

# 第十九屆香港有裝備臥推舉錦標賽、無裝備

## 臥推舉錦標賽 2020 章程

### (公開組、少年組、青年組及元老組)

(一) 比賽日期：2020 年 11 月 21 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 21 日，運動員報名後不可更改年齡組別，如有更改報名時的體重級別於 10 月 21 日或之前填寫表格確定，10 月 21 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 歲生日當日或以上 (2006 年或以前出生)

少年組: 14 歲至 18 歲生日年 (出生年份 2002-2006)

青年組: 19 歲生日年至 23 歲生日年 (出生年份 1997-2001)

元老一組：40 歲生日年至 49 歲生日年 (出生年份 1971-1980)

元老二組：50 歲生日年至 59 歲生日年 (出生年份 1961-1970)

男子元老三組：60 歲生日年至 69 歲生日年 (出生年份 1951-1960)

女子元老三組：60 歲生日年或以上 (出生年份 1960 及之前)

男子元老四組：70 歲生日年或以上 (出生年份 1950 及之前)

(運動員在過磅時必須出示身份證，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) *槓鈴未能落在胸部或腹部位置，或槓鈴接觸到腰帶。
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手肘關節沒有鎖緊。
3. (黃色) *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。

\*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

\*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。

\* 試舉未完成。

#### (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](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 - 2020 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，截止報名日期為 **2020 年 10 月 21 日**，交回現金或支票於 **10 月 21 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\$500**，全日制學生(不包括半日制)、傷殘人士、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)報名費為 **HK\$250**。一人參加無裝備賽及有裝備賽報名費為 **HK\$1,000**(全日制學生及傷殘人士 **HK\$500**)。參加兩項送 T 恤一件，三項送 T 恤兩件，四項送 T 恤三件。

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\$500** 會費)，否則每隊須交隊際報名費 **HK\$500**，另每位運動員 **HK\$500**、全日制學生 **HK\$250**，自由組隊由隊長簽署，如社團為單位，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%，除此之外交費恕不退還。**10 月 21 日後不再接受隊際報名**。10 月 21 日後個人報名者，須視乎已否滿額(100 個)，**10 月 21 日起報名費一律(包括學生及傷殘人士)為 HK\$600 一項**。郵遞報名如因郵費不足致郵件被退回，本會將收取行政費 **\$30**。如需紀念狀，本會收取行政費 **\$30**。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: 1<sup>st</sup> - 14 分; 2<sup>nd</sup> - 9 分; 3<sup>rd</sup> - 6 分; 4<sup>th</sup> - 3 分; 5<sup>th</sup> - 2 分; 6<sup>th</sup> - 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 \$200 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、參加國際比賽及得獎資格：

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 認可賽成績)。資助額為 50% 總費用，包括經濟倉來回機票、住宿(標準資助為賽前二日至賽後一日，最多共 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，並達世界紀錄水平 2/3，雖不獲獎牌，本會資助總費用 70%。
3. 如在亞洲賽中贏得公開組或青少年組獎牌(減一計)，並達世界紀錄水平 2/3，本會資助總費

用 70%。

4. 如在亞洲賽中贏得公開組或青少年組獎牌(減一計)，並破香港青少年組紀錄，並達世界紀錄水平 2/3，本會資助總費用 80%。
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，並達世界紀錄水平 2/3，本會資助總費用 90%。
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，持有 12 個月內的有效成績。如在國際賽比賽中贏得公開組或青少年組獎牌或破香港紀錄，並達世界紀錄水平 2/3，本會將補回以上所述資助。
13. 上述資助細節如有更改，將在全港健力賽及臥推賽章程登出更新，改動在章程登出日即時生效。

標準如下(截至 08/07/2020):

級別 (kg)	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)							
	53	59	66	74	83	93	105	120	120+	43	47	52	57	63	72	84	84+
公開	/	88	100	120	126.2	134	138.4	146	166	/	56.4	60	66.2	74	76.4	80.8	94
青年	70.2	80	90	108	121	129	129	142.4	157	40	44	60	62	66	69	72	76.2

- (十四) 賽前訓練: 參賽運動員將獲優先取錄本會與康文署合辦之中、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) 比賽免費入場觀賞, 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](mailto: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 2020-11-2 更新