

2021 香港附加有裝備及無裝備硬舉錦標賽章程 (公開組、少年組、青年組及元老組)

(一) 比賽日期：2021 年 12 月 19 日 (星期日)

(二) 比賽地點：香港科技園 (地址: 將軍澳工業村駿昌街 5 號)

(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

最後提名限期為比賽當日過磅之前，運動員最做提名後不可更改體重級別及年齡組別，如有更改報名時的體重級別於過磅之前填寫表格確定，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)

如同日參加無裝備及有裝備硬舉賽, 運動員只須過磅一次

第一場: 過磅上午 9:00; 比賽中午 11:00。

最後一場: 過磅下午 14:30; 比賽下午 16:30。

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

(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。
硬舉之失敗原因及顏色牌:

硬舉
1. (紅色) * 在試舉動作完成時，膝部關節未伸直鎖定。 * 直立時肩部未能後挺。
2. (藍色) * 在槓軸達到最後位置之前，槓軸有任何下降情形 (槓軸若因肩膀往後挺直而有下降情形，則不構成試舉失敗)。 * 硬舉動作過程中以大腿支撐槓軸(若槓軸只是在大腿邊緣緩緩向上移動，並無支撐效果，則不構成試舉失敗原因)。
3. (黃色) * 在主裁判發出信號前，將槓軸放下。 * 放下槓軸時未能用雙手控制槓軸而任其掉下，例如手掌無法握住槓軸而使掉落地上。 * 試舉動作中，雙腳向前後踏步(雙腳向左右移動，或搖動腳後跟及腳掌部分，可以被允許)。在發出“Down 放下” 口令後，雙腳的移動不會導致失敗。 * 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男子。

(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>。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，在賽前須由裁判檢查裝備。即場可購買港用健力褲，每件\$300，港隊硬舉襪每對\$160。

(七) 凡參加硬舉賽因自己/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:

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

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。

比賽報名表格可在 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 11 月 28 日，交回現金或支票於 11 月 28 日前過數方為作實，退票者須補回行政費\$200 元。

個人報名費：個人報名為一項 HK\$650，兩項及或兩個年齡組別 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)報名費一項為 HK\$350、兩項或兩個年齡組別 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 人為一小組教學，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。每人贈送港隊硬舉襪一對，硬舉襪只在工作坊派發。

如運動員同時參加 2021 年 12 月 18 日臥推舉賽，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，每位運動員參加一項 HK\$650、兩項 HK\$1150，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。

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

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、工作坊費，恕不退還。11 月 28 日後不再接受隊際報名。11 月 28 日後個人報名者，須視乎已否滿額(100 個)，11 月 28 日起報名費一律為 HK\$750 一項，如只交表格，臨場交費須付 HK \$750，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\$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

不設硬舉單項紀錄，只有香港最佳成績。

(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 20 人參賽不設獎座

(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) 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 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。

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

(十四) 工作坊日期/時間:

硬舉	30/10 17:45-19:00 (English)
	1/11 18:00-19:15
	4/11 18:00-19:15
	6/11 17:45-19:00
	8/11 18:00-19:15
	15/11 18:00-19:15 (English)
	18/11 18:00- 19:15
	22/11 18:00-19:15
	29/11 18:00-19:15
	2/12 18:00-19:15
	4/12 17:35-19:00 (English)
	6/12 18:00-19:15
	11/12 17:35-19:00

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

(十五) 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。

(十六) 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。

(十七) 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。

(十八) 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。

(十九) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

(二十) 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。

(二十一) 如中英版本有異, 一切以中文版本為準。

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

* 於 2021-11-04 更新