

香港有裝備硬舉錦標賽、無裝備硬舉錦標賽 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 5 日 (星期日)

(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 15 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, 8 月 15 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硬舉賽, 運動員只須過磅一次

第一場: 無裝備賽 過磅上午 8:30; 比賽中午 10:30。男女子所有級別

第二場: 有裝備賽 過磅下午 13:00; 比賽下午 15:00。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。

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。

(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>。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。即場可購買港用健力褲，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:

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。

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

(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 15 日，交回現金或支票於 8 月 15 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。每人贈送港隊港隊硬舉襪一對(暫定)、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)，參加兩項硬舉加送私人盒裝鎂粉。

如運動員同時參加 9 月 4 日全港卧推舉賽，參加硬舉賽可合併在卧推賽禮物計算，卧推賽當日先取全部禮品。

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，每位運動員防疫費 HK\$50，自由組隊由隊長簽署，如社團為單位力，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 15 日後不再接受隊際報名。8 月 15 日後個人報名者，須視乎已否滿額(100 個)，8 月 15 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 \$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

(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)
 - (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) 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。

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) 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。
- (十五) 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。
- (十六) 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。
- (十七) 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。

* 於 2021-07-15 更新