

2021 附加無裝備臥推舉錦標賽章程暨 2022 亞太臥推舉賽選拔賽

(公開組、少年組、青年組及元老組)

2021 年 9 月份臥推舉賽因名額有限，眾多運動員未能參加。同時由於亞洲疫情嚴峻，亞洲健力聯會(APF)決定取消 2021 年度所有亞洲賽事，之前報名亞太臥推舉賽的運動員可退出比賽，領回所交費用，如繼續參加 2022 年亞太賽，資格仍然有效。有運動員退出後，名額將再轉給其他有志參加此比賽運動員，為公平分配名額，本會將於 2021 年 12 月 18 日進行附加無裝備臥推舉賽，分配剩餘名額，分配方案依 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。亞太有裝臥推舉尚有餘額，凡參加今次無裝臥推舉的運動員亦可報有裝賽，今次賽事不設有裝賽。運動員比賽成績可作為有效成績及香港紀錄，希望本次附加賽能配合上次未能參賽運動員的期望。

空缺緊張的體重級別如下：

男子公開組無裝臥推舉(2 空缺)：-83kg 已滿

女子公開組無裝臥推舉(3 空缺)：-57kg 已滿

(一) 比賽日期：2021 年 12 月 18 日 (星期六)

(二) 比賽地點：香港銅鑼灣利景酒店(暫定)

(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、69kg、76kg、84kg、84kg 以上

最後提名限期為 11 月 27 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 8 月 4 日或之前填寫表格確定，11 月 27 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 (2007 年或以前出生)

少年組: 14 歲至 18 歲生日年 (出生年份 2003-2007)

青年組: 19 歲生日年至 23 歲生日年(出生年份 1998-2002)

元老一組：40 歲生日年至 49 歲生日年 (出生年份 1972-1981)

元老二組：50 歲生日年至 59 歲生日年 (出生年份 1962-1971)

男子元老三組：60 歲生日年至 69 歲生日年 (出生年份 1952-1961)

女子元年三組：60 歲生日年或以上 (出生年份 1961 及之前)

男子元老四組：70 歲生日年或以上(出生年份 1951 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)

第一場: 過磅上午 08:30; 比賽 10:30。

最後一場: 過磅下午 17:00; 比賽下午 19:00。

(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>。本次比賽將依 IPF 賽例、在賽前須由裁判檢查裝備。即場可購買港用健力褲，每件\$300，比賽 T 恤，每件\$100。

(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瞭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) 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 - 2021 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。永久會員費現為 HK\$1,500，2022 年後，永久會員費為 HK\$2000，成為永久會員以後不需再繳交會費。

參加亞太運動員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 \$200，18 歲或以下學生會員年費 HK\$60)
2. 參賽者必須持香港身份證，如持非永久居民身份證類別，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. 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12月20日後先到先得，以交行政費\$2000先後作準，額滿即止

比賽報名表格可在 www.hkwp.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，可以電子付款，付款前請致電辦公室。截止報名日期為 **2021 年 11 月 27 日**，交回現金或支票於 **11 月 27 日前過數方為作實**，退票者須補回行政費\$200 元，如在截止日未完成交費，報名自動取消，不接受臨場交費。

個人報名費：個人報名為 **HK\$650**，報名兩個年齡組別 **HK\$1150**。傷殘人士、智障、失明、失聰或領取綜援人士或領取書簿津貼學生(須有證明)報名費為 **HK\$350**，報名兩個年齡組別 **HK\$750**。此費用包括防疫禮品包，包括鎂粉一樽、搓手消毒液一支及口罩一包(大會不設大桶公用鎂粉，以避免交叉感染) 及參加 1 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。每人贈送港隊歷史 T 恤一件、T 恤只在工作坊派發。

如運動員同時參加 2021 年 12 月 19 日硬舉賽，運動員可獲鎂粉磚及私人鎂粉盒一套。

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**，每位運動員 **HK\$650**，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。如只交表格，未在截止日期前交費，報名自動取消，。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扣期)

(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
- (5) 男女子團體獎 (每團體最少需有 2 人)

計分法: 1st - 14 分; 2nd - 9 分; 3rd - 6 分; 4th - 3 分; 5th - 2 分; 6th - 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向本會上訴委員會提出，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) 亞太無裝臥推舉選拔：

男女子無裝臥推舉各年齡組別及各體重級別仍有空缺，之前未獲亞太賽香港代表資格可參加，可在本次賽事獲取有效成績，今次比賽所獲 IPF score 名次作為選拔標準。

(十四) 訓練及工作坊

參加此次資格賽運動員可參加 1 次在本會灣仔訓練場地舉行的工作坊，工作坊目的是以 5 人為一小組教學，介紹最新當代健力技術，加深瞭解人體力學應用，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或 <https://www.instagram.com/hkwpacoaching/> 查看。

(十五) 工作坊日期/時間:

| | 日期/時間 |
|-----|-----------------------------|
| 臥推舉 | 6/11 12:35-14:00 |
| | 11/11 18:00-19:15 |
| | 13/11 11:05-12:30 |
| | 13/11 12:35-14:00 (English) |
| | 20/11 12:35-14:00 |
| | 20/11 17:45-19:00 |
| | 25/11 18:00-19:15 (English) |
| | 27/11 11:05-12:30 |
| | 27/11 12:35-14:00 (English) |
| | 4/12 12:35-14:00 |
| | 9/12 18:00 -19:15 |
| | 11/12 11:05-12:30 |
| | 11/12 12:35-14:00 (English) |

運動員亦可參加蹲舉或硬舉工作坊，日期及時間可在網頁查詢，會員參加工作坊每次收費\$200

(十六) 每名運動員只可帶同一名隨行教練，不可在比賽場進食食物，如要進食，須在指定地方進食。必須全程佩戴口罩。比賽前須簽署防疫協議書。

(十七) 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。

(十八) 不設觀眾，請在線欣賞直播，每運動員只可帶 1 名教練進入熱身區及比賽區，非比賽場次運動員及教練請勿停留。

(十九) 若比賽開始前 2 小時香港天文臺仍然懸掛黑色暴雨警人告、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。

(二十) 查詢辦法：可致電至 2504-8193 或傳真至 3104-1908 查詢，亦可電郵到總會電郵地址 pokkimwon@hkwpa.org.hk 查詢。

(二十一) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

(二十二) 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。

(二十三) 如中英版本有異, 一切以中文版本為準。

* 於 2021-10-11 更新