

# 2022亞太健力及臥推舉賽(有裝備及無裝備) - 資格賽

## 2022 Asian Pacific Powerlifting and Bench press Championship (equipped & classic) - Qualification Championship

致香港運動員:

由於亞洲疫情嚴峻，亞洲健力聯會(APF)決定取消2021年度所有亞賽事，本會為免令亞洲運動員失望，決定將亞太賽延至2022年秋季(暫定9月23-30日)在香港舉行，之前報名運動員可退出，取回所交費用。之前報名的運動員是經過選拔的，如不退出，參加2022年比賽資格仍然有效，有運動員退出後，名額再轉給其他有志參加此比賽的運動員，為公平分配名額，本會將於2021年12月17日進行資格賽，分配名額依2021年方案一致。今年是少年組或青年組，到2022年成為青年組或公開組須經資格賽爭取公開組剩餘名額，運動員比賽成績可作為香港紀錄。

資格賽名額21人，參加有空缺的級別的運動員優先，如有空位，可給其他運動員參加已滿的級別，以獲取有效成績或紀錄。

(一) 比賽日期： 2021年12月17日

(二) 比賽地點： 香港銅鑼灣利景酒店(暫定)

(三) 空缺緊張的體重級別如下：

男子公開組無裝健力(3空缺)：-74kg 已滿

男子青年組無裝健力(2空缺)：-59 kg 已滿

男子少年組無裝健力(2空缺)：-66 kg 已滿

女子公開組無裝健力(3 空缺)：-63kg, -69 kg 已滿

其他年齡組別及體重級別仍有空缺，之前未獲亞太賽香港代表資格的運動員可參加，以獲取有效成績，沒有有效成績不可參加國際賽。已退出但下月有意欲參加者須從新選拔。

男女子有裝健力各年齡組別仍有名額，今次資格賽不設有裝健力賽，參加今次資格賽運動員可選擇參加亞太有裝健力賽。單項臥推舉名額將在12月18日全港附加臥推賽甄選。

須依2022年 所屬年齡組別，年齡組別排名依2022所屬組別，但所做紀錄依2021所屬年齡

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

組別。

少年組: 14 歲生日當日至 18 歲生日年(出生年份 2008-2004)

青年組: 19 歲生日年至 23 歲生日年(出生年份 1999-2003)

元老一組: 40 歲生日年至 49 歲生日年(出生年份 1973-1982)

元老二組: 50 歲生日年至 59 歲生日年(出生年份1963-1972)

元老三組: 60 歲生日年至 69 歲生日年 (出生年份 1953-1962)

元老四組: 70 歲生日年或以上(出生年份 1952及之前)

**註: 在比賽日前的21日(三星期)或之後不可再更改體重級別**

#### (四) 報名

參加者必須合乎入選香港代表隊資格:

1. 必須是本會2021年度及2022年度會員(2022年度會費為 \$200)
2. 參賽者必須持香港身份証，如持非永久居民身份証類別，必須證明居港時間達3年或以上
3. 運動員不可有參加過非IPF認可的比賽，或曾在此類非認可賽事中作為運動員或工作人員。曾參加非IPF認可比賽的運動員，例如WP, IPL, HKPF，將不獲本會委派代表香港參加IPF 或IOC認可比賽。
4. 亞太賽已交費運動員不受影響。今次比賽成績排名(IPF score) 由高至低，可優先參加及選擇體重級別及年齡組別。選擇體重級別及年齡組別在2021年2月19日後先到先得，以交行政費\$2000先後作準，額滿即止。男女子公開及元老各組只可派出8名運動員參加某一年齡組別賽事，青少年組只可派出9名運動員，每體重級別只可最多提名2名運動員。
5. 運動員必須填妥表格，並寄回或交回本會，地址為銅鑼灣奧運大樓1005室，或email到pokkimwon@hkwp.org.hk，費用可交現金、支票，或以網上交費。如選擇用電子遞交報名表格或費用，請先致電本會25048193秘書處以作安排。

**運動員須於2021年11月4日下午5時之前遞交報名表及完成交費,並以過數作實, 如到截止時限仍未有完成交費，報名自動取消。如報名人數超出名額，名額先給與有空缺的體重組別，本會在2022年11月26日午晚12時前作最後決定。**

#### (五) 服式與裝備

如入選香港代表隊必須有港隊套裝，拍照及頒獎禮時穿著。比賽時須穿著國際健力總會(IPF)所規定之比賽服裝,運動員可在IPF網頁參考2021 Approved list。

(六) 入選香港代表隊運動員須簽署運動員協議書，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。

(七)運動禁藥管制: WADA處理比賽藥檢，入選香港代表隊運動員須同意非比賽時藥檢及報告行蹤。

#### (八)費用

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

所有年齡組別報名費HK\$1600, 此費用包括港隊比賽T恤、港隊硬舉襪、防疫禮品包及3次健力工作坊(蹲舉、臥推、硬舉各一次，工作坊屬自願性參加，非本次比賽人士參加每次有額外收費)。

(九)訓練及工作坊

參加此次資格賽運動員可參加3次在本會灣仔訓練場地舉行的工作坊，工作坊目的是以5學員為一小組教學，由本會總教練及本會助教2人介紹最新當代健力技術，令學員加深瞭解人體力學應用，並給予個人化建議，以提升成績。另可參加本會訓練班或技術改良班，如有需要在本會訓練場地作延續性訓練，或需用個人化訓練計劃，可致電 94149793，與本會聯席總教練卜錦文聯絡。

本會建議運動員在其他訓練場地訓練時，應選擇找本會註冊教練指導，以保證教練水準，本會註冊教練資料可在本會網頁<https://www.hkwpa.org.hk> 或<https://www.instagram.com/hkwpacoching/>查看。

(十) 工作坊日期/時間:

	日期/時間		日期/時間		日期/時間
蹲舉	23/10 17:35-19:00	臥推舉	6/11 12:35-14:00	硬舉	25/10 18:00-19:15
	6/11 11:05 -12:30		11/11 18:00-19:15		28/10 18:00-19:15
	13/11 17:35-19:00		13/11 11:05-12:30		30/10 17:45-19:00 (E)
	20/11 11:05-12:30		13/11 12:35-14:00 (E)		1/11 18:00-19:15
	27/11 17:35-19:00		20/11 12:35-14:00		4/11 18:00-19:15
	4/12 11:05-12:30		20/11 17:45-19:00		6/11 17:45-19:00
			25/11 18:00-19:15 (E)		8/11 18:00-19:15
			27/11 11:05-12:30		15/11 18:00-19:15 (E)
			27/11 12:35-14:00 (E)		18/11 18:00- 19:15
			4/12 12:35-14:00		22/11 18:00-19:15
			9/12 18:00 -19:15		29/11 18:00-19:15
			11/12 11:05-12:30		2/12 18:00-19:15
			11/12 12:35-14:00 (E)		4/12 17:35-19:00 (E)
			13/12 18:00-19:15		6/12 18:00-19:15
		11/12 17:35-19:00			

(十一)比賽時間

初步安排為:

13:00 過磅

15:00 比賽

(十二) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

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

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

(十四) 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。

(十五) 如中英版本有異，一切以中文版本為準。

\* 於 2021-10-11更新

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