

## 運動員海外比賽資助原則 2021

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，即每場全港賽有 4 個名額，前往海外參加亞洲或世界公開或青少年賽。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(以旅行舍報價為參考)、住宿(標準資助為賽前二日至賽後一日，最多共 4 日雙人房(除非有助教任務)及一項比賽費。不論成績或有獎牌與否，運動員都獲此 50%資助。
2. 如在亞洲級賽或世界級賽中破香港公開組紀錄，並達 IPF 世界紀錄水平 3/4，雖不獲獎牌，本會資助總費用 70%。
3. 如在亞洲級賽中贏得公開組或青少年組獎牌(減一計，國家數目少於 4 個)，並達 IPF 世界紀錄水平 3/4，本會資助總費用 75%。
4. 如在亞洲級賽中贏得公開組或青少年組獎牌，總國家數目不少於 4 個，並達 IPF 世界紀錄水平 3/4，本會資助總費用 85%。
5. 如在亞洲級賽中贏得公開組或青少年組獎牌，國家數目不少於 4 個，成績達總國家數目前 1/3，並達 IPF 世界紀錄水平 3/4，本會資助總費用 95%。
6. 如在世界級賽贏得公開組或青少年組獎牌，並成績達總國家數目前 1/3，本會資助總費用 100%。
7. 如在世界級賽，參加國家少於或等如 4 個，資助當亞洲級計算半。
8. 受資助比賽須在得獎後一年內完成，逾期無效。
9. 運動員須同意隨時進行非比賽時藥檢。
10. 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。
11. 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，青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紀錄，並達 IPF 世界紀錄水平 3/4，本會將補回以上所述資助。

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。

有裝3項男子公開組 IPF 世界紀錄標準 (2011)					有裝3項女子公開組 IPF 世界紀錄標準(2011)				
級別	成績(公斤)				級別	成績(公斤)			
	蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績		蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績
59 公斤	290	200	275	720	47 公斤	180	120	180	460
66 公斤	315	220	300	795	52 公斤	195	130	195	495
74 公斤	345	240	320	865	57 公斤	210	140	210	535
83 公斤	370	255	345	925	63 公斤	225	150	230	575
93 公斤	395	275	360	985	69 公斤	pending	pending	pending	pending
105 公斤	415	295	375	1035	76 公斤	pending	pending	pending	pending
120 公斤	430	315	385	1070	84 公斤	265	180	250	670
120+公斤	440	330	395	1100	84+公斤	280	190	260	710

有裝3項男子少年組 IPF 世界紀錄標準 (2011)					有裝3項女子少年組 IPF 世界紀錄標準(2011)				
級別	成績(公斤)				級別	成績(公斤)			
	蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績		蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績
53 公斤	210	130	215	535	43 公斤	135	80	135	335
59 公斤	235	145	235	590	47 公斤	150	90	150	370
66 公斤	255	170	255	655	52 公斤	160	95	160	400
74 公斤	280	185	275	710	57 公斤	170	100	170	425
83 公斤	300	205	295	770	63 公斤	190	115	185	465
93 公斤	315	220	335	815	69 公斤	pending	pending	pending	pending
105 公斤	325	230	320	845	76 公斤	pending	pending	pending	pending
120 公斤	335	240	330	875	84 公斤	220	135	220	555
120+公斤	345	250	340	890	84+公斤	235	140	230	590

有裝3項男子青年組 IPF 世界紀錄標準 (2011)					有裝3項女子青年組 IPF 世界紀錄標準(2011)				
級別	成績(公斤)				級別	成績(公斤)			
	蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績		蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績
53 公斤	250	175	240	620	43 公斤	150	100	165	405
59 公斤	275	190	260	690	47 公斤	170	110	175	430
66 公斤	305	210	285	760	52 公斤	185	120	190	465
74 公斤	330	230	315	830	57 公斤	200	130	200	500
83 公斤	355	255	340	895	63 公斤	215	140	215	540
93 公斤	375	275	360	955	69 公斤	pending	pending	pending	pending
105 公斤	390	295	370	1000	76 公斤	pending	pending	pending	pending
120 公斤	415	310	380	1040	84 公斤	260	165	250	650
120+公斤	430	325	390	1070	84+公斤	275	180	260	690

級別	有裝單項卧推舉男子 IPF 世界紀錄標準(2011)								有裝單項卧推舉女子 IPF 世界紀錄標準(2011)							
	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120+kg	47kg	52kg	57kg	63kg	69kg	76kg	84kg	84+kg
公開組	205	225	250	260	280	305	325	340	120	130	140	150	pending	pending	180	190
青年組	175	190	210	230	275	295	310	335	110	120	130	140	pending	pending	165	180
少年組	150	175	190	210	225	235	245	255	90	95	100	115	pending	pending	135	140

無裝3項男子公開組 IPF 世界紀錄標準 (2012)					無裝3項女子公開組 IPF 世界紀錄標準(2012)				
級別	成績(公斤)				級別	成績(公斤)			
	蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績		蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績
59 公斤	220	150	250	590	47 公斤	135	90	160	370
66 公斤	235	165	270	659	52 公斤	145	100	175	395
74 公斤	260	180	290	710	57 公斤	160	105	190	430
83 公斤	280	190	310	760	63 公斤	170	115	205	460
93 公斤	295	205	325	810	69 公斤	pending	pending	pending	pending
105 公斤	310	220	340	850	69 公斤	pending	pending	pending	pending
120 公斤	325	235	345	875	84 公斤	200	135	225	535
120+公斤	330	250	355	900	84+公斤	215	145	235	570

無裝3項男子少年組 IPF 世界紀錄標準 (2012)					無裝3項女子少年組 IPF 世界紀錄標準(2012)				
級別	成績(公斤)				級別	成績(公斤)			
	蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績		蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績
53 公斤	155	100	185	410	43 公斤	100	60	110	255
59 公斤	165	110	195	440	47 公斤	110	65	120	285
66 公斤	180	125	210	475	52 公斤	120	70	130	310
74 公斤	195	140	225	515	57 公斤	130	75	140	335
83 公斤	210	155	240	550	63 公斤	140	85	150	360
93 公斤	225	165	255	595	69 公斤	pending	pending	pending	pending
105 公斤	235	175	270	635	76 公斤	pending	pending	pending	pending
120 公斤	245	185	280	670	84 公斤	165	100	180	430
120+公斤	255	195	290	690	84+公斤	175	105	190	455

無裝3項男子青年組 IPF 世界紀錄標準 (2012)					無裝3項女子青年組 IPF 世界紀錄標準(2012)				
級別	成績(公斤)				級別	成績(公斤)			
	蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績		蹲舉	卧堆舉	硬舉	總成績
53 公斤	185	130	200	480	43 公斤	120	75	140	310
59 公斤	200	140	220	530	47 公斤	130	80	150	330
66 公斤	220	150	240	585	52 公斤	140	85	160	355
74 公斤	240	165	260	635	57 公斤	150	95	170	385
83 公斤	265	180	280	690	63 公斤	160	105	180	415
93 公斤	280	195	295	735	69 公斤	pending	pending	pending	pending
105 公斤	295	210	310	770	76 公斤	pending	pending	pending	pending
120 公斤	310	225	320	805	84 公斤	190	125	210	495
120+公斤	330	235	330	825	84+公斤	205	135	220	530

級別	無裝單項卧推舉男子 IPF 世界紀錄標準(2012)								無裝單項卧推舉女子 IPF 世界紀錄標準(2012)							
	59kg	66kg	74kg	83kg	93kg	105kg	120kg	120+kg	47kg	52kg	57kg	63kg	69kg	76kg	84kg	84+kg
公開組	150	165	180	190	205	220	235	250	90	100	105	115	pending	pending	135	145
青年組	140	150	165	180	195	210	225	235	80	85	95	105	pending	pending	125	135
少年組	110	125	140	155	165	175	185	195	65	70	75	85	pending	pending	100	105

