

ORGANIZER

主辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



香港臥推舉錦標賽 2023 (經典及有裝備) 暨亞太臥推舉錦標賽香港代表隊選拔賽

(公開組、少年組、青年組及元老組)

比賽章程

(一) 比賽日期：2023 年 2 月 18 日 (星期六)

(二) 比賽地點：長沙灣體育館

(三) 運動員體重級別

男子組：低於 53kg(少年組及青年組)、59kg、66kg、74kg、83kg、93kg、105kg、120kg、120k 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前 21 日(1 月 27 日下午 5 時), 之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, 須書面或電郵通知, 不接受電話通知, 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, 如體重未達到標準, 運動員仍可參與, 但不計成績。

年齡組別:

公開組: 14 歲生日當日或以上 (2009 年或以前出生)

少年組: 14歲至 18 歲生日年 (出生年份 2005-2009)

青年組: 19 歲生日年至 23 歲生日年(出生年份 2000-2004)

元老一組：40 歲生日年至 49 歲生日年 (出生年份 1974-1983)

元老二組：50 歲生日年至 59 歲生日年 (出生年份 1964-1973)

元老三組：60 歲生日年至 69 歲生日年 (出生年份 1954-1963)

元老四組：70 歲生日年或以上(出生年份 1953 及之前)

(運動員在過磅時必須出示身份證)

(四) 過磅及比賽時間

第一場 過磅時間：上午 10 時正; 比賽時間：正午 12 時正 (暫定)

比賽程序將於比賽前一星期於本會網頁公佈

(五) 比賽規則

比賽將依國際健力競賽規則進行, 可登入網址 <http://www.powerlifting-ipf.com> 查閱, 2023 年 1 月 1 日實施新臥推舉賽例。本會將舉辦臥推舉賽例研討會, 歡迎運動員、教練及裁判參加, 日期、時間及地點另行公佈。

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

ORGANIZER

主辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



(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 賽例進行，在賽前須由裁判檢查裝備，所有服式不可含港徽以外，代表其他國家或地區的徽章。

比賽服裝可在各牌子裝備網頁網上購買，即場可購買港用健力褲，每件 HK\$350，港用健力褲可於本地比賽核準使用，Titan IPF approved 健力褲，每件 HK\$750，可於本地比賽及國際比賽核準使用，其他比賽用品均有少量可即場購買。

(七) 免責聲明

凡參加比賽因自己/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

所有運動員必須參加網上反禁藥教育課，方可比賽。運動員需於世界反禁藥教育平台自行完成禁藥課程，完成課程後將會獲得電子證書，運動員必須於 2 月 15 日 下午 5 時正或之前 電郵至 joeyluk@hkwp.org.hk 提交電子證書。如曾參加本會比賽及已完成課程，即無須再參加課程，請以電郵提交電子證書以證明已完成課程。若運動員未能提交反禁藥教育課證書，將會被取消參賽資格。

世界反禁藥教育平台 (ADEL)

課程名稱: International-Level Athletes Education Program (English)

https://adel.wada-ama.org/learn/public/learning_plan/view/1/international-level-athletes-education-program-english

所需時間: 預計 3 小時

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. 取消是次比賽成績及即時凍結本會會籍，比賽日之後如有成績，所有成績全部取消
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.hkwp.org.hk> 總會電郵: pokkimwon@hkwp.org.hk

ORGANIZER

主辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



(九) 比賽費用

個人報名費

報名費 HK\$600，藥檢附加費 HK \$300, 防疫費 HK\$100，**總共 HK\$1000**

運動員可同時參加某年齡組別及公開組比賽，亦可同日參加經典及有裝備，須多交報名費，每項 HK\$600，但只須交一次藥檢附加費及防疫費。

團體報名費

隊際報名費: HK\$500 一隊

運動員可自行組隊，每隊至少 2 人，男子、女子、經典及有裝備合併計算，計算隊中成績最佳 5 名運動員的分數總和，第一名得 12 分，第二名得 9 分，第三名得 6 分，第 4 名得 3 分，第 5 名或以後得 1 分，以總分爭取團體獎盃。

會員費用

參賽者必須是本會註冊會員，並有有效會藉，申請入會表格可在本會網頁下載。

會員註冊費 HK\$100 (由 2023 年 1 月 1 日起非 2022 年度會員需繳付會員註冊費)

會員年費 (會藉有效期為一年：2023 年 1 月 1 日至 12 月 31 日)

普通會員年費 **HK\$200**

學生會員年費 **HK\$50**，**免會員註冊費** (必須出示有效本地學生證明)

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居民身份證三年或以上，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\$2000**，成為永久會員以後不需再繳交年度會費。

如每年 6 月 30 日未交續會年費 HK\$200，須重新申請會藉，須再交 HK\$100 會員註冊費以申請入會。

(十) 報名方法

郵寄報名

請郵寄比賽報名表及支票至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，支票抬頭請寫 [香港舉重健力總會有限公司]。

親身報名

請於辦公時間 上午 10:00 至 下午 6:00 來臨香港銅鑼灣掃桿埔大球場徑一號奧運大樓 1005 室辦理報名手續。

電郵報名

請電郵比賽報名表至 pokkimwon@hkwp.org.hk，本會收到報名後，會通知運動員以銀行轉帳方式繳交比賽費用。

報名及繳費截止日期：**2023 年 1 月 27 日下午 5 時**

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

ORGANIZER

主辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



比賽名額 100 名運動員，先到先得，以繳費作實，比賽費用不可退還。本會有最終決定權是否接受報名。本會收到報名表後將於一星期內核實運動員參賽資格，若一星期後未收到任何回覆，請致電 25048193 查詢。

(十一) 亞太臥推舉錦標賽香港代表隊選拔

香港將於 2023 年 6 月 24-30 日舉辦亞太臥推舉錦標賽 2023（經典及有裝備），仍有少量香港代表隊名額：

亞太臥推舉錦標賽 2023（經典）

男子 - 公開組: 1(-59kg, -74kg, -93kg, -105kg, 120kg, -120+kg); 青年組: 9; 少年組: 9

女子 - 公開組: 6; 青年組: 9; 少年組: 9

亞太臥推舉錦標賽 2023（有裝備）

男子 - 公開組: 6; 青年組: 8; 少年組: 9

女子 - 公開組: 7; 青年組: 9; 少年組: 9

是次比賽以比賽成績名次為選拔標準，入選先後次序，依 IPF Score 排名名次。參加亞太賽運動員須於比賽結束後三天內繳交比賽費 HK\$2000 作實。

(十二) 紀錄

是次比賽成績為合法香港健力紀錄及全中國紀錄。如需證書，本會收取行政費 HK\$50。

(十三) 獎品

1. 各級別總成績前三名均獲獎牌
2. 全場男女子總冠軍均獲獎盃
3. 團體獎盃（經典及有裝備合併計算）

(十四) 投訴及上訴

運動員如欲就賽果或對個人提出投訴或上訴，可在比賽完結後 14 天內以書面向本會上訴委員會提出，上訴費 HK\$1000 元，如上訴成功可退回款項，逾期上訴一概不會受理。

(十五) 防疫措施

每名運動員只可帶最多 3 名隨行教練或助手進入熱身區及比賽區，隨行人士須為本會會員，教練或助手須戴顏色手帶，報名費已包括運動員及 1 名為本會會員的教練/助手防疫費。

每名運動員可帶第 2 名及第 3 名教練或助手，每人須交防疫 HK\$50。一名教練或助手可協助多名運動員，只須付防疫費一次。如教練或助手並非本會會員，須申請為臨時會員，臨時入會費為 HK\$50，均須獲本會執委批准。

非比賽場次運動員及教練或助手請勿停留。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。

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

ORGANIZER

主辦機構



SUBVENTED BY

資助機構



(十六) 惡劣天氣

若比賽開始前 2 小時香港天文臺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，比賽日期再另行通知。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。

(十七) 查詢辦法

請致電 25048193 或電郵到總會電郵地址 pokkimwon@hkwpa.org.hk 查詢。

(十八) 大會保留比賽最終裁決權及其他一切權利。

(十九) 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) 如中英版本有異，一切以中文版本為準。

於 2022-11-15 更新

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