

香港健力錦標賽2019暨亞洲健力賽暨海外賽選拔賽章程 (公開組、兒童組、少年組、青年組及元老組)

(一) 比賽日期：2019年4月20日(星期六)及4月21-26日(亞洲健力賽)

2019年香港主辦亞洲健力賽，參加亞洲賽的運動員，同時參加香港賽，成績計算在香港健力賽，香港名次在4月26日(星期六)公報佈。

(二) 比賽地點：香港伊利莎伯體育館表演場

(三) 運動員體重級別如下：

男子組：低於 53kg(兒童組、少年組及青年組)、59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120kg 以上

女子組：低於 43kg(兒童組、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 歲生日當日或以上 (2005 年或以前出生) 、

兒童組：12歲生日當日至14 歲生日前一日(出生年份 2005-2007)

少年組：14歲至 18 歲生日年 (出生年份 2001-2005)

青年組：19 歲生日年至 23 歲生日年(出生年份 1996-2000)

元老一組：40 歲生日年至 49 歲生日年(出生年份 1970-1979)

元老二組：50 歲生日年至 59 歲生日年(出生年份 1960-1969)

元老三組：60 歲生日年至 69 歲生日年 (出生年份 1950-1959)

元老四組：70 歲生日年或以上(出生年份 1949 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。

(四) 過磅及比賽時間：另行公佈

(五) 比賽規則：依國際健力競賽規則，可登入網址 <http://www.powerlifting.sports> 查閱。

兒童組最低試舉重量為10kg

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) * 槓鈴未能落在胸部或腹部位置，或槓鈴接觸到腰帶。	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。 完成槓軸上推過程後兩臂沒有同時伸展到達頂端及	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)。

<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>手肘關節沒有鎖緊。</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)。</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，或在上升過程中有任何下沉情況。</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>*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>*試舉未完成。</p>	<p>3. (黃色)</p> <p>*槓軸在胸部或腹部靜止後,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>*試舉未完成。</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>*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)。在發出“Down放下” 口令後，雙腳的移動不會導致失敗。</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> <p>*試舉未完成。</p>

(六) 服式及裝備

運動員須穿著國際健力總會(IPF)所規定之比賽服裝, 唯有健力褲可不依IPF指定牌子，運動員可在IPF網頁參考Approved list，如需本會代為訂購裝備如臥推舉衫、蹲舉褲、硬舉褲、蹲硬舉衫、皮帶、膝帶及手腕帶、蹲舉鞋及硬舉鞋等裝備，請聯絡卜錦文先生。學生運動員可借用本會裝備，每件收取清潔費HK\$150，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.hkwp.org.hk> 總會電郵：pokkimwon@hkwp.org.hk

(七) 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。

(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。大會有關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：

- 取消比賽成績
- 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

身份及違例詳情被公報

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) 上訴

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) 會員註冊

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 - 2019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或其他類別香港身份證及居港三年或以上，行為良好，在提交申請表後，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\$1500，成為永久會員後不需再繳交會費。會員可優先參加本會舉辦的比賽及其他學習班。入會辦法：可登入網址 (<http://www.hkwpa.org.hk>) 下載會員申請表格，填妥表格連會費一併交回本會或電郵表格至本會及寄回支票。

(十一) 報名

報名費：個人報名費為 HK\$800，學生報名費HK\$400(只限青少年組)，兒童組報名費HK\$200。隊際報名費：每隊 HK\$300，可角逐團體獎，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 HK\$30。

報名辦法：請填妥報名表格後，連支票或現金(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有限公司秘書處收，電話報名恕不接受。截止報名日期為 2019 年 3 月 20 日，交回支票須過數方為作實，退票者須補回行政費 HK\$200。郵寄報名如因郵費不足致郵件被退回，本會將收取行政費\$30。4 月20日**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\$900。不設學生及兒童特價。

(十一) 紀錄

持香港紀錄運動員必須持有香港永久居民身份證或其他類別香港身份證及居港三年或以上。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。

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

(十二) 獎品

各級別前三名均獲香港奧委會 Samsung 第 62 屆體育節獎牌

全場最佳男子及女子運動員均獲獎座

男子、女子、青年、少年、元老各組最佳運動員均獲獎狀

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

(十三) 選拔

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，獲選青少年運動員資助額為 50% 總費用，包括機票、食宿(最長為比賽前二日至比賽後一日)及比賽費，在海外賽事無論獲獎與否，均可獲此資助。

在全港健力賽暨國際賽選拔賽中獲取男子或女子組全場第一、二名，此 4 名運動員可獲資助前往外地參加海外 IPF 認可的公開組或青少年組賽事，包括亞洲或世界公開賽，資助額為 50% 總費用，包括機票、食宿(最長為比賽前二日至比賽後一日)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。

(十四) 參加國際比賽及得獎資助

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，合資格運動員在獲得本會批准後，可自費參加海外賽。運動員必須為本會會員及曾參加本地賽事，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。入選的隊員必須參加本會開辦的港隊集訓班，如無法參加該集訓班將被視為自願放棄參加海外賽資格。

男子 IPF 世界紀錄標準 50%(總成績)									
級別	53kg	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120+kg
公開組	---	381.5	407.5	454	472.5	512.5	545.25	563.75	636.25
青年組	310	350.25	405	421.25	447.5	490	540	530	587.5

女子 IPF 世界紀錄標準 50%(總成績)								
級別	43kg	47kg	52kg	57kg	63kg	72kg	84kg	84+kg
公開組	---	250	265	282.5	321.5	330.25	335.5	391.5
青年組	202.5	215	250.75	267.5	276.25	297.5	330.25	345

獲獎牌或破紀錄資助額:

如在亞洲或世界比賽中贏得公開組或青少年組獎牌(減一計)，本會資助比賽費用 85%，如在比賽中贏得獎牌(減二計)，本會資助比賽費用 95%，如未能獲得獎牌，但破香港公開組紀錄，本會資助比賽費用 75%。此資助不論是否在香港獲得前 2 名。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。

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，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

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訂金作實，此訂金將用作扣減比賽開支，如運動員退出，此訂金將用作支付賽前訓練費，本會不會退回。

(十五) 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，可登入網址 (<http://www.hkwpa.org.hk>) 下載表格並交回或電郵至本會。

(十六) 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。

(十七) 免費入場。觀眾可在伊利莎伯體育館會場售票處或本會辦公室領取門票入場。

(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) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

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

(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 2019-01-31更新