

亞洲無裝健力賽資格賽章程

(一) 比賽日期：2019 年 9 月 28 日（星期六）

(二) 此次比賽是提供有意參加本年 12 月在哈薩克舉行的亞洲無裝健力賽運動員獲取有效成績，代表香港參賽。

(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

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 歲生日當日或以上 (2005 年或以前出生)

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)

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

女子元年三組：60 歲生日年或以上 (出生年份 1959 及之前)

男子元老四組：70 歲生日年或以上(出生年份 1949 及之前)

(五) 過磅時間: 上午 9:30， 比賽時間: 上午 11:30

(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
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) * 槓軸未能下降到胸口或觸及皮帶。	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。 * 蹲舉開始後，肩上槓軸位	2. (藍色) * 在上推過程中，槓軸有任何向下移動的狀況。 * 槓軸上推過程中兩臂沒有	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)。

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>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>同時伸展到達頂端。</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>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”之信號，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>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面上。</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> <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 中的服式。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。

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

(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對本地運動員的規管。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)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-中國的運動員必須通過藥檢才可代表香港-中國參加亞洲無裝健力賽，費用由運動員自負。

(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 - 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，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，擔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**。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 2019 年 9 月 27 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 20 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**。

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) 本次比賽不設獎牌。

(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 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。

附註: 本地運動員海外比賽資助原則:

1. 本會資助每年全港有裝健力賽、全港無裝健力賽、全港有裝臥推賽中及全港無裝臥推賽中男子及女子全場第一、二名運動員，即每場全港賽 4 名額，前往海外參加亞洲或世界公開或青少年。健力賽得獎者可選擇參加健力賽或臥推賽，臥推舉賽得獎者如欲使用資助參加海外三項健力賽，必須在海外賽初步提名截止日前，持有 12 個月內的有效成績(可以是海外 IPF 認可賽)。資助額為 50%總費用，包括經濟倉來回機票、食宿(標準資助為賽前二日至賽後一日，共 4 日(除非有助教任務)及一項比賽費。不論有獎牌與否，運動員都獲此 50%資助。
2. 如在亞洲賽或世界賽中破香港公開組紀錄，雖不獲獎牌，本會資助總費用 75%。
3. 如在亞洲賽中贏得公開組或青少年組獎牌(減一計)，本會資助總費用 75%。
4. 如在亞洲賽中贏得公開組或青少年組獎牌(減一計)，並破香港公開組紀錄，本會資助總費用 85%。
5. 如在亞洲賽中贏得獎牌，並成績達總國家數目前 1/3(不少於 4 個)，並破香港公開組紀錄，本會資助總費用 95%。
6. 如在亞洲賽中贏得金牌，國家數目有 4 個或以上，本會資助總費用 100%。
7. 如在世界賽贏得獎牌，並成績達總國家數目前 1/3，本會資助總費用 100%。
8. 如在世界賽，參加國家少於或等如 4 個，資助當亞洲級計算。
9. 受資助比賽須在得獎後一年內完成，逾期無效。
10. 運動員須同意隨時進行非比賽時藥檢。
11. 接受體院資助的精英運動員可選擇參加任何海外比賽，無需參加全港賽，贏得獎牌所得資助與全港運動員一致，不足之數由體院資助中扣除或運動員自付。
12. 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，標準可參加每次全港賽章程，少年組及元老組不設標準。如在國際賽比賽中贏得公開組或青少年組獎牌或破香港公開組紀錄，本會將補回以上所述資助。

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