄身健力褲,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](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 2018 年 8 月 25 日，交回現金或支票於 8 月 25 日前過數方為作實，退票者須補回行政費\$200 元。

報名費：個人報名費為 HK\$350，一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\$250 參加一項比賽，可以 HK\$400 參加兩項比賽，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。8 月 25 日後報名者，須視乎已否滿額(名額 100 個)，8 月 25 日起至 9 月 14 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 1 人免費參賽。

## (十) 紀錄

本次比賽只有單項蹲舉，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) 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。

(十四) 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。

(十五) 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@hkwpa.org.hk](mailto:pokkimwon@hkwpa.org.hk) 查詢。

(十六) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

(十七) 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。

(十八) 如中英版本有異，一切以中文版本為準。

\* 於 2018-07-25 更新