

第二十屆香港有裝備臥推舉錦標賽、無裝備

臥推舉錦標賽 2021 章程

(公開組、兒童組、少年組、青年組及元老組)

(一) 比賽日期：2021 年 9 月 4 日 (星期六)

(二) 比賽地點：香港銅鑼灣利景酒店

(三) 運動員體重級別如下：

男子組：

低於 53kg(兒童組、少年組及青年組)、59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120kg 以上

女子組：

低於 43kg(兒童組、少年組及青年組)、47kg、52kg、57kg、63kg、69kg、76kg、84kg、84kg 以上

最後提名限期為 8 月 14 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 14 日或之前填寫表格確定，8 月 14 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)

兒童組: 12 歲生日當日至 14 歲生日前一日(出生年份 2007-2009)

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)

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 10:00; 比賽中午 12:00。男女子所有級別

第二場: 有裝備賽 過磅下午 16:00; 比賽下午 18:00。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椅面，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。

*選手足部觸及臥舉椅或支撐物。

*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，運動員可於 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。即場可購買本地賽用健力褲，每件\$300 或國際賽用港隊健力褲，每件約\$600-700，手腕帶每對\$310，港隊硬舉襪每對\$160。

(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。永久會員年費 HK\$1,500，成為永久會員以後不需再繳交會費。

報名表格可在 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，可以電子付款，付款前請致電辦公室。截止報名日期為 2021 年 8 月 7 日，交回現金或支票於 8 月 7 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\$550，其中\$50 為防疫費，18 歲以下全日制學生(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)首項報名費為 HK\$350，其中\$50 為防疫費。一人參加無裝備賽及有裝備賽報名費為 HK\$1,050，18 歲以下全日制學生 HK\$650。每人贈送港隊 T 恤一件、口罩一包、酒精搓手液一支及鎂粉一樽(大會不設大桶公用鎂粉，以避免交叉感染)，參加兩項起，加送禮物、每參加多一項，多送一份。例如參加四項(兩年齡組別及有裝加無裝)送禮物三份，禮品可選私人盒裝鎂粉、口罩一盒、額外港隊 T 恤。如運動員同時參加 9 月 5 日全港硬舉賽，禮物可合併計算。運動員可加購上述禮品，每件 \$100。

參加硬舉賽運動員可獲禮品包括港隊硬舉襪(暫定)、口罩一包、酒精搓手液一支及鎂粉一樽。參加兩項硬舉加送私人盒裝鎂粉。

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，每位運動員每項 HK\$500、18 歲以下全日制學生每項 HK\$300，另加每位運動員防疫費 HK\$50，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%，除此之外所交費用，包括防疫費恕不退還。8 月 7 日後不再接受隊際報名。8 月 7 日後個人報名者，須視乎已否滿額(100 個)，8 月 7 日起報名費一律(包括學生及傷殘人士)為 HK\$650 一項，如只交表格，臨場交費須付 HK \$650，如只交表格，到時缺席，來年入會加收\$100 附加費。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\$2,000 元或產品價值同等港幣\$2,000 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) 凡參加者均獲禮物
 - (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，全場少於 10 人只發獎狀)
 - (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: 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(如全場總人數少於 20 人, 只選全場第一名)，即每場全港賽 3-4 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，並達世界紀錄水準 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), 並達世界紀錄水準 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), 並破香港青少年組組紀錄, 並達世界紀錄水準 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, 並達世界紀錄水準 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, 以提高水準, 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, 並達世界紀錄水準 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 28/06/2021):

	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)								
級別 kg	53	59	66	74	83	93	105	120	120+	43	47	52	57	63	69	76	84	84+
公開		88	100	120	126.2	134.2	138.4	146	170.2		56.4	64.2	66.2	74	71	76.4	85	94
青年	70.2	80	90	108	121	129	129.5	142.4	157	40	44	60	62	66	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) 運動員及隨行教練不可在比賽場進食, 如要進食, 須在指定地方進食。必須全程佩戴口罩。

(十六) 不設觀眾, 請在線欣賞直播, 每運動員只可帶 2 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) 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) 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 2021-07-15 更新