

# 香港健力資格賽 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 24 日 (星期六)

2019 年香港主辦亞洲健力賽，經此最後資格賽後，將訂出香港有裝備健力排名榜，運動員可藉 2018 年有效成績報名參加明年亞洲健力賽，是次比賽歡迎香港市民參加，曾比賽的運動員亦可藉此比賽爭取更高有效成績或紀錄及香港排名。

### (二) 亞洲健力賽報名詳情:

在 2018 年 11 月 24 日最後資格賽後，2019 年度推算排名榜隨即公佈，公佈後有意參加 2019 年亞洲健力賽的運動員便可報名，香港 2018 年排名榜名次依 IPF 計分法依分數由高至低排序，2018 年之前的比賽成績不會作為選拔標準。亞洲健力賽將於 2019 年 4 月 21-25 日舉行。

報名參加亞洲賽者必須是本會 2019 年註冊會員，非永久會員必須在報名前先註冊 2019 會籍，參賽者必須持香港身份證，如非永久居民身份證類別，必須證明居港時間達 3 年或以上，運動員不可有參加過非 IPF 認可的比賽，作為運動員或工作人員的紀錄。

在 2018 年有裝備賽總排名名次首 50%可進香港正選 A 組，其餘 50%可進後備 B 組，任何年齡都可選擇參加公開組，男子公開 A 組只可派出 8 名運動員，因每體重級別只可最多提名 2 名運動員，如首 8 名參賽運動員在某體重級別若多過 2 人，排名後的須選擇參加其他體重級別或選進後備 B 組，達 A 組成績運動員可選擇報名 B 組，如有 A 組運動員退出，後一名運動員雖已選其他體重級別或已選進後備 B 組，可從新選擇，但不可影響已交費的 A 組運動員。未達 A 組成績運動員只可報 B 組，不論 A 組有沒有多餘名額。女子依同樣方法選拔正選 A 組，女子公開 A 組只可派出 7 名運動員，同樣因每體重級別只可提名最多有 2 名運動員，如在某體重級別多過 2 人，排名後的須選擇參加其他體重級別或選進後備 B 組。青少年及元老組不分正選 / 後備組，選擇體重級別及年齡組別優先權依總排名榜名次。如只有無裝備賽排名，只可參加後備 B 組。除 A、B 組外，香港可在 2019 年 2 月 21 日之前每年齡組別提名 5 名後備運動員。

未能入選香港代表隊或選擇不參加亞洲賽的運動員可參加在 2019 年 4 月 20 日 (星期六) 舉行的香港健力賽。

### (三) 是次比賽地點：香港灣仔田徑場舉重室

### (四) 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 (2004 年或以後出生)

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

- 少年組:14 歲至 18 歲生日年 (出生年份 2000-2004)  
 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)  
 元老三組：60 歲生日年至 69 歲生日年 (出生年份 1949-1958)  
 元老四組：70 歲生日年或以上(出生年份 1948 及之前)

(五)過磅及比賽時間: 另行公佈

(六)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   |
|--|--|--|
| <p>1. (紅色)</p> <p>* 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。</p>   | <p>1. (紅色)</p> <p>* 槓軸未能下降到胸口或觸及皮帶。</p>  | <p>1. (紅色)</p> <p>* 在試舉動作完成時，膝部關節未伸直鎖定。</p> <p>* 直立時肩部未能後挺。</p>  |
| <p>2. (藍色)</p> <p>* 開始及完成試舉動作時，沒有保持鎖膝直立姿勢。</p> <p>* 在上舉過程中，槓軸有任何向下移動的狀況。</p> <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>2. (藍色)</p> <p>* 在上推過程中，槓軸有任何向下移動的狀況。</p> <p>* 槓軸上推過程中兩臂沒有同時伸展到達頂端。</p>   | <p>2. (藍色)</p> <p>* 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)。</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>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</p> | <p>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,</p> | <p>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>               |

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

|  |   |  |
|--|---|--|
| <p>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>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>*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男子。</p> |
|--|---|--|

#### (七)服式及裝備

運動員須穿著國際健力總會所規定之 Approved list 中的健力褲、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。本次比賽將依 IPF 賽例、賽前須由裁判檢查裝備。

(八) 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)。

#### **(九) 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](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。

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

(十) 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。

#### (十一) 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：普通會員有效期為一年 - 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，無不良行為紀錄，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身份證，如非永久居民身份證類別，必須有證明居港時間達 3 年或以上，填妥申請表落後，需通過執委會的批准，方可正式成為本會永久會員。永久會員費 HK\$1,500，成為永久會員後不需再繳交會費。如曾參加非 IPF 認可賽事，担任任何職務或運動員，即表示自動放棄本會會籍，以後入會須重新申請，及提交自費藥檢報告，否則本會不會考慮申請。

**報名費：**報名費為 **HK\$400**，青少年報名費為 **HK\$200**。報名後費用不能退回。

**報名辦法：**請填妥報名表格後，連現金或支票(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處收，電話報名恕不接受。**截止報名日期為 2018 年 11 月 17 日**，交回支票過數方為作實，退票者須補回遲交行政費 HK\$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。在截止報名日期後如仍有多餘參賽名額，本會可繼續接受報名，逾期報名費為 **HK\$450**。

(十二) 本次比賽不設獎牌，只有紀念狀。

(十三) 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。

(十四) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

(十五) 查詢辦法：可致電或傳真至 25048193，亦可電郵到總會 [pokkimwon@hkwpa.org.hk](mailto:pokkimwon@hkwpa.org.hk) 查詢。

(十六) 上述一切資料如有更改，恕不另行通知，並以比賽當日公佈資料為準。

(十七) 如中英版本有異，一切以中文版本為準。

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](mailto:pokkimwon@hkwpa.org.hk)